



## ANMELDUNG

### Schriftliche Anmeldung

Zu den Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule können Sie sich ab Montag, 26. Juni 2017, schriftlich und über das Formular auf unsere Internetseite anmelden. Bitte verwenden Sie dafür das Anmeldeformular auf Seite 58 und schicken Sie uns Ihre Anmeldung per Post, per Telefax, per Internet oder werfen Sie es in einem unserer Hausbriefkästen in Bocholt, Rhede oder Isselburg ein. Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich. Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören, kommen Sie einfach zum ersten Veranstaltungstermin. Bei Änderungen informieren wir Sie rechtzeitig.

### Gebühren

Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung zu einem Kurs fällig. Das Entgelt ist vor Beginn der Veranstaltung bar zu zahlen bzw. die Einzugsermächtigung muss vor Beginn der Veranstaltung erteilt sein. Die Abbuchung erfolgt zu folgenden Terminen:

- Kurse, die bis zum 20. des Monats beginnen, werden am 1. Werktag des Folgemonats abgebucht.

- Kurse, die nach dem 20. des Monats beginnen, werden am 1. Werktag des übernächsten Monats abgebucht.

### Ermäßigungen

Falls Sie eine Ermäßigung in Anspruch nehmen möchten, legen Sie bitte die entsprechenden Belege bei der Anmeldung vor bzw. fügen sie in Fotokopie bei. Nähere Informationen finden Sie unter [www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de).

### Anmeldung für Barzahler

Wenn Sie die bequeme bargeldlose Zahlungsweise nicht in Anspruch nehmen wollen, können Sie sich ab Donnerstag, 29. Juni 2017, 8.30 Uhr auch persönlich in der Geschäftsstelle der VHS in Bocholt oder in den Zweigstellen in Rhede und in Isselburg anmelden und dort bar bezahlen.

### Bildnachweise Titelseite

Einige Fotos stammen von pixabay.com

### Wo können Sie sich anmelden?

- VHS-Geschäftsstelle Bocholt, Südwall 4a
- VHS-Zweigstelle Rhede, Rathausplatz 9
- VHS-Zweigstelle Isselburg, Hüttenstr. 33-35

### Schriftliche Anmeldung [auch online]:

Ab Montag, 26. Juni 2017

### Anmeldung für Barzahler:

Ab Donnerstag, 29. Juni 2017, 8.30 Uhr

### Beginn des II. Studienhalbjahres 2017:

Montag, 04. September 2017

### Ende des II. Studienhalbjahres 2017:

Freitag, 08. Dezember 2017

**Die Kontaktdaten der hauptamtlichen pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und der Zweigstellenleiter finden Sie auf Seite 4.**

## VOLKSHOCHSCHULE BOCHOLT – RHEDE – ISSELBURG

### Leiter:

Reinhold Sprinz M.A.

☎ 0 28 71 / 25 22 – 34  
@ rsprinz@mail.bocholt.de

### Qualitätsmanagementbeauftragte:

N. N.

☎ 0 28 71 / 25 22 –  
@ @mail.bocholt.de

## GESCHÄFTSSTELLE BOCHOLT

### VHS Bocholt

Südwall 4a · 46397 Bocholt

Telefon: 0 28 71 / 25 22 - 0

Fax: 0 28 71 / 18 47 24

E-Mail: [vhs@mail.bocholt.de](mailto:vhs@mail.bocholt.de)

[www.vhs-bocholt.de](http://www.vhs-bocholt.de)

### Öffnungszeiten:

Mo, Di 8.30 – 12.30 Uhr, 14.00 – 16.30 Uhr

Do 8.30 – 12.30 Uhr, 14.00 – 18.00 Uhr

Mi, Fr 8.30 – 12.30 Uhr

In den Ferien wird die Geschäftsstelle auch donnerstags bereits um 16.30 Uhr geschlossen.



### VHS-Geschäftsstellenleiter:

Nikolaus Weikamp

☎ 0 28 71 / 25 22 – 11  
@ nweikamp@mail.bocholt.de



### Sachbearbeitung: Integrationskurse, Buchhaltung

Stephanie Wilting

☎ 0 28 71 / 25 22 – 36  
@ swilting@mail.bocholt.de



### Sachbearbeitung: Anmeldungen, Teilnahmebescheinigungen

Beate Neuß

☎ 0 28 71 / 25 22 – 12  
@ Beate.Neuss@mail.bocholt.de



### Sachbearbeitung: Anmeldungen, Werbung

Sarah Beiwinkel

☎ 0 28 71 / 25 22 – 33  
@ Sarah.Beiwinkel@mail.bocholt.de

## ZWEIGSTELLE RHEDE

### Zweigstelle Rhede

Stadtverwaltung · Zimmer 150 / 155

Rathausplatz 9 · 46414 Rhede

### Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr 8.30 – 12.30 Uhr

oder n. Vereinbarung



### Anmeldung / Sachbearbeitung: Elisabeth Stenzel

☎ 0 28 72 / 930 – 150  
Fax 0 28 72 / 930 – 491 50  
@ e.stenzel@rhede.de

### Anmeldung / Sachbearbeitung: Sabine Knufmann

☎ 0 28 72 / 930 – 155  
Fax 0 28 72 / 930 – 491 55  
@ s.knufmann@rhede.de

## ZWEIGSTELLE ISSELBURG

### Zweigstelle Isselburg

Stadtverwaltung · Zimmer 16 / 18

Hüttenstraße 33–35 · 46419 Isselburg

### Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr 08.30 Uhr – 12.30 Uhr

Mo 14.00 Uhr – 16.30 Uhr

Do 14.00 Uhr – 18.00 Uhr



### Anmeldung / Sachbearbeitung: Nicol Jocks

☎ 0 28 74 / 911 – 31  
Fax 0 28 74 / 911 – 80  
@ nicol.jocks@isselburg.de

### Anmeldung / Sachbearbeitung: Julia Hochwarter

☎ 0 28 74 / 911 – 13  
Fax 0 28 74 / 911 – 80  
@ julia.hochwarter@isselburg.de



## SEMESTER-HIGHLIGHTS

KURSTITEL	TERMIN	ORT	REFERENT	NR.
Macht und Pracht bei den Römern in Xanten	So 10.09.2017	Archäologischer Park Xanten	Sebastian Held	2523
L'Arlesienne - der Duft des Provenzalischen	Fr 15.09.2017	Medienzentrum (Alter Bahnhof); Raum 2	Horst Burggraf	1200
Ab heute glaub ich an mich selbst - Life Coaching mit Musik & Humor	Do 21.09.2017	Medienzentrum (alter Bahnhof), Futura I	Jens Werner	1320
Bildung ist Begegnung - Semestereröffnung	Di 26.09.2017	Medienzentrum (alter Bahnhof), Futura I	Jens Habers und Phillip Küper	1000
Neuseeland - Vulkane und Traumstrände der Nordinsel	Di 07.11.2017	Rathaus Bocholt, Ratssaal	Annette Wozny	1202
Welpenerziehung - vom Hundebaby zum verlässlichen Hund	Do 09.11.2017	Rathaus Bocholt, Ratssaal	Gerd Köhler	1510
Kanada-Alaska - North of Normal	Mo 13.11.2017	Rathaus Bocholt, Theatersaal	Thomas Sbampato	1203
Kindheit ist keine Krankheit!	Mi 15.11.2017	Medienzentrum (alter Bahnhof), Futura I	Dr. Michael Hauch & Regine Hauch	1306
Literatur mit Geschmack: „Die Entdeckung der Currywurst“	Mi 15.11.2017	Verbundschule d. Stadt Isselburg, Raum 1.E.11	Gisela Kraft	3350
Wanderparadies Dolomiten	Do 16.11.2017	Rathaus Rhede, Rats- und Kultursaal	Dieter Freigang	2200

Liebe Leserin, lieber Leser!

Nun ist es wieder so weit: Das zweite VHS-Programmheft des Jahres 2017 liegt vor Ihnen – umfangreich und vielfältig mit rd. 500 Kursen und Veranstaltungen, informativ zu vielen relevanten Themen aus Gesellschaft, Politik, zur beruflichen, gesundheitlichen und persönlichen Bildung.

Wir hoffen, Ihre Interessen, Fragen, Wünsche getroffen zu haben und würden uns sehr freuen, Sie im kommenden Studienhalbjahr begrüßen zu können!

Über das ausgedruckte Programmheft hinaus bietet die VHS zu allen Themenbereichen Angebote als „Bildung auf Bestellung“ an, führt einige tausend Unterrichtsstunden „Deutsch als Fremdsprache“ und Integrationskurse durch, engagiert sich erfolgreich gemeinsam mit zahlreichen Vereinen und anderen ehrenamtlich helfenden im Themenfeld „Sprache und Ehrenamt“. Meines Erachtens mehr als ein Grund an alle nebenamtlich, hauptamtlich und ehrenamtlich Engagierten vielmals „Danke!“ zu sagen!

Danke sagen wir auch an die sehr geschätzte Kollegin Katharina Eichelberg – sie hat sich um die VHS als hauptamtlich-pädagogische Mitarbeiterin und Qualitätsmanagementbeauftragte sehr verdient gemacht und wechselt nun – zunächst für zwei Jahre - zu einer neuen, spannenden Aufgabe: Sie übernimmt für Bocholt den Aufbau der Kinder- und Jugenduniversität.

Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, wünsche ich nun eine anregende Lektüre des neuen Programms und: Bleiben Sie uns treu und melden sich an!

Ihr Reinhold Sprinz



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

## Förderverein der Volkshochschule Bocholt • Rhede • Isselburg & Stadtbibliothek



Werden Sie Mitglied im Förderverein und unterstützen Sie Ihre Volkshochschule & Stadtbücherei. Ihre Meinung ist gefragt, Ihre Mitwirkung erwünscht.

Weitere Informationen erhalten Sie über:  
Telefon: 02871 / 25 22-0  
Internet: vhs.bocholt.de  
E-mail: vhs@mail.bocholt.de

### Gremienarbeit der VHS – ehrenamtliche Mitglieder der VHS-Konferenz

Fr. Bhattacharya, Fr. Halladin, Hr. Gruna, Fr. Lang, Fr. Scheer, Fr. Spaleck, Hr. de Vries

Eine Kontaktaufnahme ist über die VHS-Geschäftsstelle, Südwall 4a, möglich.

## INHALTSVERZEICHNIS

Bocholt .....	05
Rhede .....	44
Isselburg .....	49
Informationen .....	04
Magazin .....	28-33
Sprachberatung .....	04, 37, 38
Einbürgerungstest .....	39
Anfahrtskizze Rhede.....	44
Sprachenlehrbücher.....	51
Schaukasten Kultur.....	52-55
Gebäude-/Stadtplan.....	56
Anmeldekarte .....	57,58
Einzelveranstaltungen .....	59

## KURSANGEBOTE IN DEN FERIEEN

### SOMMERFERIEN

1520	<b>Im Reich der Biber - Kanutour auf dem Diersfordter Waldsee</b>
18499A	<b>Seminarveranstaltung - Blues Harp Kompaktkurs: Niederländisch intensiv Niveau A1.1</b>
18499B	<b>Kompaktkurs: Niederländisch intensiv Niveau A1.2</b>
1901	<b>Auf sommerlicher Gartentour - Gartenfreunde auf Tour</b>

### HERBSTFERIEN

1111	<b>Workshop: „Der Islam und die Frauen - Kultursensibler Umgang“</b>
1142	<b>Hinterm Horizont geht es weiter</b>
1443	<b>Enfesselt Blüten leicht gemacht - Teil I</b>
1610	<b>Klang am Morgen</b>
16271	<b>Yin Yoga</b>
16723	<b>Golf spielen lernen - Schnuppertermin</b>
1675	<b>Golf für Jedermann - In der Indoorgolfanlage bei Kalisch</b>
2451	<b>Aquarellmalerei - Landschaften, Blumen, Stilleben</b>

## BILDUNGSURLAUBE

KURSTITEL	TERMIN	ORT	REFERENT	NR.
In Balance bleiben - ganzheitliche Strategien zur Gesundheitsstärkung und Leistungsförderung	So 10.06.2018	Auf Spiekeroog	Desireè Wielers	1600
Kompaktkurs: Niederländisch intensiv - Niveau A1.1	Mo 14.08.2017	VHS-Haus, Südwall 4a, 46397 Bocholt	Geert Postma	18499A
Kompaktkurs: Niederländisch intensiv - Niveau A1.2	Mo 28.08.2017	VHS-Haus, Südwall 4a, 46397 Bocholt	Geert Postma	18499B



## Leitung

Reinhold Sprinz M.A. (Bocholt)	☎ 0 28 71 / 25 22 – 34 @ rsprinz@mail.bocholt.de
Ute Richters (Zweigstelle Rhede)	☎ (privat) @ ute.richters@mail.bocholt.de
Wilfried Elting (Zweigstelle Isselburg)	☎ 0 28 74 / 25 22 – 35 @ wilfried.elling@t-online.de

## Hauptamtliche pädagogische Mitarbeiter / innen

Dipl.-Päd. Fatma Boland	☎ 0 28 71 / 25 22 – 20 @ fatma.boland@mail.bocholt.de
Danuzza Mendonça-Leuters	☎ 0 28 71 / 25 22 – 35 @ dmendonca@mail.bocholt.de
Dr. Susanne Paus	☎ 0 28 71 / 25 22 – 31 @ spaus@mail.bocholt.de
M.A. Elisabeth Schmeinck	☎ 0 28 71 / 25 22 – 19 @ elisabeth.schmeinck@mail.bocholt.de
Dipl.-Ing. Sven Wisberg	☎ 0 28 71 / 25 22 – 17 @ swisberg@mail.bocholt.de
NN	☎ 0 28 71 / 25 22 – 0 @ vhs@mail.bocholt.de

## Zuständigkeiten

Qualitätsmanagement	NN
Internetauftritt und Programmheft	Dipl.-Ing.Sven Wisberg
Social Media	M.A. Elisabeth Schmeinck u. Dipl. Päd. Fatma Boland

## Sachbereiche und Zuständigkeiten

Fächerübergreifende Veranstaltungen	Team
Hochschularbeit	Dipl. Päd. Fatma Boland
Gesellschaft	Dipl. Päd. Fatma Boland
Wirtschaft - Recht; Arbeit und Leben - DGB/VHS	Dipl.-Ing.Sven Wisberg
Länderkunde	Dr. Susanne Paus
Erziehung - Psychologie	Dipl. Päd. Fatma Boland u. NN
Kultur - Kreativität	M.A. Elisabeth Schmeinck u. NN
Natur - Umwelt	Dr. Susanne Paus
Gesundheit	Dr. Susanne Paus
Beruf - EDV	Dipl.-Ing.Sven Wisberg
Allgemeine berufliche Bildung	M.A. Elisabeth Schmeinck
ProfilPass Dialogzentrum	M.A. Elisabeth Schmeinck
Kompetenzentwicklung für Trainer, Dozenten und Berater	M.A. Elisabeth Schmeinck
Deutsch als Fremdsprache	Danuzza Mendonça-Leuters
Integrationskurse	Danuzza Mendonça-Leuters
Prüfungen: Deutsch als Zweitsprache; Einbürgerungstests	Danuzza Mendonça-Leuters
Projekt: „Integration, Sprache, Ehrenamt“	M.A. Elisabeth Schmeinck
Deutsch für Deutsche; Grundbildung; Alphabetisierung	Dipl. Päd. Fatma Boland
Fremdsprachen	Dipl. Päd. Fatma Boland
Touren - Reisen	M.A. Elisabeth Schmeinck
VHS als Wirtschaftspartner / Bildung auf Bestellung	M.A. Elisabeth Schmeinck

## BERATUNG FREMDSPRACHEN

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 Anfänger/innen ohne Angst von vorne anfangen können und diejenigen, die (vielleicht auch länger zurückliegende) Vorkenntnisse haben, sich nicht langweilen. Einstufungstests, die etwa 30 Minuten dauern, können während der gesamten Anmeldezeit durchgeführt werden.

### FREMSPRACHBERATUNG – IM VHS-HAUS –

DATUM	UHRZEIT
Dienstag, 29.08.2017	10.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag, 31.08.2017	14.00 – 17.30 Uhr

Weitere Termine nach Vereinbarung:  
Fatma Boland  
☎ 0 28 71 / 25 22 – 20

## LEGENDE



### Bezuschussung durch die Krankenkassen

Die von den Krankenkassen (nach § 20 SGB V) als Präventionsmaßnahmen anerkannten Kurse und Seminare sind zukünftig 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.



### Ferienangebote

Angebote, die in den Ferien stattfinden  
Zusammenfassung siehe oben



### Ehrenamtskarte

Kurse mit diesem Zeichen sind für Ehrenamtskarteninhaber kostenfrei.



### Abendkasse

Bei dieser Veranstaltung wird das Entgelt ausschließlich bar an der Abendkasse kassiert. Ausnahmen stehen gesondert im Ausschreibungstext.



### Webinar

Bei Webinaren gibt es kein Treffen an der VHS! Voraussetzung ist nur ein PC mit Internetzugang und Lautsprechern. Nach erfolgter Anmeldung kommen die Einweisung und die Zugangsdaten ein paar Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail. Während des Webinars haben Sie weiter Zugriff auf Ihren PC und können mittels der Webinar-Software aktiv und passiv am Kurs teilnehmen, sofern dies vorgesehen ist.



### Bildungsurlaub

In NRW hat jeder Arbeitende unter bestimmten Voraussetzungen das Recht auf Bildungsurlaub, genauer definiert, auf eine "Freistellung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG)". Es ist das Recht auf fünf Tage Freistellung von der Arbeit für politische oder berufliche Bildung bei fortlaufendem Lohn/Gehalt.





## 0 FÄCHERÜBERGREIFENDE VERANSTALTUNGEN

### 1000 Bildung ist Begegnung! Semestereröffnung

Unter diesem Motto startet das neue Semester und findet auch die Woche der Weiterbildung im Kreis Borken statt. Als "Oberexperten in Sachen Thekenschwätz" werden die Komödianten "Peter & Dietze" von "Peters's Bierstübchen" mit dabei sein und ihren eigen(tümlich)en Senf dazugeben. Was bedeutet Bildung für Erwachsene? Und was hat die mit Begegnung zu tun? Was Peter als Unbeteiligter dazu meint, ist angesichts seiner selbstbewusst gelebten Bildungsferne durchaus hörenswert. Die VHS und



FABI Bocholt freuen sich schon jetzt auf viele Gäste. Für das leibliche Wohl sorgt das Eiscafé Leone. Die Karten sind im Vorverkauf für 10,00 € erhältlich und kosten an der Abendkasse 11,00 €. Leitung: Jens Habers/Phillip Küper  
Dienstag, 26. Sep., 19.30 - 21.30 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
2,67 Ustd. Erw. 10,- €, Schüler/Auszub. 8,- €

### 1001 Fundraising und Marketing für Vereine und Stiftungen (Vertiefungsseminar)

Das Einwerben von Spenden für einen Verein, für eine besondere Aktion oder eine neue ehrenamtliche Initiative ist ein Aufgabenfeld, das viele Engagierte vor besondere Herausforderungen stellt. Manchmal helfen persönliche Netzwerke und Beziehungen bei diesen Bemühungen und der Erfolg stellt sich schnell ein. Doch wenn es z.B. darum geht, auf frem-

de potenzielle Spender zuzugehen oder auch Anträge bei Stiftungen einzureichen, wird es häufig schon schwieriger, weil Kenntnisse über eine erfolgversprechende Herangehensweise fehlen. Ebenfalls steigt die Anzahl der spendensammelnden Organisationen und der Wettbewerb um Unterstützung wird auch in diesem Bereich härter. "Nur Gutes tun" reicht demnach nicht mehr - es muss professionalisiert, geplant und öffentlichkeitswirksam vermittelt werden. Hier setzt das Fortbildungsseminar der VHS Bocholt an. Bei dem Seminar gibt der Referent Hugo W. Pettendrup (Geschäftsführer des Beratungsunternehmens HP-FundConsult - Brücke zwischen Profit und Non-Profit, Münster) einen Überblick über die Grundsätze und Möglichkeiten der Mittelbeschaffung sowie über Instrumente und Maßnahmen zur erfolgreichen Einwerbung von Mitteln für gemeinnützige Organisationen. Ein breites Spektrum von Quellen und Methoden für die Mittelbeschaffung wird angesprochen und wichtige Aspekte vertieft (z.B. Beantragung von Bußgeldern über Testamentsspenden, Onlinespendenportale und Unternehmenspartnerschaften bis zur Beantragung von Mitteln bei einer der zahlreichen Stiftungen).

Leitung: Hugo W. Pettendrup  
Freitag, 15. Sep., 14.30 - 17.30 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
4 Ustd. 51,- €

### 1003 Ausbildungs- oder berufsbegleitend studieren an der FernUniversität Hagen

Wer mitten im Leben steht, studieren möchte, berufs- oder ausbildungsbegleitend, in Vollzeit oder Teilzeit, ist bei der FernUniversität in Hagen richtig. 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, wird an diesem Abend das Lehr- und Lernsystem der FernUniversität und ihr Angebot vorgestellt. An der zurzeit größten Universität Deutschlands können zeitlich flexibel akkreditierte Bachelor- und Masterabschlüsse erworben werden in den Bereichen Wirtschaftswissenschaft, Rechtswissenschaft, Mathematik, Informatik sowie Kultur- und Sozialwissenschaften. Alle Bachelor-Studiengänge sind ohne Numerus Clausus zugänglich. Studiert wird nach der Methode des Blended Learning, einem Mix aus schriftlichem Studienmaterial, Lernen über das Internet und Präsenzphasen. Eine fachliche Betreuung - persönlich oder über das Internet - ist integraler Bestandteil des Fernstudiums. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung bis zum 24.11. erforderlich.  
Brigitte Manthei, Coesfeld  
Dienstag, 28. Nov., 18.30 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
Teilnahme frei..



# WDR 5

# RADIO MIT TIEFGANG



ICH WILL ES WISSEN. WDR 5

 Engagement für Menschen und Rechte e.V.

Gesundheitsversorgung von „unversicherten und papierlosen“ Menschen

Sprechstunde: Jeden Samstag  
von 10:30 - 12:30 Uhr – kostenlos & anonym  
Telefon: 0 28 71 - 2 19 15 85



Kreuzstr. 20 · 46395 Bocholt  
[www.papierlose-bocholt.de](http://www.papierlose-bocholt.de)

## SPRACHE UND EHRENAMT

Ihre Ansprechpartnerin für diesen Programmbereich:

M.A. Organizational Management  
Elisabeth Schmeinck  
elisabeth.schmeinck@  
mail.bocholt.de

### VHS-zertifizierter Bocholter Sprachhilfe - Modul I

Bocholter Bürgerinnen und Bürger sind oftmals hochengagiert, wenn es um die Integration von Flüchtlingen geht. Wenn Sie sich schon jetzt in der Flüchtlingsarbeit ehrenamtlich engagieren oder zukünftig engagieren möchten und die Vermittlung der deutschen Sprache ihr Thema ist, dann nehmen sie an dem Kurs „VHS- zertifizierter Bocholter Sprachhelfer teil“. Dieses Konzept wurde speziell für Engagierte in Bocholt entwickelt und ist Teil des städtischen Integrationskonzeptes sowie ein Ergebnis der Gruppe „Sprache“ des Bocholter Integrationskongresses. Denn eine klare Anforderung formulierten die Teilnehmenden der Gruppe - Qualität und Anschlussfähigkeit sowie Transparenz in Bezug auf die Sprachvermittlung sei herzustellen, so dass ein gemeinsames Arbeiten ermöglicht wird. Sprachvermittlung und/oder Alphabetisierung stellen erhöhte Anforderungen an den ehrenamtlich Engagierten, denn neben den Fähigkeiten der Vermittlung des Sprechens und des Schreiben, wird auch eine gehörige Portion interkultureller Fähigkeiten, Wissen über Auswirkungen von Belastungssituationen sowie didaktisch-, methodisches Handwerkszeug verlangt. Auch die eigene Geduld kann so manches Mal beansprucht werden. Damit Ihr Engagement und die Freude am Lehren dauerhaft erhalten bleiben, unterstützt die VHS Bocholt, Rhede, Isselburg Sie persönlich mit einem ersten Angebot, dass auch den Institutionen in denen Sie sich engagieren zu Gute kommt. Sie sind zur Teilnahme herzlich eingeladen. Die aktuellen Termine werden auf unserer Website und ggf. in der örtlichen Presse bekannt gegeben.

**1010**  
Leitung: Beate Koch/Elisabeth Schmeinck/  
Lukas J. Kwiatkowski  
Beginn: Mittwoch, 06. Sept.  
6 x 14.00 - 17.00 Uhr  
Europa-Haus Bocholt, Adenauerallee 59  
21,33 Ustd. Teilnahme frei.

### VHS-zertifizierter Bocholter Sprachhelfer - Modul 2

Bocholter Bürgerinnen und Bürger sind oftmals hochengagiert, wenn es um die Integration von Flüchtlingen geht. Wenn Sie sich schon jetzt in der Flüchtlingsarbeit ehrenamtlich engagieren oder zukünftig engagieren möchten und die Vermittlung der deutschen Sprache ihr Thema ist, dann nehmen sie an dem Kurs „VHS- zertifizierter Bocholter Sprachhelfer teil“. Dieses Konzept wurde speziell für Engagierte in Bocholt entwickelt und ist Teil des städtischen Integrationskonzeptes sowie ein Ergebnis der Gruppe „Sprache“ des Bocholter Integrationskongresses.

Denn eine klare Anforderung formulierten die Teilnehmenden der Gruppe - Qualität und Anschlussfähigkeit sowie Transparenz in Bezug auf die Sprachvermittlung sei herzustellen, so dass ein gemeinsames Arbeiten ermöglicht wird. Sprachvermittlung und/oder Alphabetisierung stellen erhöhte Anforderungen an den ehrenamtlich Engagierten, denn neben den Fähigkeiten der Vermittlung des Sprechens und des Schreiben, wird auch eine gehörige Portion interkultureller Fähigkeiten, Wissen über Auswirkungen von Belastungssituationen sowie didaktisch-, methodisches Handwerkszeug verlangt. Auch die eigene Geduld kann so manches Mal beansprucht werden. Damit Ihr Engagement und die Freude am Lehren dauerhaft erhalten bleiben, unterstützt die VHS Bocholt, Rhede, Isselburg Sie persönlich mit einem ersten Angebot, dass auch den Institutionen in denen Sie sich engagieren zu Gute kommt. Sie sind zur Teilnahme herzlich eingeladen.

**1011**  
Leitung: Elisabeth Schmeinck/  
Nimet Güller-Kaya  
Freitag, 10. Nov., 10.00 - 16.30 Uhr  
Samstag, 11. Nov., 10.00 - 16.30 Uhr  
Europa-Haus Bocholt, Adenauerallee 59  
14,67 Ustd. Teilnahme frei.

### 1012 Kulturhelfer - Integration ist mehr als Sprache

Kulturhelfer: Sprachhelfer haben oftmals mit vielen kommunikativen Herausforderungen zu tun. Damit einige Dinge leichter werden, unterstützen speziell geschulte Kulturhelfer deren Arbeit. Über die Sprachvermittlung hinaus, sollen Verhalten, Normen, Werte vermittelt werden. Wir würden uns ganz besonders freuen, wenn die Qualifizierung auch von Menschen besucht würde, die selbst einen Migrationshintergrund haben.

Leitung: Nimet Güller-Kaya  
Freitag, 06. Okt., 10.00 - 16.30 Uhr  
Samstag, 07. Okt., 10.00 - 16.30 Uhr  
Europa-Haus Bocholt, Adenauerallee 59  
13,33 Ustd. Teilnahme frei.

## 1 GESELLSCHAFT



Ihre Ansprechpartnerin für diesen Programmbereich:

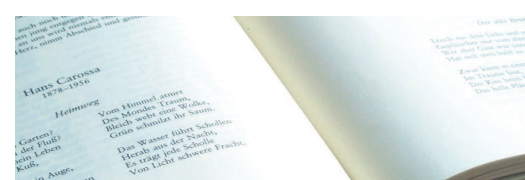
Dipl.-Päd. Fatma Boland  
fatma.boland@mail.bocholt.de

## POLITIK - GESELLSCHAFT

### 1100 Gesprächskreis: Europa heute

Die Maut in Europa - Status quo und politische Positionen (Vortrag)

Frau Dr. Elisabeth Schwenzow, Geschäftsführerin der EUREGIO Gronau wird heute abend konstruktiv und kritisch das Thema Maut beleuchten. Da die EUREGIO sich seit längerem mit dem Thema befasst, können Sie eine parteiübergreifende und fundierte Einschätzung erwarten. Gerade im Grenzgebiet zu den Niederlanden birgt dieses Thema für uns alle eine gewisse Brisanz: Welche Auswirkungen hat dies für die Region? Welche für Europa? Ist Einkaufen und Arbeiten im Grenzgebiet dann noch genauso möglich? Welche Vorteile hat die Maut für Deutsche und Niederländer? Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit der Europaunion Bocholt e.V. und dem Europe-direct Informationszentrum statt.



Mevrouw Dr. Elisabeth Schwenzow, directeur-bestuurder van de EUREGIO Gronau zal vanavond een kritische en constructieve blik werpen op het thema tolheffing. Juist in het Nederlands-Duitse grensgebied heeft de discussie rondom de tolheffing de afgelopen tijd veel aandacht gekregen: welke effecten heeft het voor de regio? Welke voor Europa? Blijft consumeren en werken aan de andere kant van de grens nog steeds mogelijk? Biedt tolheffing misschien ook voordelen voor Duitsers en Nederlanders? De bijeenkomst wordt georganiseerd in samenwerking met de Europaunion Bocholt e.V. en het Europe-direct Informatiecentrum. Elisabeth Schwenzow, Gronau  
Dienstag, 19. Sep., 19.30 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
Teilnahme frei.

### 1101 Arbeitskreis Synagogenlandschaften

Noch vor 80 Jahren gab es Synagogen in nahezu allen Orten im Achterhoek und im Westmünsterland. Im Westmünsterland wurden sie zumeist in der Pogromnacht 1938 geschändet und zerstört. Trotz der Gewaltexzesse der deutschen Besatzung gegen die Juden in den Niederlanden gibt es heute noch in Aalten und Winterswijk Synagogen. Die Synagogen oder die Denkmale, die an sie erinnern, sind nahezu unbekannt. Dieser Arbeitskreis von Deutschen und Niederländern betrachtet es als seine Aufgabe, durch Ausstellungen und Vorträge auf die Spuren jüdischen Lebens und des Widerstands gegen das nationalsozialistische Unrechtsregime im deutsch-niederländischen Grenzraum aufmerksam zu machen. Alle Interessierten sind hierzu herzlich willkommen. Termine werden in der Presse bekannt gegeben.  
Leitung: Hermann Oechtering/Josef Niebur

### 1102 Das Alte Testament und sein Gott - ein überschätztes Stück Weltliteratur

(Vortrag) Gläubige rühmen die Bibel über alle Maßen. Dabei scheinen die wenigsten sie wirklich gelesen zu haben. Denn sonst wäre ihnen aufgefallen, dass der Gott des Alten Testaments gleich mit einer ganzen Reihe negativer Eigenschaften auffällt. Warum ist Jahwe so gewalttätig, kriegerisch und fremdenfeindlich? Und auch seine gerühmten Propheten sind kaum geeignet zur Begründung moderner ethischer Maximen. Heinz-Werner Kubitzka identifiziert sie in seinem neuen Buch "Der Glaubenswahn" als die ersten greifbaren Vertreter eines religiösen Extremismus. Und wäre das Alte Testament, wie Gläubige ja immer wieder behaupten, tatsächlich "Wort Gottes", dann wäre Gott ein eher lausiger Stilist. Kubitzka gibt einen Überblick in ein gewöhnlich weit überschätztes Stück Weltliteratur. Dr. Heinz-Werner Kubitzka hat ev. Theologie studiert und dort auch promoviert. 25 Jahre lang war er Leiter (und Gründer) des Tectum Wissenschaftsverlags in Marburg. Nach seinem Kirchenaustritt ist er seit 2011 Autor mehrerer religionskritischer Bücher ("Der Jesuswahn" 2011, "Der Dogmenwahn" 2015, jetzt "Der Glaubenswahn", 2017). Kubitzka ist Mitglied im Beirat der Giordano-Bruno-Stiftung, die sich für Aufklärung und eine humanistische Ethik einsetzt. Er wird aus seinem Buch vorlesen und anschließend für Fragen offen sein.

Heinz-Werner Kubitzka, Marburg  
Donnerstag, 16. Nov., 19.00 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
Entgelt: Erw. 5,- €, Schüler/Auszub. 4,- €

### 1103 Verdeckte Spuren entdecken - "... ich kann Euch sagen, daß man dort viel schlimmer als an vielen anderen Orten gehaust hat."

Noch vor 80 Jahren wussten die nichtjüdischen Bocholter, dass sich die Juden zum Gottesdienst in der Synagoge zusammenfanden. Auch war ihnen bekannt, in welchen Häusern sie wohnten. Dies änderte sich 1933, als viele Bocholter jüdischen Glaubens vertrieben und 34 von ihnen in den Jahren 1941 und 1942 direkt aus Bocholt deportiert und ermordet wurden. Auf einem etwa 90-minütigen Gang durch Bocholt werden u. a. die Stolpersteine vor den Häusern der Innenstadt aufgesucht, in denen BocholterInnen



jüdischen Glaubens ursprünglich wohnten. Auch die Stätten, an denen in den Stadtverordnetenversammlung mit über Bocholts Gesckicke berieten - oder ihre Geschäfte hatten - liegen am Wege.  
 Leitung: Herrmann Oechtering/Josef Niebur  
 Montag, 06. Nov., 16.30 - 18.30 Uhr  
 Stadtmuseum Bocholt, Osterstr. 66  
 2,67 Ustd. Teilnahme frei.

**1104 Der Islam ist Schuld?! Angst vor dem Islam - Realität oder Fiktion** (Vortrag)  
 Dr. Markus Gamper ist Erziehungs- und Kultursoziologe an der Universität zu Köln. Er wird uns in diesem Vortrag sowohl informativ als auch disziplinübergreifend informieren. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf Migrations- und Religionssoziologie. Mit seiner inhaltlichen Tiefe und seiner leidenschaftlichen Vortragskompetenz wird er im Anschluss das Publikum zu einer lebendigen Diskussion anregen. Dieser Vortrag richtet sich an alle, die sich mit ihren Werten und Normen auseinander setzen und dabei konstruktiv und kritisch "Das Fremde" mit einbeziehen möchten.  
 Markus Gamper, Köln  
 Donnerstag, 30. Nov., 19.00 Uhr  
 Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
 Entgelt: Erw. 5,- €, Schüler/Auszub. 4,- €

In dieser Reihe, die gemeinsam vom Stadtarchiv und der VHS veranstaltet wird, soll einer breiten Bürgerschaft ein Einblick in die Stadtgeschichte Bocholts vermittelt und sollen wichtige Epochen unserer Geschichte besprochen werden. Themen, Termine und die Namen der Gesprächspartner und Referenten für die einzelnen Veranstaltungen werden rechtzeitig in der Presse bekannt gegeben. Interessent(inn)en erhalten auf Wunsch Informationen in der VHS oder per Anschreiben.

**1105 Gesprächskreis Bocholter Stadtgeschichte**  
 Der 1892 in Berlin geborene Walter Benjamin schuf eines der bedeutendsten philosophischen und literarischen Werke deutscher Sprache, wagte „Gedanken, die als unvereinbar gelten nebeneinander zu bewegen.“ Sein originäres Denken sorgte schon 1925 an der Frankfurter Goethe-Universität für Unverständnis. Von den konservativen Philistern wurde ihm die Habilitation verwehrt. Das hinderte Theodor Adorno nicht daran, sieben Jahre später Seminare zu Walter Benjamins abgelehnter Habilitationsschrift „Ursprung des deutschen Trauerspiels“ an der Goethe-Universität abzuhalten, über die einer der Studenten schrieb: Walter Benjamins Theorie der Urgeschichte verschlug mir den Atem, riß mich aus dem dogmatischen Schlummer erlernter Geisteswissenschaft. Benjamin wendet sich gegen die Geschichtsdeutung des Historismus, definiert den Begriff Geschichte neu. Doch wie kam es, dass er von seinen sprachphilosophischen Studien zur Geschichtsphilosophie gelangte? Der Vortrag lädt zu einer Entdeckungsreise durch das Werk des großen Erneuerers der Geistesgeschichte des 20. Jahrhunderts ein und zeigt, wie eng das Leben des Philosophen, Kritikers und Schriftstellers Walter Benjamin mit seinem originären Werk verwoben ist. Bis heute vermittelt sein Werk Forschern weltweit wichtige theoretische Impulse.  
 Leitung: Heike Schoo  
 Montag, 09. Okt., 17.15 - 21.30 Uhr  
 Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
 5,67 Ustd. Teilnahme frei.  
 Kooperationsveranstaltung mit der Deutsch-Französische Gesellschaft Bocholt e.V. und Theodor-Fontane-Kreis Bocholt

**ACHTUNG:**  
**ANMELDUNG FÜR BARZÄHLER**  
 ab Donnerstag, 29. Juni 2017

**Deutschland - Deine Systeme**  
 Anita Fischer, Rechtsanwältin mit den Schwerpunkten Arbeitsrecht, Handels- und Gesellschaftsrecht, Bank- und Kapitalrecht, sowie Sozialrecht wird bei diesen Terminen einen interaktiven Vortrag halten. Jeder Teilnehmer kann seine eigenen „Baustellen“ mitbringen, z.B. eine Lohnabrechnung oder einen Arbeitsvertrag. Je nach Bedarf und Umfang können offene Fragen geklärt werden.

**1106**  
 Sicher ist es jedem von uns schon passiert: Der Blick auf die Lohn- oder Gehaltsabrechnung hält Informationen für uns bereit, die uns überraschen: Wie geht es da wohl jemanden, der aus einer Marktwirtschaft kommt, bei der es keine Lohnabrechnung gibt oder auch gab? Heute Abend wird es darum gehen, mit anwaltlichem Blick, deutsches Recht anschaulich zu erklären und damit allen Bocholtern einen Teil des Systems „Deutschland“ näher zu bringen. Der Vortrag wird auf Deutsch gehalten.  
 Anita Fischer, Bocholt  
 Montag, 09. Okt., 19.00 Uhr  
 VHS-Haus, Südwall 4a  
 Entgelt: Erw. 3,- €, Schüler/Auszub. 2,50 €

**1107**  
 Sicher ist es jedem von uns schon passiert: Der Blick auf die Lohn- oder Gehaltsabrechnung hält Informationen für uns bereit, die uns überraschen: Das Deutsche ist kompliziert. Die Fremdwörter sind schwer zu lesen und zu verstehen. Es kommt einem manchmal so vor, als bräuchte man für jeden Brief, jedes Schreiben und jeden Vertrag vom Arbeitgeber, vom Jobcenter oder von der Schule einen eigenen VHS-Kurs! Heute Abend bekommen Sie Hilfe. Die Anwältin Anita Fischer spricht zuerst allgemein über Lohnabrechnung und Arbeitsverträge. Dann kann jeder Teilnehmer seine persönlichen Fragen stellen. Der Vortrag wird auf Deutsch gehalten.  
 Anita Fischer, Bocholt  
 Montag, 20. Nov., 19.00 Uhr  
 VHS-Haus, Südwall 4a  
 Entgelt: Erw. 3,- €, Schüler/Auszub. 2,50 €

**1108 "Uns Uwe - Wer lesen kann ist besser dran!"**  
 Uwe Boldt ist im Norddeutschen Raum bekannt wie ein bunter Hund. Er ist seit 2012 Botschafter für Alphabetisierung und Grundbildung. Neun Jahren Schule in Hamburg ohne "Ehrenrunde": Alle Lehrer wussten, er kann nicht gut lesen und schreiben. Irgendwann interessierte es die Lehrer nicht mehr, ob er mitkam oder nicht. Sie kümmerten sich nicht mehr und versetzten in "aus pädagogischen Gründen". Genau wie sein Vater arbeitete er im Hamburger Hafen. Am Anfang als Papierbote, dann im Verlauf der Jahre und Jahrzehnte als Hafencararbeiter. Alle schätzen seine Zuverlässigkeit und seinen Fleiß. Den Papierkram ließ er immer andere machen. Als dies nicht mehr ging, besuchte er das ALFA- Mobil des Bundesverbandes Alphabetisierung in Lüneburg. Dies war der Start für eine Zusammenarbeit mit der VHS Lüneburg, bei der er Lesen und Schreiben lernte. Heute Abend wird er anschaulich mit vielen Bildern und Worten seine Geschichte erzählen und anschließend bei einer Bierverkostung mit dem Bier-Sommelier Stefan Weikamp den Abend ausklingen lassen. Gemeinsam mit dem runden Tisch Alphabetisierung und dem Alphanetz kann dieser Abend kostenlos angeboten werden!  
 Herzlich Willkommen!  
 Leitung: Uwe Boldt  
 Montag, 11. Sep., 19.00 - 20.30 Uhr  
 Rathaus Bocholt, Ratssaal, Berliner Platz 1  
 2 Ustd. Teilnahme frei

**INTERKULTURELLES UND EUROPA**

**1109 Zusammenarbeit der Geheimdienste in Europa** (Vortrag)

Dr. Annegret Bendiek ist Senior Associate der Stiftung Wissenschaft und Politik am Deutschen Institut für Internationale Politik und Sicherheit und Wissenschaftlerin in der Forschungsgruppe EU/Europa. Sie ist spezialisiert auf die Euroatlantische Sicherheitsordnung, Cybersicherheit, die Gemeinsame Sicherheits- und Verteidigungspolitik, die Implementierung der Globalen Strategie der EU, die Sicherheitsunion, Zivile Verteidigung, Digitale Agenda und Grundsatzfragen der Europäischen Integration. 2015 leitete sie ein vom Auswärtigen Amt finanziertes Projekt zu den „Herausforderungen der Digitalisierung für die deutsche Außen- und Sicherheitspolitik“ und war 2014 Mitglied im politischen Planungstab des Auswärtigen Amtes. Zwischen August 2013 und April 2014 war sie Fellow am German Marshall Fund und an der Transatlantic Academy in Washington, D.C. Am heutigen Abend wird die ursprünglich aus Bocholt stammende Dr. Bendiek ausführlich und fundiert über die Zusammenarbeit der Geheimdienste referieren und in der anschließenden moderierten Diskussion Position beziehen.  
 Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Europe-direct Informationszentrum und der Europa-Union Bocholt e.V. statt.  
 Annegret Bendiek, Berlin  
 Freitag, 10. Nov., 19.30 Uhr  
 Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
 Teilnahme frei.

**1110 Von Lawrence von Arabien bis zum "Islamischen Staat" - die geschichtlichen, religiösen und politischen Entwicklungen im Nahen Osten** (Vortrag)

Der Nahe Osten hat seit dem Ersten Weltkrieg, nach 1945 und in jüngster Zeit (Stichworte: "Arabischer Frühling", Syrien, Irak, Jemen, "Islamischer Staat") grundlegende Transformationen erfahren. Wir werden im Vortrag und der anschließenden Diskussion u.a. folgende Schwerpunkte setzen: - Definition des "Nahen Ostens" aus geographischer, historischer Sicht und religiös-kultureller Sicht; - Der Einfluss des Britischen Empire auf die politischen Entwicklungen im Nahen Osten bis 1971; - Der Zerfall des Osmanischen Reiches und dessen Folgen für die Stabilität im Nahen Osten; - Die Chronologie des Arabischen Frühlings und dessen Folgen; - Die Entstehung des Islamischen Staates und die Verantwortung des Westens; - Wie ist die zukünftige politische, religiös-kulturelle und wirtschaftliche Situation im Nahen Osten einzuschätzen?  
 Björn Lars Oberndorf, Dortmund  
 Montag, 11. Sep., 19.00 Uhr  
 Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
 Teilnahme frei.

**1111 Workshop: „Der Islam und die Frauen - Kultursensibler Umgang“**

In diesem Workshop wird es darum gehen, Glaubensgemeinschaften und Geschlechterrollen im Islam kennenzulernen. Insbesondere der islamische Feminismus mit all seinen Facetten wird inhaltlich beleuchtet. Als Teilnehmerin und Teilnehmer wird das Team der Kompetenzwerkstatt Sie genau dann fordern, wenn es um die inhaltliche Verknüpfung von Flucht bzw. Migration und die Entdeckung des Patriarchats in der westlichen Welt gehen wird. Welchen Handlungsbedarf für Emanzipation und Geschlechtergerechtigkeit gibt es für geflüchtete Frauen und Migrantinnen in unserer Mehrheitsgesellschaft? Diese Frage werden wir klären und die Herausforderungen des kultursensiblen Umgangs benennen und behandeln. Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt.  
 Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Arbeitskreis Asyl statt.  
 Leitung: Heidi Oberndorf/Björn Lars Oberndorf  
 Samstag, 28. Okt., 10.00 - 16.00 Uhr  
 Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
 8 Ustd. 15,- €

## 1112 Wahlverwandtschaften - Marine Le Pen (Vortrag)

Marine Le Pen erobert Frankreich - was wird aus Europa? Tanja Kuchenbecker liest aus der ersten deutschsprachigen Biografie über die Vorsitzende des Front National (FN) „Marine Le Pen - Tochter des Teufels“. Seit Marine Le Pen im Januar 2011 von ihrem Vater Jean-Marie Le Pen die Führung der ausländerfeindlichen, antiislamischen, rechtsextremistischen Front National (FN) übernommen hat, eilt die Partei von Erfolg zu Erfolg. Ihr großes Ziel: die Präsidentschaftswahl im Mai 2017 sowie ihre Partei neben den Sozialisten und konservativen Republikanern als dritte große Kraft zu etablieren. Das ist ihr zwar nicht gelungen, der Anteil der Stimmen von 33,9% brachten Emmanuel Macron als Präsidenten hervor, allerdings haben in Summe 10,6 Millionen Französer Front National gewählt. Tanja Kuchenbecker gelingt mit dieser Biografie nicht nur das Porträt einer furchteinflößenden Politikerin, sondern auch ein klare Ansage der Gefahren für Deutschland und Europa.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft, der Familienbildungsstätte, der Europa-Union Bocholt e.V. und dem Europe-direct Informationszentrum statt.

Tanja Kuchenbecker, Paris  
Mittwoch, 18. Okt., 19.30 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
Entgelt: Erw. 3,- €, Schüler/Auszub. 2,50 €

## WIRTSCHAFT - RECHT



Ihr Ansprechpartner für diesen Programmbereich:

Dipl.-Ing.  
Sven Wisberg  
swisberg@mail.bocholt.de

## 1120 Pflege- und Unterhaltsansprüche

Fragen wie "Haften Kinder für ihre Eltern?" und "Ich habe einen Pflegefall in der Familie, wie finanziere ich die ambulante oder stationäre Pflege?" gewinnen immer mehr an Bedeutung. Die wesentlichen Gründe hierfür sind die auf der einen Seite ständig steigende Lebenserwartung - verbunden mit einer erhöhten Pflegebedürftigkeit - und auf der anderen Seite die ständig steigenden Unterbringungs- und Pflegekosten in den Alten- und Pflegeheimen. Viele ältere Menschen sind nicht in der Lage, mit Ihrer Rente und Leistungen der Pflegeversicherung, die Gesamtkosten zu tragen. Diese Abendveranstaltung soll einen Überblick über das System der Finanzierung (insbesondere der stationären Pflege) geben und klären, inwiefern Sozialhilfeträger einspringen, Geschenke zurückgefordert werden und ob und in welchem Umfang Kinder für die Pflege der Eltern in Anspruch genommen werden können.

Gudula Kruse, Bocholt  
Donnerstag, 19. Okt., 19.00 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
Teilnahme frei.

## 1121 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 sich 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 Patienten-

verfügungsgesetzes ein Überblick über individuelle Möglichkeiten in den Bereichen Personen- und Vermögenssorge gegeben.

Gabriele Theling, Bocholt  
Donnerstag, 07. Sep., 19.00 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
Teilnahme frei.

## 1122 Das eigene Budget managen

Die eigenen Finanzen kompetent zu gestalten, ist für manche ein lang gehegter Vorsatz, für andere eine dringende Notwendigkeit. Denn wenn sich die Lebensumstände ändern, wirkt sich das in aller Regel auch auf das private Budget aus. Wer sich eine solide Übersicht über die finanzielle Situation verschafft, ist nicht nur gut gerüstet bei Veränderungen, sondern kann auch langfristig den eigenen Finanzspielraum gezielt nutzen und das eigene Budget optimieren. Inhalte: Die Unterlagen ordnen und sich einen Überblick verschaffen, Einführung Haushaltsbuch, Einsparpotenziale erkennen und Verbraucherfallen vermeiden, Versicherungs-Check: richtig versichern, Kurz- und langfristige Sparstrategien entwickeln, Altersvorsorge individuell planen, Finanzielle Engpässe meistern, Schuldsituation aktiv angehen.

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**  
Steffen Rudolph, Wickede (Ruhr)  
Dienstag, 26. Sep., 19.00 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
Teilnahme frei.

## 1123 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 Erben 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, Bocholt  
Mittwoch, 27. Sep., 19.00 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
Entgelt: 3,- €

## 1124 Das Mietrecht - Für Vermieter und Mieter

Mietvertrag, Kaution, Nebenkosten, Mieterhöhung, Kündigung was ist zu beachten. Welche Klauseln im Mietvertrag sind zulässig, welche nicht. Welche Kaution ist zu zahlen und wie ist diese anzulegen. 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, Bocholt  
Mittwoch, 08. Nov., 19.00 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
Entgelt: 3,- €

## 1125 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 Teilnehmer Klarheit darüber finden, was in einer Patientenverfügung geregelt werden soll. Auch die Form einer solchen Verfügung wird besprochen. Muss eine solche Verfügung schriftlich erstellt werden oder reicht die mündliche Weitergabe der Informationen? Gibt es einen richtigen Zeitpunkt? Was ist mit der Organspende? Alles Fragen, die beantwortet werden.

Gabriele Theling, Bocholt  
Donnerstag, 12. Okt., 19.00 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
Teilnahme frei.

## 1126 Minuto - Das Geld der Zukunft

Für Neueinsteiger und Besucher des letzten Vortrages. Unser Geldsystem mit Zins und Zinsseszins führt zu exponentiellem Wachstum der Schulden und der Geldvermögen. Wo das Geld fehlt, gerät die Wirtschaft ins stocken, kommen Angebot und Nachfrage nicht zusammen. Können lokale Währungen einen Ausweg bieten? Mit Tauschring- und Regionalgeldsystemen können Waren und Dienstleistungen ohne Geld (€) miteinander getauscht werden. Darum „schöpfen“ wir neues Geld, das uns dient und das einen Austausch ermöglicht. Die Frage lautet nicht mehr „Wer soll das bezahlen“, sondern „Wer macht es“. Insbesondere wird der Minuto detailliert vorgestellt. Die Teilnehmer bekommen die Möglichkeit selber „Geld“ zu schöpfen und in Umlauf zu bringen. Ziel ist es in Bocholt und Umgebung einen Minuto-Kreislauf zu etablieren. Nicht Konkurrenz, sondern das Miteinander steht im Vordergrund. **Achtung: Ein „Entgelt“ von 10 Minuto ist an der Abendkasse zu entrichten.** Informationen unter [minutocash.org](http://minutocash.org).

Heinz Baumeister, Voerde  
Dienstag, 07. Nov., 19.30 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
Entgelt: 10 Minuto

## 1127 Drum prüfe wer sich ewig bindet ... - ob er auch einen "Ehevertrag" sexy findet

Bei diesem Vortrag geht es um steuerliche Konsequenzen bei der Heirat, welche rechtlichen Angelegenheiten bereits per Gesetz geregelt sind und was zusätzlich geregelt werden sollte bzw. kann. Die Dozentin steht für weitere Fragen gerne zur Verfügung.

Gudula Kruse, Bocholt  
Donnerstag, 23. Nov., 19.00 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
Entgelt: 3,- €

## VERANSTALTUNGEN FÜR 50+



Ihre Ansprechpartnerin für diesen Programmbereich:

M.A. Organizational Management  
Elisabeth Schmeinck  
elisabeth.schmeinck@mail.bocholt.de

**1140 Wohnen - mehr als ein Dach über dem Kopf**  
Lebensqualität und Wohnen gehören eng zusammen. Mit jeder Lebensphase verändern sich die Ansprüche an gutes Wohnen. Braucht eine junge Familie noch viele Kinderzimmer, so ist es beim älter werdenden Menschen oftmals ungewiss, was dauerhaft gut ist. Manchmal entscheiden auch Kinder über das Wohnen der Eltern. Damit gutes Wohnen auch im Alter gelingt, laden wir sie ein, unterschiedliche Wohnformen kennenzulernen. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung. Frau Theling ist Mitarbeiterin der AWO und findet in Kooperation mit der AWO statt.  
Gabriele Theling, Bocholt  
Dienstag, 19. Sep., 19.00 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
Teilnahme frei.

## 1141 Mit Kraft und Elan die Zukunft gestalten

Um den 50. Geburtstag herum verändert sich für viele Menschen der Blick aufs eigene Leben. Die Kinder sind erwachsen, die Rente rückt in greifbare Nähe und die Aufgaben verändern sich. Zeit für ein Zwischenfazit und für eine Neuausrichtung. Was war bisher? Was bringt die Zukunft? - Und vor allem: Wie will ich meine Zukunft gestalten? Eine spannende Zeit kommt auf uns zu. Neue Herausforderungen wollen wahrgenommen werden. Vieles verändert sich. Die Kinder sind



evtl. schon erwachsen und verlassen das Elternhaus, die Karriere läuft. Sich von Vergangenen verabschieden und Neues zu begrüßen ist eine Kunst, die geübt sein will. Viele Fragen, viele Möglichkeiten und die Zeit diese auch zu entwickeln, damit wollen wir anfangen. Uns erwartet ein spannender Tag.  
 Leitung: Gabriele Theling  
 Samstag, 09. Dez., 10.00 - 17.00 Uhr  
 VHS-Haus, Südwall 4a  
 9,33 Ustd. Erw. 24,- €, Schüler/Auszub. 20,50 €

**1142 Hinterem Horizont geht es weiter - Ein Angebot der Landesvolkshochschule Hardehausen**

Was soll ich jetzt machen? Welche neuen Perspektiven gibt es für mich? Was gibt meinem Leben Sinn? Das sind Fragen, die sich Ihnen bei Ihrem Übergang in die Rentenphase stellen. Vieles Neue ist zu meistern. Vertraute berufliche Kontakte und Aufgaben fallen weg. Es gilt, den Lebensalltag neu zu gestalten, den Kompass der eigenen Lebensorientierung neu zu justieren. Manche fallen in ein schwarzes Loch des Rentnerschocks. Der Neustart ist eine große Chance, lang gehegte Träume endlich zu verwirklichen und neue Fähigkeiten und Talente zu entdecken. Wir laden Sie ein, gemeinsam mit Menschen in der gleichen Lebenssituation diesen einschneidenden Wechsel konstruktiv, kreativ und selbstbewusst anzugehen. In diesem Kurs kümmern Sie sich um Ihre persönliche, passende Perspektive. Wir geben Ihnen Impulse für ein bewussteres, zufriedenes und bereicherndes Leben im Alter. Dies ist ein Angebot der Landesvolkshochschule Hardehausen und findet in deren Räumlichkeiten statt. **Ein Flyer kann bei Frau Schmeinc angefordert werden, diese klärt auch gerne über die Anmeldebedingungen auf. Die Teilnahmegebühr beträgt 200€.**  
 Leitung: Bernhard Eder  
 Beginn: Samstag, 28. Okt.  
 2 x 10.30 - 16.00 Uhr  
 Dieses Seminar wird gefördert durch den Kreis Höxter im Rahmen des Modellvorhabens Land(auf)Schwung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.

**VERANSTALTUNGEN FÜR FRAUEN**

**1160 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, 4. Sep. - 12 x 20.00 - 21.30 Uhr  
 VHS-Haus, Südwall 4a  
 24 Ustd. Erw. 46,- €, Schüler/Auszub. 37,- €

**Ich mach mein Ding: Handwerken für Frauen**

Ob Bohrmaschine, Zange oder Schraubenschlüssel. Der Umgang mit dem haushaltsüblichen Handwerkszeug oder auch mit Kleinmaschinen will erprobt und geübt sein. Kleine Reparaturen im Haushalt stellen oftmals Frauen vor größere Herausforderungen, denn die Lösung dieser Probleme ist meistens noch eine Männersache. Vielen Frauen möchten Haushalt ihr "eigenes Ding machen" Damit das gut gelingen kann,

macht Schreinermeister Thomas Schweers dieses Angebot. Unter fach- und sachgerecht Anleitung dürfen Sie ausprobieren und gerne auch eigene Ideen und Wünsche mitbringen.

- 11611**  
 Leitung: Thomas Schweers  
 Samstag, 16. Sep., 10.00 - 15.00 Uhr  
 EWIBO GmbH, Werkstr. 19, 46395 Bocholt  
 6,67 Ustd. Erw. 24,50 €, Schüler/Auszub. 20,- €
- 11612**  
 Leitung: Thomas Schweers  
 Samstag, 11. Nov., 10.00 - 15.00 Uhr  
 EWIBO GmbH, Werkstr. 19, 46395 Bocholt  
 6,67 Ustd. Erw. 24,50 €, Schüler/Auszub. 20,- €

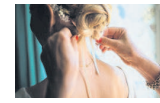
**5-Minuten Make-up**

In diesem Make-up Seminar lernen Sie in anschaulicher Weise die einzelnen Schminktechniken für ein natürliches 5-Minuten Make-up, welches genau zu Ihrem Typ passt. Vom ersten Moment an stehen Sie, Ihre Haut und Ihre Ausstrahlung im Mittelpunkt. Gönnen Sie sich ein besonderes Verwöhlerlebnis in einer Atmosphäre von Ruhe und Zuwendung, dessen Ergebnisse sofort sichtbar und spürbar sind. Die Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen ist von entscheidender Bedeutung, um selbstbewusst zu leben und die eigenen Ziele zu verwirklichen. Tun Sie etwas für Ihre Attraktivität, um mehr Selbstsicherheit zu erwerben. Die Teilnehmerzahl ist auf vier beschränkt. **Die Kurse finden im Kosmetikinstitut der Dozentin statt. Ein Kauf der Produkte während des Kurses ist nicht möglich.**

- 1162**  
 Leitung: Regina Meißner  
 Dienstag, 05. Sep., 15.00 - 18.00 Uhr  
 Birkenallee 17, 46395 Bocholt  
 3 Zstd. 50,- €
- 1163**  
 Leitung: Regina Meißner  
 Dienstag, 05. Sep., 18.30 - 21.30 Uhr  
 Birkenallee 17, 46395 Bocholt  
 3 Zstd. 50,- €
- 1164**  
 Leitung: Regina Meißner  
 Donnerstag, 19. Okt., 15.00 - 18.00 Uhr  
 Birkenallee 17, 46395 Bocholt  
 3 Zstd. 50,- €
- 1165**  
 Leitung: Regina Meißner  
 Donnerstag, 19. Okt., 18.30 - 21.30 Uhr  
 Birkenallee 17, 46395 Bocholt  
 3 Zstd. 50,- €
- 1166**  
 Leitung: Regina Meißner  
 Donnerstag, 09. Nov., 15.00 - 18.00 Uhr  
 Birkenallee 17, 46395 Bocholt  
 3 Zstd. 50,- €
- 1167**  
 Leitung: Regina Meißner  
 Donnerstag, 09. Nov., 18.30 - 21.30 Uhr  
 Birkenallee 17, 46395 Bocholt  
 3 Zstd. 50,- €
- 1168**  
 Leitung: Regina Meißner  
 Mittwoch, 06. Sep., 18.30 - 21.30 Uhr  
 Birkenallee 17, 46395 Bocholt  
 3 Zstd. 50,- €
- 1169**  
 Leitung: Regina Meißner  
 Mittwoch, 08. Nov., 18.30 - 21.30 Uhr  
 Birkenallee 17, 46395 Bocholt  
 3 Zstd. 50,- €  
 Einschließlich Materialkosten.

**Frisuren: Binde-, Flecht- und Hochstecktechniken**

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



- 1170**  
 Leitung: Christiane Ebling  
 Samstag, 30. Sep., 9.00 - 13.00 Uhr  
 VHS-Haus, Südwall 4a  
 4 Zstd. Erw. 21,50 €, Schüler/Auszub. 17,50 €
- 1171**  
 Leitung: Christiane Ebling  
 Samstag, 18. Nov., 9.00 - 13.00 Uhr  
 VHS-Haus, Südwall 4a  
 4 Zstd. Erw. 21,50 €, Schüler/Auszub. 17,50 €
- 1172**  
 Leitung: Christiane Ebling  
 Samstag, 18. Nov., 14.00 - 18.00 Uhr  
 VHS-Haus, Südwall 4a  
 4 Zstd. Erw. 21,50 €, Schüler/Auszub. 17,50 €

**Farbe, Stil und Image**

Jeder hat den Wunsch gut auszusehen und möchte den persönlichen Stil finden. Gemeinsam mit den TeilnehmerInnen ermittelt die Dozentin ein typgerechtes modisches Profil, den Jahreszeiten-Typ, gibt in Kleidungsfragen Anleitung zur modischen Betonung der körpereigenen Stärken sowie Tipps, die kleinen Schwachpunkte zu integrieren. Ziel ist es, durch die Beratung ein neues Modebewusstsein und individuelle Stilsicherheit zu entwickeln - für ein sicheres Auftreten in Alltag und Beruf. Die TeilnehmerInnen werden gebeten, in ihrem Lieblingsoutfit zu erscheinen und eventuelle Fehlkäufe mitzubringen.

- 1173**  
 Leitung: Christel Hund  
 Dienstag, 26. Sep., 17.30 - 22.00 Uhr  
 VHS-Haus, Südwall 4a  
 6 Ustd. Erw. 21,- €, Schüler/Auszub. 17,50 €
- 1174**  
 Leitung: Christel Hund  
 Dienstag, 10. Okt., 17.30 - 22.00 Uhr  
 VHS-Haus, Südwall 4a  
 6 Ustd. Erw. 21,- €, Schüler/Auszub. 17,50 €

**1175 Willkommen in Bocholt!**

Frauenpower! Die erfolgreiche Frauengruppe wird wieder aktiv. Es geht um Koffer, Erlebnisse, Gegenstände aus der Vergangenheit und dem Jetzt, um Fotografie genauso wie um Geschichten, die das Leben ausmachen. Wir laden alle interessierten Frauen herzlich ein, damit wir wieder ein gemeinsames Projekt planen und durchführen, bei dem das interkulturelle Miteinander im Fokus steht. Herzlich eingeladen sind auch Frauen, die gerade erst nach Bocholt gekommen sind oder die mit "Bocholt" noch ein bisschen fremdeln. Die Gruppe freut sich über jede Frau, die sich einbringen möchte.



Die Willkommen in Bocholt Gruppe ist eine gemeinsame Veranstaltung der Frauennetzwerkes und wird von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bocholt unterstützt.  
 Leitung: Elisabeth Schmeinc  
 Mittwoch, 13. Sep., 19.15 - 20.45 Uhr  
 Mittwoch, 11. Okt., 19.15 - 20.45 Uhr  
 Mittwoch, 15. Nov., 19.15 - 20.45 Uhr  
 Mittwoch, 13. Dez., 19.15 - 20.45 Uhr  
 Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
 8 Ustd. Teilnahme frei.

**ACHTUNG:**  
**ANMELDUNG FÜR BARZÄHLER**  
 ab Donnerstag, 29. Juni 2017



## 2 LÄNDERKUNDE

Ihre Ansprechpartnerin für diesen Programmbereich:

**Dr. Susanne Paus**  
spaus@mail.bocholt.de

**1200 L'Arlésienne -****Der Duft des Provenzalischen**

Lassen Sie sich entführen auf eine visuelle Reise in die Provence mit Bildern zu den Arlésienne-Suiten 1/2 von Georges Bizet. In seiner einstündigen Ton-Bild-Schau präsentiert Horst Burggraef seine von der Musik Bizets inspirierten 'Blütenträume', die auf seinen zahlreichen Streifzügen durch die Provence entstanden sind. Vorab lädt die Deutsch-Französische Gesellschaft Bocholt zu einem Empfang mit kleiner Verkostung ein.

Einlass mit Empfang und Verkostung: 18:00 Uhr  
Beginn der musikalischen Bilderschau: 19:00 Uhr  
Um Anmeldung per Mail oder Telefon wird gebeten: Claudia Wienen, Deutsch-Französische Gesellschaft Bocholt e.V., e-Mail: claudia.wienen@online.de, Tel. 02871 8152

Horst Burggraef, Krummesse  
Freitag, 15. Sep., 18.00 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
Entgelt: 12,50 €  
(Inkl. Verkostung)

Veranstaltung in Kooperation von der Deutsch-Französische Gesellschaft e.V., Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg und dem Integrationsrat der Stadt Bocholt im Rahmen der Interkulturellen Tage 2017.

**1201 Steinreich, vogelfrei!****Ein Weg wie kein anderer**

Glücklich der Mensch, der Träume hat! Und noch glücklicher, wenn sich, wie für Gabriele Reiß, einer davon erfüllt. Die alpenverrückte Ruhrgebietsfrau und Buchautorin hat in Begleitung ihrer Wanderfreundin mit gründlicher Vorbereitung, Mut und Hingabe die Alpen in 5 Groß-Etappen überquert, in Eigenregie, auf eigener Route: 700 km von Starnberg bis Bardolino, über Mittenwald, Inntal, Stubaital, Brenner, Jaufen, Passeiertal, Etschtal, Brenta-Dolomiten, Arco, Torbole, Malcesine. Tolle Sache, möchte man meinen, für Zeitgenossen, die jung und fit sind - aber weit gefehlt! Als Gabriele Reiß mit ihren Zipperlein, wie sie ihre gesundheitlichen "Problemzonen" nennt, in Bardolino ankam, war sie 62 Jahre alt und Rentnerin. Beeindruckende Bilder sich wandelnder Berglandschaften, Anekdoten und Texte aus ihrem fesselnden Reisebericht fügt sie zu einem Alpen-Abend zusammen, der Sehnsucht weckt.

Gabriele Reiß, Dorsten  
Dienstag, 17. Okt., 19.30 Uhr  
Rathaus Bocholt, Ratssaal, Berliner Platz 1  
Entgelt: Erw. 5,- €, Schüler/Auszub. 4,- €

Veranstaltung in Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein, Sektion Bocholt.

**1202 Neuseeland - Vulkane und Traumstrände der Nordinsel** (Live Multivision)

Gut 18.000 km entfernt von Deutschland liegt das wunderbare "Ende der Welt: Neuseeland." Die Südinsel, die größere und wildere, stand im April bei der VHS Bocholt im Fokus. Auf der stärker besiedelten Nordinsel lebt u.a. ein Großteil des Volksstamms der Maori, mit deren Kultur man hautnah konfrontiert wird. Im respektvollen Umgang ist eine Annäherung an diesen Stamm, der sich vielfach seine einfache Lebensweise bewahrt hat, eine große Bereicherung. Die abwechslungsreiche Landschaft der Insel wird bestimmt von



sanft geschwungenen Hügeln, oftmals durchzogen von gigantischen Wäldern, die aber mehr und mehr gerodet werden, da man das Holz zum Aufbau der durch Erdbeben zerstörten Gebiete benötigt. Noch gibt es einige dichte Regenwälder sowie jahrtausendealte Kauribäume zu bestaunen. Markant ist ein schroffes noch stets aktives Vulkangebirge, in dem es allerorts dampft und nach Schwefel riecht. Unterschiedlichste Mineralien im Boden dieser geothermalen Gebiete zaubern beeindruckende Farben in die Pflanzen- und Wasserwelt - vom giftgrünen Kratersee bis zum ockerfarbenen brodelndem "Champagnerpool". Eine Wüste im Zentrum der Insel zieht den Reisenden ebenso in Bann wie die endlosen Strände entlang der Küste. Der Ninety-Mile-Beach, der sogar von Touristenbussen und Einheimischen befahren wird, führt mit faszinierenden Aussichten zum Cape Reinga, der Nordspitze der Insel.

Annette Wozny, Goch  
Dienstag, 07. Nov., 19.30 Uhr  
Rathaus Bocholt, Ratssaal, Berliner Platz 1  
Entgelt: Erw. 6,- €, Schüler/Auszub. 5,- €

**1203 SEMESTER-HIGHLIGHT:****Kanada -Alaska -****North of Normal**

(Live Multivisionsshow)

Kanada-Alaska - die Traumregion für jeden



Landschafts-Fotografen und Naturliebhaber, für Abenteuer und Geschichtenerzähler, für Goldgräber und Tierfreunde und für Thomas Sbampato!

Über fünf Jahre verbrachte Sbampato mittlerweile im Norden Nordamerikas. In seiner best-of-Reportage präsentiert der Fotograf und Buchautor jetzt die eindrucklichsten Bilder, abenteuerlichsten Anekdoten und humorvollsten Geschichten: Seine Freunde sind knorrige Charaktere, die verwurzelt sind mit der Weite des Nordens und ihren Nachbarn wie Bären, Elchen, Wölfen und Walen. Er begleitet John Hall, der sich - nur mit Pickel und Schaufel ausgerüstet - zehn Jahre durch den Permafrost der Brooks Mountains wühlte bis er auf eine reiche Goldader stieß, zeigt, warum die Braut bei der Cowboyhochzeit auf den Strauß schießt, dokumentiert den Alltag der Inuits in einem kleinen Dorf in der Arktis, paddelt den Yukon herunter und und und ... Mehr Kanada-Alaska geht nicht!

(Mehr dazu im Magazinteil auf Seite 31 und unter [www.sbampato.ch](http://www.sbampato.ch))

Thomas Sbampato, Dietlikon / Schweiz  
Montag, 13. Nov., 19.30 Uhr  
Rathaus Bocholt, Theatersaal, Berliner Platz 1  
Abendkasse: Erw. 9,- €, Schüler/Auszub. 7,50 €  
VVK: Erw. 8,- €, Schüler/Auszub. 6,50 €

**Hinweis: Kartenvorverkauf ab 18. September in der VHS-Geschäftsstelle und beim BBV, Europaplatz 24 - 28.**

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der BBV Mediengruppe und mit Unterstützung durch die Stadtparkasse Bocholt.

**1204 NEW YORK CITY:****Der "Big Apple" in sieben Tagen**

Sie ist überwältigender, multikultureller und moderner als jede andere Weltstadt: New York. Wieviel davon kann man in einer Woche erschließen? Der Referent hat täglich mehr als zehn Kilometer zu Fuß zurückgelegt und dabei Manhattan erobert: die Boulevards mit ihren Wolkenkratzern, berühmte Brücken, Greenwich Village, China-



town, Central Park, Harlem, die neuen Attraktionen High Line Park und Ground Zero. Auch die Bronx, Queens, Brooklyn und Staten Island lohnen einen Besuch. Die Beamerschau zeigt ganz neue Bilder vom Big Apple, kombiniert mit unerlässlichen Reisetipps. Mehr Informationen im Magazin Seite 30.

Dr. Stefan Roggenbuck, Recklinghausen  
Dienstag, 21. Nov., 19.30 Uhr  
Rathaus Bocholt, Ratssaal, Berliner Platz 1  
Entgelt: Erw. 5,- €, Schüler/Auszub. 4,- €

**1205 INDIEN - Yoga und die Reise zum Glück**

Auf den Spuren des Yoga wandelt Ina Spogahn bereits seit zwei Jahren durch Indien. Dieses mal nimmt die Yogalehrerin und Weltbummlerin Sie mit von Kerala, dem Land der Kokosnüsse und des Ayurveda, bis in den Norden Indiens. 26-stündige Zugfahrten und holprige Busfahrten nimmt sie auf sich, um am Fuße des Himalaya Yoga zu studieren, tibetische Mönche zu unterrichten und rein zufällig landet sie dabei sogar in einer Zeremonie mit dem Dalai Lama. Drei Monate verbringt die Yogalehrerin in einem der exotischsten und kontrastreichsten Länder der Welt. In ihrem Vortrag führt die 32-Jährige Sie durch atemberaubende Landschaften, nimmt Sie mit zu bunten Tempelfesten und erzählt von beeindruckenden Begegnungen und abenteuerlichen Wendungen auf ihrer Reise in ein Land, das die Weltreisende mit keinem der bisher bereisten Länder vergleichen kann. Ina Spogahn lässt Sie teilhaben an ihren ganz persönlichen Erfahrungen: Eine Explosion aus Farben, Eindrücken und Emotionen.



Ina Spogahn, Bocholt  
Montag, 27. Nov., 19.30 Uhr  
Rathaus Bocholt, Ratssaal, Berliner Platz 1  
Entgelt: Erw. 5,- €, Schüler/Auszub. 4,- €

## 3 ERZIEHUNG - PSYCHOLOGIE

Ihr Ansprechpartner für diesen Programmbereich:

N. N.  
...@mail.bocholt.de



## ERZIEHUNG - ELTERNBILDUNG

**1300 Montessori-Diplomkurs**

Maria Montessori hat eine Pädagogik entwickelt, die dazu beiträgt, bei Kindern durch innere Motivation einen Erfahrungsdrang freizusetzen, Lernschwierigkeiten zu überwinden und das Sozialverhalten günstig zu beeinflussen. Die Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg führt in Zusammenarbeit mit der Montessori-Vereinigung e.V. einen besonders für Grundschullehrer/innen und Erzieher/innen geeigneten Diplomlehrgang durch. Vorläufige Informationen und unverbindliche Vormerkungen für einen neu geplanten Lehrgang unter Tel.: 02871 2522-0 bzw. [vhs@mail.bocholt.de](mailto:vhs@mail.bocholt.de).

**1301 Aufbauqualifizierung für Tagespflegepersonen**

Die Aufbauqualifizierung zielt darauf ab, die Sach- und Handlungskompetenz von Tagespflegepersonen in der pädagogischen Arbeit mit Kindern, in der Zusammenarbeit mit Eltern, in der Organisation und Kommunikation weiter zu entwickeln bzw. zu stärken. Die Inhalte orientieren sich am Curriculum des Deutschen Jugendinstituts (DJI) und sind darüber hinaus auf den Austausch und die Vernetzung vor Ort angelegt. Der 160 Unterrichtsstunden umfassende Kurs erstreckt sich über 1 Jahr. Ein neuer Kurs startet im September 2017. Informationen und unverbindliche Vormerkung unter Tel.: 02871 2522- oder [vhs@mail.bocholt.de](mailto:vhs@mail.bocholt.de). Eine Anmeldung ist nur in Abstimmung mit den Jugendämtern der Stadt Bocholt bzw. des

Kreises Borken möglich. Das Angebot dieser Qualifizierungsmaßnahme wird im Rahmen des Aktionsprogramms Kindertagespflege aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF), der Europäischen Union sowie des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt.

### Infoband: Kindertagespflege - ein pädagogisches Tätigkeitsfeld mit Zukunft!

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. Kindertagespflegepersonen sind wichtige Bezugspersonen für die Kinder und übernehmen eine große Verantwortung, wenn sie die Kinder in einer sensiblen Phase ihres Lebens begleiten. Für den Ausbau des Betreuungsangebots ist der Bedarf an qualifizierten Kindertagespflegepersonen ungebrochen. Hier erhalten Sie Informationen zur Ausbildung zur Kindertagespflegeperson und zur Kostenübernahme.

**1302A**  
Dirk Bohland, Bocholt/Vanessa Grzyb  
Donnerstag, 13. Juli, 19.30 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
Entgelt: Teilnahme frei.

**1302B**  
Dirk Bohland, Bocholt/Vanessa Grzyb  
Donnerstag, 23. Nov., 19.30 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
Teilnahme frei.

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

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

**1303**  
Leitung: Phyllis Böing  
Beginn: Dienstag, 12. Sep. - 10 x 17.30 - 18.30 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
10 Zstd. Erw. 39,- €, Schüler/Auszub. 32,- €

**1304**  
Leitung: Phyllis Böing  
Beginn: Dienstag, 12. Sep. - 10 x 18.30 - 19.30 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
10 Zstd. Erw. 39,- €, Schüler/Auszub. 32,- €  
Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe für geistig Behinderte, Ortsvereinigung Bocholt-Rheide-Isselburg e. V.

### 1305 Informationsveranstaltung zum Thema ElterngeldPlus, Partnerschaftsbonusmonate und Elternzeit

Was ändert sich mit der Einführung von Elterngeld-Plus? Wie kann ich von den Vorteilen profitieren? Kann ich die Elternzeit somit noch flexibler gestalten und früher mit einer Teilzeittätigkeit wieder einsteigen? Wie werden Elterngeld und Elterngeld-Plus berechnet? Welche Fristen sind zu beachten? Wie beantrage ich die Elternzeit? Der referierende Mitarbeiter der Elterngeldstelle der Kreisverwaltung Borken informiert über die finanziellen Unterstützungsmodelle und die Auszeit vom Beruf. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich individuell beraten zu lassen sowie den eigenen Elterngeldantrag vor Ort zu besprechen und abzugeben.

Marie Büink  
Donnerstag, 12. Okt., 19.00 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
Entgelt: 3,- €

### 1306 Kindheit ist keine Krankheit!

Heute gibt es eine Vielzahl diagnostischer Verfahren, mit denen bei Kindern auch kleinste Defizite und Verzögerungen in der Entwicklung identifiziert werden können. So wird aus einem Kind, das mit zwei Jahren noch keine Zweiwortsätze spricht, ein Patient mit Sprachentwicklungsstörungen, aus einem wilden Kind ein ADHS-Patient, aus einem Kind, das mit vier Jahren noch nicht mit der Schere umgehen kann, ein Kind mit motorischer Auffälligkeit. Auf die Diagnose folgt die Therapie: Mehr als ein Drittel aller Kinder in Deutschland bekommen inzwischen im Laufe ihrer Entwicklung Logopädie, Ergotherapie oder Physiotherapie. Wohlgeordnet: Entwicklungsstörungen in der Sprache, ADHS, Dyskalkulie und Auffälligkeiten gibt es. Doch nicht jedes Verhalten, das den geregelten Betrieb im Kindergarten, der Schule oder auch im Elternhaus aufhält oder stört, ist eine therapiebedürftige Entwicklungsstörung. Der Referent schildert viele Beispiele aus seiner Arztpraxis und hat konkrete Vorschläge, wie dem Therapiewahn entgegenge wirkt werden kann.

Dr. Michael Hauch, Düsseldorf/Regine Hauch  
Mittwoch, 15. Nov., 19.00 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
Entgelt: Erw. 8,- €, Schüler/Auszub. 5,- €  
Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Familienbildungsstätte Bocholt statt!

### 1307 Herausfordernde Erziehungsphasen resilient meistern

Die Erziehung in der Trotzphase und in der Pubertät stellt eine besondere Herausforderung dar. Diese schwierigen Phasen werden im Seminar / Workshop in den Focus genommen und mit Unterstützung des Resilienzmodells betrachtet. Sie lernen die 7 wichtigsten Prinzipien des Resilienz-Konzeptes kennen und die entsprechenden Werkzeuge und Strategien anzuwenden. Ziel dieses Workshops ist es, gelassener und achtsamer durchs Leben zu gehen und die Resilienzfaktoren in der Erziehung anzuwenden.

Leitung: Durdane Meyer-Boland  
Freitag, 06. Okt., 18.00 - 21.00 Uhr  
Samstag, 07. Okt., 10.00 - 16.30 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
11 Ustd. Erw. 54,- €, Schüler/Auszub. 44,- €

### 1308 Der Hund als (Ko-) Therapeut in Schulen, Therapie und Selbstheilung (Abendworkshop)

Hunde verfügen über viele Qualitäten, z.B. ist ihre Zuneigung für den Menschen nicht an Bedingungen geknüpft; wir können sie berühren und spüren und zudem sind Hunde ein sehr guter Spiegel von uns selbst. Diese "tierischen" Eigenschaften haben auch in der Schule positive, lernmotivierende Auswirkungen auf Schulklassen und das gesamte Schulleben. Die Schüler verhalten sich verantwortungsvoll und rücksichtsvoller und erleben den Hund als einen verlässlichen Zuhörer und liebevollen Tröster. Auch in Therapie und Selbstheilung können Hunde aufgrund ihrer o.g. Fähigkeiten enorm heilungsfördernd sein. Unsere Erfahrungen zeigen zudem, dass die Erkrankungen ihres Hundes sowohl Sie als auch Ihren Hund in die Selbstheilung bringen können. In diesem Abendworkshop werden Sie einen vierbeinigen (Ko-)Therapeuten persönlich kennenlernen. Wir berichten über unsere Erfahrungen aus Schule, Therapie und Selbstheilung und präsentieren wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Beispiele.

Melanie Neumann & Juliane Sondermann (Grundschul-Lehrerin mit Hund im Unterricht)  
Leitung: PD Dr. Melanie Neumann/  
Juliane Sondermann

Donnerstag, 14. Sep., 18.00 - 21.00 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
4 Ustd. Erw. 19,- €, Schüler/Auszub. 16,- €

➔ HINWEIS  
Vortrag "Welpenerziehung" (siehe Nr. 1510)

### 1309 Handpuppenspiel mit Klappmaulpuppen - Eine Einführung

Einführung Handpuppenspiel mit Klappmaulpuppen für Anfänger. Den Teilnehmern soll der Zugang zu großen Klappmaulpuppen vermittelt werden, die besonders lebendig wirken, da sich Mund und Hände separat bespielen lassen. Mit Spaß und Freude, vielen Tipps und Tricks wird die Handhabung und Stimme spielerisch in ersten improvisierten Versuchen vermittelt. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Eigene Handpuppen gerne mitbringen, es können aber auch kostenlos Handpuppen ausgeliehen werden.

Leitung: Andrea Lonny-Swidorski  
Samstag, 30. Sep., 12.00 - 17.00 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
6 Ustd. Erw. 35,- €, Schüler/Auszub. 29,- €

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

### 13001 Wenn du nicht gleich, dann... (FaBi)

Vom Sinn und Unsinn des Strafens!  
Leitung: Beatrix Ebbert  
Dienstag, 26. Sept., 20.00 - 22.15 Uhr  
Entgelt: 6,- €

### 13002 „Rechts oder links?“ (FaBi)

Die Entwicklung der Händigkeit bei Kindern  
Leitung: Carina Delsing  
Dienstag, 10. Okt., 19.30 - 21.45 Uhr  
Entgelt: 6,- €

### 13002 „Rechts oder links?“ (FaBi)

Die Entwicklung der Händigkeit bei Kindern  
Leitung: Carina Delsing  
Dienstag, 10. Okt., 19.30 - 21.45 Uhr  
Entgelt: 6,- €

### 13006 „Hilf mir, es selbst zu tun“ (FaBi)

Erziehung zur Selbstständigkeit  
Leitung: Beatrix Ebbert  
Montag, 06. Nov., 20.00-22.15 Uhr  
Entgelt: 6,- €

### 1310 Hilfe, ich bin offline! (Vortrag)

Einen Tag ohne Tablet, Handy oder PC - das geht doch gar nicht! Oder etwa doch? Haben Sie endlos Diskussionen mit ihrem Kind, wenn das Handy ein paar Minuten weggelegt werden soll? Das nächste Level von einem unter Milliarden Online-Spielen muss unbedingt noch erreicht werden? Beruflich sind die neuen Technologien für Sie unverzichtbar? Während des Essens wird via Handy kommuniziert anstatt miteinander zu reden? So praktisch der Fortschritt auch ist, Sie bemerken Nachteile durch ein Übermaß? Als ausgebildete Mediendesignerin für digitale Medien, ECHA Coach für Hochsensible und Begabte sowie das Studium der Psychologie vermittelt die Dozentin Einblicke und Lösungsansätze für die positive Nutzung neuer Medien ohne Risiken und Nebenwirkungen.  
Nadine Seufert, Rhede  
Donnerstag, 09. Nov., 19.30 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
Entgelt: Erw. 5,- €, Schüler/Auszub. 4,50 €

### 1311 Hilfe, ich bin offline! (Tagesseminar)

Einen Tag ohne Tablet, Handy oder PC - das geht doch gar nicht! Oder etwa doch? Dieses Seminar beleuchtet die neuesten wissenschaftlich fundierten Ergebnisse der Neurobiologie und Psychologie und welche Einflüsse, Chancen und Risiken die neuen Technologien auf unser Verhalten und den Körper haben können: Z.B. Schlaf, soziale Empathie/Inter-



aktion, homogene Meinungsbilder, postfaktische Inhalte, Nutzen und Risiken nonverbaler Kommunikation, Phänomen: Bilderdenker. Weiterhin erhalten Sie Tipps und Lösungsansätze, um neue Technologien gezielt und stressfrei einzusetzen, Wege aus der Stressfalle zu finden (immer und überall erreichbar sein zu müssen) und wie Sie Ihr Kind positiv von Offline-Zeiten begeistern können. Darüber hinaus erlernen Sie Strategien die Fülle an Informationen besser priorisieren, strukturieren und analysieren zu können. Als ausgebildete Mediendesignerin für digitale Medien, ECHA Coach für Hochsensible und Begabte sowie studierte Psychologin vermittelt die Dozentin Einblicke und Lösungsansätze für die positive Nutzung neuer Medien ohne Risiken und Nebenwirkungen.

Leitung: Nadine Seufert

Beginn: Samstag, 18. Nov. - 1x 9.30 - 16.00 Uhr

Medienzentrum, Hindenburgstr. 5

8 Ustd. Erw. 32,- €, Schüler/Auszub. 26,50 €

## PSYCHOLOGIE - RHETORIK

### 1320 Ab heute glaub ich an mich selbst - Life Coaching mit Musik und Humor



„Denken Sie groß“, empfiehlt die Band Deichkind. „Das ist optimal fürs Selbstvertrauen, viel besser als positives Denken“, meint Jens Werner. Er ist der Life Coach mit Musik und Humor. Lebensweisheiten sucht er nicht in Psycho-Ratgebern, er findet sie in der deutschen Popmusik:



von Peter Maffay bis Peter Fox, von Andrea Berg bis Andreas Bourani. Mit kurzen Einspielern aus Songs von den Toten Hosen, Cluso und vielen anderen Stars des Deutsch Pop unterhält Jens Werner sein Publikum und begeistert es für eine Lebensphilosophie, wie sie nicht in Büchern steht, sondern aus Lautsprechern kommt. Jens Werner ist Dozent zu Themen aus Psychologie und Neurowissenschaft mit Schwerpunkt Emotions- und Religionsforschung. Jens Werner, Kleve  
Donnerstag, 21. Sep., 19.30 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
Entgelt: Erw. 6,- €, Schüler/Auszub. 5,- €

### 1321 Lust auf Lachen! - Seminar für "Wiederholungstäter" und Neugierige

Schon eine Minute Lachen entspannt Körper

und Psyche für 45 Minuten, sagt die Wissenschaft (Gelotologie). Selbstbewusstsein, Kommunikation und Optimismus werden gefördert. Stress baut sich schneller ab, der Stoffwechsel wird positiv beeinflusst und das Immunsystem gestärkt. Durch gezieltes Mentaltraining, leichte Körper- Atem- und "Happy-brain"-Übungen geht es mit viel Spaß eingefahrenen Gewohnheiten und ungu- ten Gedankenmustern an den Kragen, die uns im Alltag hindern, unsere ureigene Quelle von Gesundheit, Gelassenheit und Lebensfreude zu nutzen. Training in lockerer Kleidung und dicken Socken / Gymnastikschuhen.

Leitung: Heide Marie Wahl

Samstag, 11. Nov., 10.00 - 16.30 Uhr

Medienzentrum, Hindenburgstr. 5

8 Ustd. Erw. 49,- €, Schüler/Auszub. 40,50 €

HINWEIS

➔ "Lachyoga" - Miniworkshop  
(siehe Nr. 16090 - 16093)

### 1322 Stress lass nach - einfach besser schlafen und Kraft haben!

Alltagsstress ade - mit mehr Gelassenheit durch den Tag! Biochemie des Schlafes (Ernährung, Hormone, Biorythmus, Alter); Warum Männer und Frauen oft nicht ins selbe Bett gehören; Schafpädagogik und mentale Hilfen für Kinder und Eltern; Einblicke in die Biopsychologie des Schlafverhaltens von hochsensiblen/begabten und Kindern mit ADHS/Autismus-Spektrum; Unterschiede in der Stressverarbeitung (Stressverarbeitungs-Typen); Individuelle Schlaf-typen (Schlafhygiene, Schlafumgebung, Störfaktoren minimieren); Vorstellung unterschiedlicher Hilfen: Entspannungsmethoden, natürliche Anti-Stress-Hilfen; Erarbeitung von Problemlösestrategien

Leitung: Nadine Seufert

Beginn: Samstag, 7. Okt. - 1x 10.00 - 16.30 Uhr

Medienzentrum, Hindenburgstr. 5

8 Ustd. Erw. 33,- €, Schüler/Auszub. 27,50 €

### 1323 Wertvolle Träume - der Traum als Tor zu seelischen Ressourcen

Träume fordern uns auf, uns selbst besser kennen zu lernen. Wer auf angemessene Weise mit Träumen umgeht, erhält Zugang zu innerem Potential. Selbst in erschreckenden Traumbildern stecken Ressourcen. Im Zentrum dieses Vortrags steht daher ein ressourcen-orientierter Blick auf Traumbilder. Anhand konkreter Beispiele werden Wege zur sinnvollen Erschließung von Träumen erklärt, damit die im Traum verborgenen Möglichkeiten erkannt und verwirklicht werden können. Der Vortrag richtet sich an jeden, der neugierig ist auf die in ihm bzw. ihr "schlummernden" Ressourcen. Aus organisatorischen Gründen ist trotz Abendkasse eine verbindliche Anmeldung bis zum 17.10. erforderlich.

Daniel Schwaneckamp, Stadtlohn

Donnerstag, 19. Okt., 19.30 Uhr

Medienzentrum, Hindenburgstr. 5

Entgelt: Erw. 6,- €, Schüler/Auszub. 5,- €

### 1324 Psyche und Ernährung

Gesunder Geist in gesundem Körper - das wussten schon die alten Römer. Vielfach herrscht allerdings noch die Annahme vor, dass psychische Symptome psychisch bedingt seien. Dass man über Veränderungen und Ergänzungen der Ernährung unerwünschte psychische Symptome bis hin zu Depressionen und Burnout deutlich verbessern oder komplett beseitigen kann und damit wieder einen erheblichen Zugewinn an Lebensqualität erreicht, ist den meisten nicht bekannt. Hintergründe und Zusammenhänge dazu werden im Vortrag beleuchtet.

Dr. Beate Hannemann, Bocholt

Donnerstag, 05. Okt., 19.30 Uhr

VHS-Haus, Südwall 4a

Entgelt: Erw. 6,- €, Schüler/Auszub. 5,- €

HINWEIS

➔ Vortrag "Fit und Schlank in den Winter"  
(siehe Nr. 1601)

### 1325 Aufräumen, aussortieren, verstauen - von der äußeren zur inneren Ordnung

Statistisch gesehen besitzt jeder von uns etwa 10.000 Dinge. Aber brauchen wir wirklich alle? Obwohl mitunter lange nicht benutzt, können wir uns nur schwer von Sachen trennen. Ansammlungen und Stapel wachsen, irgendwann verlieren wir den Überblick und erleben das alle eher als Belastung. Dann ist es wichtig, aufzuräumen, zu sortieren und Platz zu schaffen, denn: Ordnungsstrukturen sind eine gute Basis für Kreativität und Schaffenskraft! Mit einfachen Möglichkeiten und Tipps, Dinge zu verstauen, den persönlichen Lebensraum dauerhaft zu organisieren, entsteht Struktur im Alltag. Und letztendlich haben wir nicht nur wieder "Luft zum Atmen", sondern auch Zeit gewonnen für die schönen Dinge des Lebens...

Leitung: Stefanie Schmülling

Samstag, 11. Nov., 9.30 - 12.30 Uhr

VHS-Haus, Südwall 4a

3 Zstd. Erw. 16,- €, Schüler/Auszub. 14,- €



HINWEIS

➔ "Regenerieren, Harmonisieren, & Wohlfühlen"  
(siehe Nr. 1601)

### 1326 Rhetorik und (Selbst-)Präsentation

Jede Kommunikation ist anders und findet in verschiedenen Situationen statt. Daher gibt es für die Gesprächsführung kein Standardrezept. Aber 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 Gesprächspartner überzeugen. Sie verbessern Ihren persönlichen Auftritt, wirken kompetent und gewinnen so die Aufmerksamkeit Ihrer Zuhörer.

Leitung: Dirk Bohland

Beginn: Dienstag, 21. Nov. - 3 x 18.30 - 21.30 Uhr

VHS-Haus, Südwall 4a

12 Ustd. Erw. 44,- €, Schüler/Auszub. 36,- €

### 1327 Kommunikations- und Schlagfertigkeitstraining

Kennen Sie auch Situationen, in denen Sie sich Anderen kommunikativ nicht gewachsen fühlen? Hier lernen Sie, sich kommunikativ zu behaupten, indem Sie an Ihrer körperlichen Ausdrucksweise arbeiten und so Ihrem Gegenüber signalisieren, dass Sie ein ernstzunehmender Gesprächspartner sind. Sie lernen die Grundlagen der menschlichen Kommunikation kennen und wissen, wie Sie mit kommunikativ "aggressiven" 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, 27. Sep. - 3 x 18.30 - 21.30 Uhr

VHS-Haus, Südwall 4a

12 Ustd. Erw. 44,- €, Schüler/Auszub. 36,- €

### 1328 Authentisch und selbstbewusst auftreten

Persönlichkeit haben Sie schon! Lernen Sie hier, wie Sie sie authentisch, selbstbewusst und sympathisch rüber bringen. Ein gesundes Selbstvertrauen ist die Basis, um privat wie beruflich z.B. gegenüber Kollegen, Mitarbeitern oder Kunden gelassen und sicher aufzutreten. Doch Selbstzweifel, Unsicherheiten und Ängsten blockieren nicht nur unsere Handlungs- und Kommunikationsfähigkeit in einer Situation, sondern auch unsere Ihre Präsenz und Außenwirkung. Wer sich seiner Selbst bewusst ist, kann auch im Umgang mit stressenden Situationen Gelassenheit entwickeln und damit die eigene Komfortzone ausbauen.

Leitung: Dirk Bohland

Samstag, 16. Sep., 9.30 - 16.00 Uhr

Medienzentrum, Hindenburgstr. 5

8 Ustd. Erw. 34,50 €, Schüler/Auszub. 29,- €

### 1329 MUTIG LEBEN - Die Kunst, das Leben mit mehr Leichtigkeit zu meistern

In diesem interaktiven Workshop geht es um die Frage, wie wir mehr inneren Frieden und mehr Lebensqualität in unseren Alltag und unser Leben bringen können. Kurz gesagt: Mehr Freude und Zufriedenheit und weniger Frust, Angst und Ärger zu erfahren. Dass das ausgerechnet mit Leichtigkeit zu erreichen sein soll, entspricht nicht der Alltagserfahrung: "Das Leben ist schwer. Man bekommt nichts geschenkt. Ohne Fleiß kein Preis.", heißen die Glaubenssätze, die uns eher - und vielleicht schon seit der Kindheit - vermittelt worden sind. Das Seminar soll dabei unterstützen, den ehrlichen, aber liebevollen Blick auf die eigene Person zu richten, um zu der Erkenntnis zu gelangen: So wie ich bin, bin ich gut genug - mit meinen Schwächen, aber auch meinen vielen Stärken und Liebenswürdigkeiten. Aus diesem Selbst-Bewusstsein können Gelassenheit und Souveränität und zudem die Kraft und der Mut zur Veränderung belastender Situationen erwachsen. Das ermöglicht

wiederum veränderte Perspektiven, zeigt neue Wege auf und kann so zur Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit beitragen.

Leitung: Heiner Hüls

Samstag, 23. Sep., 10.00 - 17.45 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
9 Ustd. Erw. 44,- €, Schüler/Auszub. 37,- €

→ HINWEIS  
Kurs "Frei von Gedankenlärm" (siehe Nr. 1601)

### 1330 Schnupperworkshop Psychologie und Psychotherapie für Laien

Viele Menschen interessieren sich hobbymäßig, aus beruflichen oder persönlichen Gründen für die Psychologie und für praktische Methoden aus der Psychotherapie. In diesem Tageworkshop erhalten Sie zunächst eine kurze Einführung in die faszinierende Welt und Geschichte der Psychologie, bei der Sie einige Erkenntnisse für sich selbst gewinnen und auch „Aha-Erlebnisse“ haben werden. Vor allem werden wir uns an diesem Tag den wichtigsten Psychotherapieverfahren zuwenden wie z.B. der Psychoanalyse/Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie, Humanistische und Systemische Therapieverfahren, kreative Therapieansätze sowie Therapien bei spezifischen Beschwerden (z.B. Trauma). Sie werden die Hintergründe zu den jeweiligen Therapien erfahren und - wenn Sie mögen - die Therapieform durch eine praktische Übung auch erleben.

Leitung: PD Dr. Melanie Neumann  
Samstag, 30. Sep., 9.30 - 16.00 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
8 Ustd. Erw. 38,50 €, Schüler/Auszub. 32,- €

### 1331 Schatzkiste Resilienz (Vortrag)

In unserem Alltag bringt fast jeder Tag Veränderungen mit sich. Wer lernt, flexibel zu agieren und die Chancen zu entdecken, wird gestärkt aus Krisen und Rückschlägen hervorgehen. Resilienz heißt diese geheimnisvolle Kraft, die in Ihnen steckt. Lernen Sie die entscheidenden Schlüsselfaktoren wie z.B. Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Lösungs-, Zukunfts- sowie Netzwerkorientierung kennen, die Sie situationselastischer durchs Leben gehen lassen. Entdecken Sie den Inhalt "Ihrer Schatzkiste": welche Stärken und Fähigkeiten befinden sich schon darin? Welche möchten Sie gerne mehr für sich trainieren?

Sonja Hüls, Bocholt  
Donnerstag, 19. Okt., 19.00 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
Entgelt: Erw. 6,- €, Schüler/Auszub. 5,- €

→ HINWEIS  
„Anleitung zum Glückselbst" (siehe Nr. 1601)

### 1332 Marathon des Lebens

Einmal in seinem Leben einen Marathon zu laufen, ist der Wunsch und ein Ziel vieler Menschen. Die Herausforderung, seinen eigenen "Marathon des Lebens" zu meistern und dabei glücklich und zufrieden zu sein, ist der Wunsch eines jeden Menschen. Darin besteht laut Stephan Kamps der wahre Mythos Marathon: "Stell dir vor, du stehst an der Startlinie zu einem Marathon. Dieser Marathon ist nicht irgendein Marathon - es ist DEIN Marathon des Lebens. So wie ein Marathon nur mit voller Hingabe zu schaffen ist, so fordert unser Leben uns ganz. Ein bisschen Marathon zu laufen ist unmöglich, ein bisschen zu leben auch." Betrachtet man den Marathon als Sinnbild für das Leben selbst, so zeigt sich eine Vielzahl an wunderbaren Bezügen, die jeden einzelnen von uns betreffen: da wären u.a. die Versorgungsstationen, das Profil der Strecke bzw. der magische Kilometer 30 und der Blick auf Mitläufer und Zuschauer am Straßenrand. Laufen Sie diesen gedanklichen Marathon mit Stephan Kamps - mehr zu seiner Person im Magazinteil!

Stephan Kamps  
Mittwoch, 22. Nov., 19.30 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
Entgelt: Erw. 6,- €, Schüler/Auszub. 5,- €

### 1333 Wo komme ich her, warum bin ich hier und wo gehe ich hin? Wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Methoden zur Selbstreflexion (Abendworkshop)

Diese drei, fast magischen, Fragen "Wo komme ich her, warum bin ich hier, wo gehe ich hin?" stellt sich fast jeder Mensch früher oder später einmal. Fortschreitendes Alter, Erkrankungen oder Erlebnisse von Tod und Sterben im eigenen Umfeld verstärken aber häufig die bewusste Auseinandersetzung mit diesen wichtigen Fragen, die in unserer Gesellschaft und in vielen Therapien meist vernachlässigt werden. In diesem Abendworkshop stelle ich Ihnen zunächst hilfreiche wissenschaftliche Antworten aus der Nahtodforschung und Quantenphysik vor, aber auch aus anderen Kulturen sowie aus den energetischen Therapien. Dieser Hintergrund schafft eine Basis zur Diskussion und (Selbst-) Reflexion, die an diesem Abend durch praktische Methoden (z.B. zum Thema: Was ist meine Berufung?) und therapeutische Ansätze (z.B. aus der Existentiellen Psychotherapie, Logotherapie) abgerundet wird. Diskutieren, reflektieren und ausprobieren ist das Motto dieses Abends!

Leitung: PD Dr. Melanie Neumann  
Dienstag, 28. Nov., 18.00 - 21.00 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
4 Ustd. Erw. 16,- €, Schüler/Auszub. 13,50 €

## 4 KULTUR - KREATIVITÄT



Ihre Ansprechpartnerin für diesen Programmbereich:  
M.A. Organizational Management  
Elisabeth Schmeinck  
elisabeth.schmeinck@mail.bocholt.de



Ihr Ansprechpartner für diesen Programmbereich:  
NN  
...@mail.bocholt.de

## LITERATUR

### 1350 Literatur im Gespräch

Sie lesen gern und suchen Gesprächspartner, mit denen Sie sich über Ihre Lektüre austauschen können? Die können Sie in diesem Kurs finden.

Es geht dabei nicht um genaue Analysen nach einem starr vorgegebenen Schema. Vielmehr steht die Freude an der Literatur im Mittelpunkt. Zu Anfang haben alle Kursteilnehmenden die Möglichkeit, Texte vorzuschlagen, die sie lesen und besprechen möchten. Dabei ist es unerheblich, aus welcher literarischen Gattung oder Epoche die Werke stammen. Gemeinsam wird dann über die Lektüre abgestimmt. In ungezwungener Gesprächsrunde wird z.B. über Inhalt, Stil und mögliche Intentionen diskutiert, aber es kommen auch alle Fragen und Gedanken, die der Text aufwirft, zum Tragen. Jeder kann seine eigenen Eindrücke, Ideen und Assoziationen bzgl. des Textes frei formulieren. Oftmals ergeben sich daraus für die anderen Teilnehmer neue Perspektiven, die das besprochene Werk in einem anderen Licht erscheinen lassen.

Leitung: Angelika Heidenreich  
Beginn: Montag, 18. Sep. - 9 x 10.00 - 11.30 Uhr  
Kardinal-Diepenbrock-GmbH, Weberstr. 6,  
46397 Bocholt  
18 Ustd. Erw. 45,- €, Schüler/Auszub. 36,50 €

### 1351 Bocholter Literatursalon: Briefe in der Literatur

"Ich sehne mich sehr nach deinen blauen Briefen" (Claire Goll). Die Kultur des Briefschreibens ist uns seit der Antike bekannt und Generationen von Menschen vor uns haben diese ausgeübt und uns ihre schriftlichen Bekenntnisse hinterlassen. Dabei haben manche von Ihnen sehr persönliche Botschaften mitgeteilt. Der Öffentlichkeit zugänglich gemacht, berühren sie uns noch heute. Schriftsteller innen nutzten die Gattung des Briefes aber auch für die Gestaltung ihrer literarischen Dichtungen. Dabei sind erstaunliche Werke entstanden: launig oder ernst, heiter oder traurig, tiefgründig oder belehrend, hoffnungsvoll oder verzweifelt, vieldeutig oder vielfarbig. Eine Auswahl von Briefen aus dem Umfeld der Literatur, ihre Funktion und Wirkung werden am Salonabend vorgestellt.

Der Salon liest: Der Salon liest wieder ein Buch. Haben Sie auch Lust mitzulesen? Wir werden uns an diesem Abend darüber austauschen und es ausführlich besprechen. Der Titel des Buches lautet: Altes Land von Dörte Hansen, ISBN 9783328100126 /10,-€  
Monika Hecking M. A., Bocholt  
Mittwoch, 11. Okt., 20.00 Uhr  
Kunsthau Bocholt, Osterstr. 69  
Entgelt: Erw. 4,- €, Schüler/Auszub. 3,50 €  
Die Veranstaltung wird durchgeführt in Zusammenarbeit mit dem Kulturamt der Stadt Bocholt.

## MUSIK

Mit den Sklaven aus Afrika kamen auch ihre Rhythmen in die "Neue Welt" und fanden hier einen fruchtbaren Boden. Ob Salsa, Rumba oder Samba, die unzähligen Rhythmen Lateinamerikas, der Karibik und Afrikas sind auch für uns bereichernd. Entdecken Sie die Lebensfreude dieser Musik, die auch die Möglichkeit der Entspannung und Kommunikation bietet.

### 1370 Trommeln für Anfänger und Fortgeschrittene Anfänger

In diesem Kurs werden die wichtigsten Instrumente erläutert. Dabei steht die Conga im Mittelpunkt. Gemeinsam werden wir die verschiedenen Spieltechniken erarbeiten und vertiefen. Auch Kleinpercussion wie Claves, Glocken, Agogo und Shaker finden ihren Platz. Der Kurs wendet sich sowohl an Einsteiger als auch an fortgeschrittene Anfänger als Aufbaukurs. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Herbert Schmeinck/Bernardita Schmeinck  
Beginn: Freitag, 1. Sep. - 10 x 18.00 - 19.30 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
20 Ustd. Erw. 59,- €, Schüler/Auszub. 49,50 €  
(einschließlich 10,- € für Instrumentennutzung)

### 1371 Trommeltreff für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden wir die bereits erlernten rhythmischen Kenntnisse sowie die verschiedenen Spielweisen und Anschlagstechniken intensiv vertiefen. Dabei steht ein spielerisches Lernen und stressfreies Üben vor technischer Perfektion. Gemeinsam werden wir das Zusammenspiel der verschiedenen Instrumente probieren und aufeinander hören lernen. Je nach persönlichem Fortschritt und Fähigkeit können sich die Teilnehmer in die Gruppe "La Banda Furiosa" integrieren.

Leitung: Herbert Schmeinck/Bernardita Schmeinck  
Sonntag, 10. Sep., 10.00 - 13.00 Uhr  
Sonntag, 08. Okt., 10.00 - 13.00 Uhr  
Sonntag, 10. Dez., 10.00 - 13.00 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
12 Ustd. Erw. 40,- €, Schüler/Auszub. 34,50 €  
(einschließlich 10,- € für Instrumentennutzung)

### 1372 Afro-karibisches Wochenende für Trommler mit Vorkenntnissen

Ein intensives Wochenende erwartet uns. Einerseits werden wir durch konzentrierte Technischschulungen unsere Spielkenntnisse auf den typischen Percussionsinstrumenten der Karibik und Brasiliens vertie-



fen. Darüber hinaus steht auch hier das Zusammenspiel und aufeinander Hören im Mittelpunkt. Wir werden verschiedene Grooves einstudieren und erweitern. Für fortgeschrittene Anfänger und Quereinsteiger ist das Wochenende ein guter Einstieg in die Gruppe der Mittelstufe/ Fortgeschrittenen.

Leitung: Herbert Schmeinc/Bernardita Schmeinc  
Samstag, 11. Nov., 10.30 - 17.00 Uhr  
Sonntag, 12. Nov., 10.30 - 16.00 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
13 Ustd. Erw. 49,- €, Schüler/Auszub. 41,- €  
(einschließlich 5,- € für Instrumentennutzung)

### 1373 Gitarrenkurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Ziel des Kurses ist das Begleiten einfacher Lieder, deutsch- und englischsprachig, auf der Gitarre. Erlern werden das Stimmen der Gitarre, die Grundakorde in Verbindung mit einfachen Schlag- und Zupftechniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Instrument mitbringen.

Leitung: Josef Neudecker  
Beginn: Dienstag, 5. Sep. - 11 x 17.45 - 19.15 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5)  
22 Ustd. Erw. 58,- €  
(einschließlich 3,- € Materialkosten)

### 1374 Gitarrenkurs für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Nach den ersten Grundkenntnissen bietet der Kurs die Erweiterung der verschiedenen Schlag- und Zupftechniken, sowie das Begleiten von populären Liedern mit häufigem Griffwechsel. Weiterhin wird in das Barréspiel eingeführt. Bitte Instrument mitbringen.

Leitung: Josef Neudecker  
Beginn: Dienstag, 5. Sep. - 11 x 19.15 - 20.45 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5)  
22 Ustd. Erw. 58,- €  
(einschließlich 3,- € Materialkosten)

### 1376 Gitarrenkurs für Erzieher/Innen, Grundschullehrer/Innen und (Groß-)Eltern

Die drei ausgesprochenen Zielgruppen werden in diesem Kurs alle wichtigen Grundlagen zum Selbstständigen Einsatz der Gitarre im Kindergarten, in der Grundschule und zu Hause erlernen. Anhand von einfachen Griffen mittels Schlag- und Zupftechniken werden bewährte Klassiker unter den Kinderliedern erarbeitet. Gerne werden auch Kinderlieder aus der persönlichen Hitliste der Teilnehmenden bei der Auswahl berücksichtigt. Bitte bringen Sie eine Gitarre mit, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Josef Neudecker  
Beginn: Donnerstag, 7. Sep. - 11 x 17.45 - 19.15 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5)  
22 Ustd. Erw. 58,- €  
(einschließlich 3,- € Materialkosten)

## ACHTUNG:

ANMELDUNG FÜR BARZAHLER  
ab Donnerstag, 29. Juni 2017

## KUNST

### 1400 Zeichnen und Malen

Der Arbeitskreis wendet sich an Menschen, die Freude am Zeichnen und Malen haben. Er ist gedacht für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, die evtl. mit Bleistift oder Farbstift, aber auch mit Kohle, Kreide oder Aquarellfarben kleinere oder größere Arbeiten anfertigen möchten. Material ist mitzubringen.

Leitung: Günter Gruna  
Beginn: Montag, 4. Sep. - 10 x 9.00 - 11.00 Uhr  
VHS-Haus Bocholt, Südwall 4a  
20 Zstd. Erw. 51,- €, Schüler/Auszub. 41,- €

### Keine Angst vor Pinsel und Farbe!

Es handelt sich um zwei mehrwöchige Malworkshops, bei denen die Teilnehmer/Innen, unterstützt durch die langjährige Erfahrung des Kursleiters und bekannten Bocholter Künstlers Marco Büning, ihrer Kreativität völlig freien Lauf lassen können. Dabei spielt es weder eine Rolle, ob Sie Anfänger/in oder Vorkenntnisse haben, ob es nun um figurliche oder abstrakte Malerei geht. Möglichkeiten: Lernen Sie Ihre Möglichkeiten kennen. Ob Spachteltechnik, Acrylmalerei, Mischtechnik, alles ist möglich. Das Material beschaffen Sie bitte nach Absprache mit Ihrem Dozenten Marco Büning (Tel.: 0157 81684808), der Sie gerne berät.

#### 1401

Leitung: Marco Büning  
Beginn: Dienstag, 5. Sep. - 5 x 18.30 - 20.30 Uhr  
VHS-Haus Bocholt, Südwall 4a  
10 Zstd. Erw. 26,- €, Schüler/Auszub. 21,- €

#### 1402

Leitung: Marco Büning  
Beginn: Dienstag, 7. Nov. - 5 x 18.30 - 20.30 Uhr  
VHS-Haus Bocholt, Südwall 4a  
10 Zstd. Erw. 26,- €, Schüler/Auszub. 21,- €

### Öl- und Acrylmalerei

Dieser Arbeitskreis wendet sich an Menschen, die Freude am Malen haben. Er ist gedacht für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, die kleinere oder auch größere Bilder anfertigen möchten. Es kann sowohl nach Vorlagen gearbeitet wie auch frei entworfen werden. Es werden die Grundlagen der Öl- und Acrylmalerei und verschiedene Techniken vermittelt. Malmaterialien, Malkittel, Lappen oder Papiertücher bitte mitbringen.



#### 1404

Leitung: Günter Gruna  
Beginn: Dienstag, 5. Sep. - 8 x 17.15 - 19.30 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
24 Ustd. Erw. 46,- €, Schüler/Auszub. 37,- €

#### 1405

Leitung: Günter Gruna  
Beginn: Dienstag, 5. Sep. - 8 x 19.45 - 22.00 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
24 Ustd. Erw. 46,- €, Schüler/Auszub. 37,- €

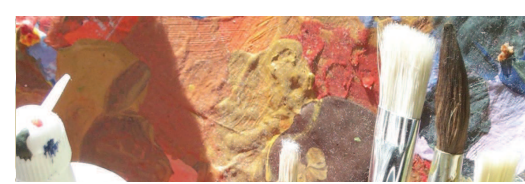
### 1406 Gegenständliches, abstraktes und modernes Acrylmalen (Wochenendworkshop)

In diesem Workshop werden Grundlagen der Acrylmalerei und verschiedene Techniken vermittelt. Das Seminar richtet sich an Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen, die kleinere oder größere Bilder erstellen möchten. Es kann nach Vorlagen gearbeitet oder auch frei entworfen werden. Vorlagen sind mitzubringen. Außerdem sind mitzubringen: Bleistift, Lineal, Knetgummi, Acrylfarben (Primär-, Erdfarben, weiß und schwarz), Pinsel (2 Flachpinsel, Größe 6 und 12, 1 Rundpinsel Größe 2), Leinwände, Palette, tiefe Teller, Wasserglas, Lappen oder Papiertücher, Kittel oder ähnliches, Einweghandschuhe. Bei Interesse an Spachtelarbeiten sind Spachtelmasse, entsprechende Spachtel und ein grober Kamm oder Ähnliches mitzubringen.

Leitung: Günter Gruna  
Freitag, 01. Dez., 17.00 - 20.00 Uhr  
Samstag, 02. Dez., 9.30 - 12.30 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
8 Ustd. Erw. 19,50 €, Schüler/Auszub. 16,- €

### 1407 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 themenunabhängig gemalt werden, wobei jeder Teilnehmer selbst über die Technik in der Acrylmalerei - abstrakt oder figurativ - entscheiden kann. Das Material wie Pinsel, Wassergefäß, Küchenkrepp, Acrylfarben, alte Teller oder Plastikteller sind bitte mitzubringen.



Leitung: Beate Frieling  
Beginn: Mittwoch, 27. Sep. - 5 x 9.30 - 12.00 Uhr  
VHS-Haus Bocholt, Südwall 4a  
12,5 Zstd. Erw. 58,50 €, Schüler/Auszub. 47,- €

**1408 Ein ganzer Tag für mich! Farbwelten in Acryl**  
Acryl bietet eine ganz große Vielfalt an Möglichkeiten, Ihre eigenen Farbwelten zu gestalten. Malen Sie abstrakt oder gegenständlich, für Anfänger wie für Geübtere eine schöne Erfahrung. Wählen Sie Ihre Technik und bringen Sie bitte das entsprechende Material mit: Farben, Pinsel, Leinwand, Wassergefäß, Bleistift, Küchenkrepp, alten Teller oder Pappteller. Die Kursleitung berät Sie gern.

Leitung: Beate Frieling  
Samstag, 07. Okt., 10.00 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
6 Zstd. Erw. 32,- €, Schüler/Auszub. 26,- €

### 1409 Collage - Acryl mit Fotoausdrucken

Collage, eine interessante Erfindung von neuen Bildern, mit der wir uns kreativ mit allen erdenklichen Mitteln austoben können. Ob ein (Portrait-) Fotoausdruck von euren Liebsten oder von Promis oder auch ein anderes Motiv, das geklebte Bild wird durch interessante Techniken mit Erinnerungsstücken usw. ergänzt. Ideal auch als Geschenk! Besonders geeignet für Malanfänger! Mitzubringen: Fotoausdrucke auf 80 gr. Papieren (Normales Druckerpapier, wasserfest!!! - Kein Fotopapier). Zeitschriften, interessante Papiere, Acrylfarben nach eigener Vorliebe, Leinwand, Pinsel, Schwamm, Taschentücher, Wasserbehälter, Pappteller, Holzleim, ... und alles was man einarbeiten möchte.

Leitung: Beate Frieling  
Montag, 06. Nov., 18.30 - 21.30 Uhr  
Montag, 13. Nov., 18.30 - 21.30 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
6 Zstd. Erw. 32,- €, Schüler/Auszub. 26,- €

#### HINWEIS

➔ Naturwerkstatt: "Weiden flechten"  
(siehe Nr. 1526)

### 1413 Infoabend Patchwork und Quilten: Vom Kissen über Babyquilt zur großen Decke - einfache Patchworkblöcke gestalten

Patchworkarbeiten und das Nähen von Quilts ist eine jahrhundertalte Tradition. Heute geht es nicht mehr nur um Resteverwertung, sondern um die Idee, etwas Neues und Individuelles zu gestalten. Die Patchworktechniken sind einfacher als man denkt und sehr gut auch für Nähanfänger geeignet. Und Näherfahrene, die etwas Neues entdecken möchten, finden immer wieder neue Herausforderungen. Der Kurs vermittelt Grundlagentechniken, die eine individuelle, moderne Gestaltung ermöglichen. Wichtiger Inhalt ist die Auswahl der Stoffe und der Umgang mit Farben und Mustern. Material kann im Kurs erworben oder bestellt werden. Werkzeuge werden auf das Wesentliche reduziert. Endlose Einkaufslisten, wie in vielen Büchern empfohlen, sind unnötig.

Leitung: Jutta Knapp  
Mittwoch, 06. Sep., 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
2 Ustd. Teilnahme frei.

### Patchwork und Quilten: Vom Kissen über Babyquilt zur großen Decke - einfache Patchworkblöcke gestalten

Jedes Baby braucht einen Quilt! Quilts vermitteln Geborgenheit und sind ein wunderbarer Begleiter für viele Kinderjahre. Kleinere Decken sind tolle Einstiegsprojekte. Im Kurs kann, mit ein wenig Fleiß zu Hause, eine individuelle Babydecke entstehen. Je nach Tempo können auch kleinere Projekte wie z. B. Kissen genäht werden. Ein großer Patchworksammler kann begonnen und in einem zweiten Kurs fertiggestellt werden. Ausführliche Anleitungen für die Arbeit zu Hause sind in den Kursgebühren enthalten. Eine Nähmaschine muss mitge-



bracht werden. Im Kurs werden aber auch gängige Handnähetechniken vermittelt.

**1414**  
Leitung: Jutta Knapp  
Beginn: Mittwoch, 13. Sep. - 6 x 19.00 - 21.30 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
20 Ustd. Erw. 69,- €, Schüler/Auszub. 55,- €

**1415**  
Leitung: Jutta Knapp  
Beginn: Mittwoch, 8. Nov. - 6 x 19.00 - 21.30 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
20 Ustd. Erw. 69,- €, Schüler/Auszub. 55,- €

#### Nähen - auch für Anfänger

Für Einsteiger 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. Eine eigene Nähmaschine ist mitzubringen. Im Einzelfall kann auch eine Nähmaschine ausgeliehen werden, dass ist mit der Dozentin zu besprechen.

**1416**  
Leitung: Meike Benning  
Beginn: Dienstag, 19. Sep. - 4 x 19.00 - 21.15 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
12 Ustd. Erw. 41,50 €, Schüler/Auszub. 33,50 €

**1417**  
Leitung: Meike Benning  
Beginn: Dienstag, 14. Nov. - 4 x 19.00 - 21.15 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
12 Ustd. Erw. 41,50 €, Schüler/Auszub. 33,50 €

**1418**  
Leitung: Meike Benning  
Beginn: Mittwoch, 20. Sep. - 5 x 19.00 - 21.15 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
15 Ustd. Erw. 52,- €, Schüler/Auszub. 42,- €

**1419**  
Leitung: Meike Benning  
Beginn: Mittwoch, 15. Nov. - 4 x 19.00 - 21.15 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
12 Ustd. Erw. 41,50 €, Schüler/Auszub. 33,50 €

#### Töpfern - Familienworkshop

Großeltern, Eltern oder Einzelkämpfer mit oder ohne Kinder ab 6 Jahren sind eingeladen, sich mit dem Werkstoff Ton und Farben auseinanderzusetzen und Spaß zu haben, am Gestalten von Geschenken, Garten- bzw. Hausdekoration und vielem mehr. Materialien von ca. 5,- € werden nach Verbrauch direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Brenngebühren von 5,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

**1420**  
Leitung: Birgitta Epping  
Beginn: Samstag, 11. Nov. - 3 x 10.30 - 13.00 Uhr  
VHS-Haus Bocholt, Südwall 4a  
10 Ustd. Erw. 29,50 €, Schüler/Auszub. 25,- €

**1421**  
Leitung: Birgitta Epping  
Beginn: Samstag, 11. Nov. - 3 x 14.00 - 16.30 Uhr  
VHS-Haus Bocholt, Südwall 4a  
10 Ustd. Erw. 29,50 €, Schüler/Auszub. 25,- €  
(einschließlich 5,- € Brenngebühren)

## FOTOGRAFIE

#### 1440 Weg vom Knipsen hin zum Fotografieren - Anfängerworkshop

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



Leitung: Peter Zweil  
Sonntag, 03. Sep., 9.30 - 17.00 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
9 Ustd. Erw. 46,- €, Schüler/Auszub. 40,- €  
(einschließlich Materialkosten)

➔ **HINWEIS**  
Virtuelle Reality - 360 Grad Fotografie  
(Nr. 17310)

#### 1441 Fotografischer Aufbaukurs

In diesem Fotoworkshop können Sie Ihr Grundlagenwissen auffrischen und vertiefen. Wie heißt es doch so schön: "Übung macht den Meister". Diesmal lautet unser Motto: "Learning by doing". Nach einer kurzen theoretischen Aufwärmphase geht es nach Draußen. Bei einem Spaziergang durch Bocholts Innenstadt und entlang der Aa Richtung Aasee werden wir vielseitige Motive finden - von Landschaftsaufnahmen bis hin zu Details. Auf unserer gemeinsamen Fotopirsch haben Sie Gelegenheit Ihr aufgefrischtes Wissen vom Handling der Kamera, über Tiefenschärfe und Bildgestaltung, die Wirkung von Licht und Schatten bis hin zur Wahl der richtigen Perspektive zu erproben, wobei ich Ihnen mit Tipps, Tricks und Ratschlägen stets zur Seite stehe. Ein Kurs für alle, die bereits am Anfängerworkshop teilgenommen haben bzw. über Grundlagenwissen verfügen.

Leitung: Peter Zweil  
Sonntag, 10. Sep., 9.30 - 17.00 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
9 Ustd. Erw. 46,- €, Schüler/Auszub. 40,- €  
(einschließlich Materialkosten)

#### 1442 Kleine Dinge ganz groß (Makro)

Die Faszination der Nah- und Makro-Fotografie liegt darin, Dinge zu entdecken, die beim normalen Fotografieren nicht zu sehen sind. Wir werden in diesem Workshop erarbeiten, welche Ausstattung für die Nah- und Makrofotografie benötigt und sinnvoll eingesetzt wird. Am Vormittag steht die Theorie mit praktischen Elementen im Vordergrund, während nachmittags die Praxis im Mittelpunkt steht. Dazu begeben wir uns mit der Kamera auf Streifzug im Garten Paus & Zweil, wo sich reichlich schöne Motive bieten. Makrozubehör wie Makroschlitten, Umkehrringe (Nikon & Canon) inkl. Objektive und Zwischenringe (Nikon, Canon, Panasonic) können gestellt werden. Wer bereits entsprechend ausgestattet ist, kann gerne das eigene technische Zubehör mitbringen.

Leitung: Peter Zweil  
Sonntag, 17. Sep., 9.30 - 17.00 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
9 Ustd. Erw. 46,- €, Schüler/Auszub. 40,- €  
(einschließlich Materialkosten)

#### 1443 Fotografie-Workshop: Entfesselt Blitzen leicht gemacht - Teil I

In diesem Workshop behandeln wir den Einsatz von entfesselten Systemblitzen. Der Schwerpunkt wird auf dem Einsatz von einem oder mehreren Systemblitzen liegen, die per Funkauslöser bedient werden. Am Nachmittag wird die Theorie in die Praxis umgesetzt. Dazu steht uns ein Model zur Verfügung. Mitzubringen sind: Kamera mit Blitzschuh, voller Akku, leere Speicherkarte. Die restliche Ausstattung (Blitze, Auslöser, Lichtformer usw.) wird vom Dozenten gestellt.

Leitung: Peter Zweil  
Sonntag, 22. Okt., 9.30 - 17.00 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
9 Ustd. Erw. 46,- €, Schüler/Auszub. 40,- €  
(einschließlich Materialkosten)

#### 1444 Mein kleines Heimstudio - Portraitfotografie in den eigenen vier Wänden

Was benötigt man für sein eigenes kleines Heimstudio? Es sind nicht die teuren Studioleuchten oder der automatisch herabfahrende Hintergrund. Dass es auch anders und vor allem kostengünstiger geht, eine brauchbare Ausstattung zusammen zu stellen, zeigt dieser Workshop. Meistens reicht schon



ein Bummel durch den Baumarkt, um fast alle "Zutaten" zu bekommen. Lassen Sie sich überraschen! Ein Workshop mit wenig Theorie und viel Praxis, für alle die Freude am Experimentieren haben. Für den praktischen Teil steht uns ein Model zur Verfügung. Mitzubringen sind: Kamera (vorzugsweise mit Blitzschuh), voller Akku, leere Speicherkarte und vor allem Spaß an der Fotografie.

Leitung: Peter Zweil  
Sonntag, 19. Nov., 9.30 - 17.00 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
9 Ustd. Erw. 46,- €, Schüler/Auszub. 40,- €  
(einschließlich Materialkosten)

#### Fotografischer Abendspaziergang durch Bocholt

Nachtfotografie ist ein besonders reizvolles Thema der Fotografie. In diesem Workshop werden zunächst die theoretischen Grundlagen und die richtige Einstellung der Kamera erläutert. Im Anschluss geht es dann mit Kamera und Stativ durch Bocholt, um das Erlernte gleich in der Praxis zu erproben. Mitzubringen sind: Kamera, Stativ, Fernauslöser (wenn vorhanden) und Taschenlampe.  
(Materialkosten sind im Entgelt enthalten.)

**1445**  
Leitung: Peter Zweil  
Freitag, 08. Dez., 16.00 - 22.00 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
7 Ustd. Erw. 36,- €, Schüler/Auszub. 30,50 €

**1446**  
Leitung: Peter Zweil  
Freitag, 15. Dez., 16.00 - 22.00 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
7 Ustd. Erw. 36,- €, Schüler/Auszub. 30,50 €

#### 1447 Besser knipsen (Anfänger-Fotokurs)

Um gute Fotos zu machen braucht es ein gutes Auge, etwas Wissen und nicht zuletzt Emotionen. Meistens ist der Augenblick wichtiger als die Technik. Ob Sie eine große oder kleine Kamera besitzen - oder auch nur ein Fotohandy - es spielt keine Rolle.

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, mit welchen einfachen Regeln Sie Ihre Bilder interessanter gestalten können. Zudem erkläre ich, was Sie über die Automatik Ihrer Kamera wissen müssen, damit das Fotografieren kein Glücksspiel mehr ist. Im Kurs werden wir Bilder diskutieren, Wissenswertes erfahren und Geleertes mit der eigenen Kamera erproben. Ziel ist es, dass Sie lernen, wie man bereits mit einfachen Mitteln und ein wenig Know-How bessere Fotos machen kann.

Leitung: Thomas Cremer  
Samstag, 16. Sep., 10.00 - 16.45 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
7 Ustd. Erw. 38,50 €, Schüler/Auszub. 31,- €  
(einschließlich Materialkosten)

#### 1448 Anders Fotografieren (Aufbau-Kurs)

Beim Fotografieren gibt es zahllose Regeln. Was aber passiert, wenn man dagegen verstößt? Man bekommt wunderbar spannende Fotos und ganz neue kreative Möglichkeiten. In diesem Kurs fotografieren wir gegen die Sonne, ignorieren die Drittelregel und machen unscharfe Fotos. Wir werden über die Regeln sprechen, Bilder betrachten und über die Möglichkeiten diskutieren, diese Regeln zu brechen. Viele Dinge, über die wir sprechen werden, werden wir auch ausprobieren. Wer also den Mut hat, ungewöhnliche Fotos zu machen, und eine Kamera besitzt, die man auch in den manuellen Modus versetzen kann, ist herzlich eingeladen bei diesem Kurs mitzumachen.

Leitung: Thomas Cremer  
Samstag, 11. Nov., 10.00 - 14.45 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
5 Ustd. Erw. 27,50 €, Schüler/Auszub. 22,- €

#### 1449 Wenn das Licht nicht reicht - Möglichkeiten und Grenzen beim Fotografieren mit wenig Licht

In diesem Kurs zeige ich die Möglichkeiten und Grenzen beim Fotografieren mit wenig Licht auf. Sie lernen die technischen Rahmenbedingungen kennen und die



sich daraus ergebenen Möglichkeiten für die Fotografie. Welche Tricks gibt es, was funktioniert und was funktioniert nicht. Dabei gehe ich genauso auf ISO und Lichtstärke, wie auch auf Stativ und Blitz ein. Sie werden anhand von Bildern sehen, welche Möglichkeiten das Dämmerlicht bietet. Und auch das Ausprobieren soll in dem Kurs nicht zu kurz kommen. Zum Kurs bitte eine System-, Bridge- oder Spiegelreflexkamera und, soweit vorhanden, einen externen Systemblitz mitbringen.

Leitung: Thomas Cremer  
Samstag, 14. Okt., 10.00 - 14.45 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
5 Ustd. Erw. 27,50 €, Schüler/Auszub. 22,- €

#### 1450 Zwischen Vergangenheit und Zukunft - Fotoworkshop auf dem Kubaai Gelände

Was ist KuBAaI? Bocholt hat eine Vision - ein urbanes Kulturquartier beidseits der Bocholter Aa zwischen Innenstadt und Aasee, Industriestraße und Don-Bosco-Straße. Und wie sieht KuBAaI aus? Wo heute alte Produktionshallen und Spinnereigebäude, Maschinenhallen und Schornsteinreste von einer längst vergangenen, blühenden Bocholter Textilproduktion zeugen, soll künftig ein urbanes Quartier entstehen. Wie sieht dies Gelände genau aus? Auf den 25 ha gibt es viel zu entdecken.

Auf der Fototour durchqueren wir gemeinsam das historische Gelände und schauen genau hin und verfolgen die Spuren der Textilstadt Bocholt, wir wollen aber auch die zukünftige Entwicklung des Geländes nicht aus den Augen verlieren. Besonders interessante Stellen werden gefunden und mit Hilfe der Kamera festgehalten. Der Kurs animiert dazu diese Orte immer wieder aufzusuchen und die Transformation des Arealen in den nächsten Jahren photographisch zu dokumentieren. Dabei sollte die Technik keine Rolle spielen. Die Bedienung der eigenen Kamera sollte jedoch schon bekannt sein. Aber es muss keine Spiegelreflexkamera sein. Es darf auch mit Handy- oder Plastik- (z.B. Holga-) oder Lochkamera fotografiert werden. Der Kurs richtet sich an Profis sowie ambitionierte Hobbyfotografen und -innen. Dieses Angebot ist eine Kooperation zwischen dem kommunalen Fachbereich Stadtplanung und Bauordnung und der Volkshochschule

Voraussetzung sind der Umgang mit der Kamera und Grundkenntnisse der Fotografie.  
Bitte angemessene Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen und an Verpflegung denken.

1. Tag: Begehung des KuBAaI Geländes  
2. Tag: Auswahl der eigenen Arbeiten - Besprechung der Arbeiten mit der Kursleiterin.

Leitung: Bärbel Möllmann/Andrea Döring  
Samstag, 02. September 2017, 10.00 - 18.00 Uhr  
Sonntag, 03. September 2017, 15.00 - 18.00 Uhr  
Herding Gebäude/Lernwerk, Industriestr. 1  
14 Ustd. Erw. 69,50 €, Schüler/Auszub. 56,- €

sei dabei:  
kubaai 2017

Das Programm  
von Mai bis  
Dezember

kubaai  
Konzept für Kultur und Bildung in Bocholt

#### 1451 Bildanalyse und Konzeptionelles Arbeiten in der Fotografie

Das fotografische Arbeiten wird durch die digitale Fotografie immer einfacher. Das Einzelbild alleine reicht oft nach einiger Zeit nicht mehr aus. Wie erreicht man als ambitionierter Fotograf eine gute Serie zusammenzustellen? Wie kann ich mit meinen Bildern die gewünschte inhaltliche Aussage vermitteln? Wie konzipiere ich eine Ausstellung?

In einer kleinen Runde besprechen wir gemeinsam die entstandenen Bilder der Teilnehmenden. Ziel ist es durch die Bildanalyse, die eigene fotografische Arbeit zu konzentrieren und weiterzuentwickeln. Bitte bringen Sie schon entstandene Fotografien ausgedruckt oder ausbelichtet mit. **Hinweis:** Der Kurs kann auch gebucht werden, wenn nur der erste oder der zweite Termin wahrgenommen werden können. Auch dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Fachbereich Stadtplanung und Bauordnung durchgeführt.  
Leitung: Bärbel Möllmann/Andrea Döring  
Samstag, 14. Oktober 2017, 10.00 - 18.00 Uhr  
Sonntag, 15. Oktober 2017, 15.00 - 18.00 Uhr  
Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
14 Ustd. 69,50 €, Schüler/Auszub. 56,- €

#### HINWEIS

➔ Virtuelle Reality - 360 Grad Fotografie (Nr. 17310)  
Drohnen - Film und Fotografie mit der Drohne (Nr. 17311)

### INTERKULTURELLE KREATIVITÄT

#### 1460 Zeichnen: Stilleben - To draw:

##### Still life - Rysunek: Martwa natura

Ich werde Sie bei der Umsetzung ihres Stillebens unterstützen. Zusammen werden wir ihre Ideen wirkungsvoll in Szene setzen. Dabei können wir gemeinsam auf folgende Punkte achten: - Auf die Komposition und Perspektive und somit auf den „Aufbau“ ihrer Zeichnung; - Auf den richtigen Einsatz von Licht und Schatten. Wie „dramatisiere“ ich die Szene durch gekonnten Einsatz von Licht und Schatten? Der Kurs selbst ist für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene geeignet.  
Mitzubringen sind: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden (HB, 5B, 2B, 8B), Schwarze Tusche mit Pinsel und einen Becher, Schwarze Acrylfarbe.

On this course I will help you to improve your drawing skills, subject: still life. Together, we will put their ideas into practice. We can look at the following points: - On the composition and perspective and thus on the „construction“ of your drawing; - Proper use of light and shadow. How do I „dramatize“ the scene by skilfully using light and shadow? The course is perfect for beginners with and without previous knowledge and advanced. Please take with you: Pencils in various degrees of hardness (HB, 5B, 2B, 8B), Black ink with brush and a mug, Black acrylic color

Na tym kursie pomoge Tobie poprawic Twoje umiejetnosci rysowania, temat: martwa natura. Wspólnie wprowadzimy pomysly w praktyke. Przyjrzymy sie nastepujacym punktom: Kompozycja i perspektywa rysunku; - Wlasne uzycie swiatla i cienia. Jak „dramatyzowac“ scene obrazu przez umiejetne uzycie swiatlocienia? Kurs jest odpowiedni dla poczatkujacych osób, jak i zaawansowanych, którzy chca szlifowac umiejetnosci. Proszę miec na zajeciach: Ołówki o różnym stopniu twardosci (HB, 5B, 2B, 8B), Czarny tusz z pedzelkiem, najlepiej różnej grubosci i kubkiem, Czarny akrylowy kolor

Leitung: Wiola Bykowska  
Beginn: Montag, 2. Okt.  
12 x 18.00 - 20.00 Uhr  
VHS-Haus Bocholt, Südwall 4a  
32 Ustd. Erw. 84,- €, Schüler/Auszub. 68,- €



#### ACHTUNG:

ANMELDUNG FÜR BARZAHLER  
ab Donnerstag, 29. Juni 2017

#### 1461 Landschaftsmalerei -Landscape painting - Malowanie krajobrazu

Zusammen machen wir uns außerhalb des VHS-Gebäudes auf die Suche nach Objekten, die wir kurz skizzieren oder fotografieren und anschließend malen. Es sei denn, dass Wetter ist gut und wir



können direkt in der Natur arbeiten. Dabei unterstütze ich Sie gerne bei der Auswahl des richtigen Motivs: - dem Aufbau ihres Gemäldes, durch das Fokussieren auf Inhalte, auf denen es in ihrem Bild ankommen soll; - Auf den Einsatz von Licht und Schatten; - Auf die richtigen Farben. Wie setze ich Farben gekonnt ein? Welche Akzentuierungen sind dabei möglich? Der Kurs selbst ist für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Mitzubringen sind: Bleistift, Papier, Acrylfarben (weiß, schwarz, rot, blau, gelb), Pinsel in verschiedenen Größen, Leinwand, Palette, Becher, Lappen, Kittel, Smartphone oder Kamera.

Together, we are looking outside the VHS building for objects that we photograph or sketch and then paint. If weather is good, we can work directly in nature. I would like to help you choose the right motif; Building painting, by focusing on the content on which it is supposed to be in your picture; How to use light and shadow; In the right colors. How do I use colors? Which accentuations are possible? The course is perfect for beginners with and without previous knowledge. Please bring with you: Pencil, Paper, Acrylic paints (white, black, red, blue, yellow), Brush of different sizes, Canvas, Palette, Mug for water, Wipes, Smock, Smartphone or camera.

Wspólnie pojdziemy na zewnątrz budynku VHS w poszukiwaniu zachwycających scenarii, którym możemy zrobic krótki szkic lub zdjecia, a nastepnie przejdziemy do malowania. Jesli pogoda bedzie sprzyjajaca możemy pracowac bezposrednio na lonie natury. Podczas warsztatów bedzie okazja nauczania sie: Jak budowac kompozycje obrazu, na zwracac uwage przy wyborze kadru; Jak operowac swiatlocieniem; Kolory, jak ich uzywac by uzyskac zamierzony efekt? Jakie akcenty sa mozliwe? Kurs jest odpowiedni dla poczatkujacych z lub bez uprzedniej znajomosci tematu. Co zabrac ze soba: Ołówki do szkicowania, Kilka kartek papieru, Farby akrylowe (biały, czarny, czerwony, niebieski, zóły), Pedzle o różnych rozmiarach, Plótno, Paleta, Kubek na wode, Szmatke lub papierowe reczniki, Fartuch, Smartfon, aparat lub szkicownik  
Leitung: Wiola Bykowska  
Beginn: Samstag, 2. Sep.  
3 x 12.00 - 16.00 Uhr  
VHS-Haus Bocholt, Südwall 4a  
16 Ustd. Erw. 52,- €, Schüler/Auszub. 42,50 €

5 NATUR - UMWELT

Ihre Ansprechpartnerin für diesen Programmbereich:

Dr. Susanne Paus  
spaus@mail.bocholt.de

BAUEN & WOHNEN

**1500 Die Folgen der Flut: Schimmel, Bakterien und gesundheitliche Auswirkungen**

Der Sommer 2016 brachte in der gesamten Region mit den Starkregenfällen Überflutungen, Überschwemmungen, nasse Keller. Welche Spätfolgen mit diesen Wasserschäden und verbunden sein können, wie man in einem solchen Falle richtig handelt und was man tun kann, um eventuell eingetretene, oft nicht sichtbare Spätschäden mit zum Teil gravierenden gesundheitlichen Folgen zu erkennen und richtig zu sanieren, darüber informiert die Baubiologin und Heilpraktikerin Dr. Beate Hannemann in ihrem Vortrag. Auch nach erfolgter Trocknung sind oft Schäden entstanden, deren gesundheitliche Auswirkungen sich erst später zeigen - und an den Wasserschaden denkt dann niemand mehr.

Dr. Beate Hannemann, Bocholt  
Donnerstag, 30. Nov., 19.30 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
Entgelt: Erw. 5,- €, Schüler/Auszub. 4,- €

**1501 Gesund wohnen**

Über Gesundheit machen sich viele Menschen Gedanken - spätestens dann wenn sie krank werden... Gesundheitstipps gibt es zur Genüge in sämtlichen Medien, von der Ernährung, über Bewegung, Sport und Schlaf. Welche Rolle aber das Haus spielt, und die darin verarbeiteten Baumaterialien, Möbel und Raumausstattungen und die daraus ausgasenden Chemikalien, welche Rolle eventuell vorhandene Feuchtigkeit, Schimmel (oft nicht sichtbar) und Elektrosmog oder auch das langjährig sorgsam gehortete Gerümpel spielen, darüber machen sich nur wenige Menschen Gedanken. Welche Faktoren man berücksichtigen sollte, wenn man gesund wohnen möchte, veranschaulicht der von interessanten Fallbeispielen begleitete Vortrag der Heilpraktikerin und Baubiologin Dr. Beate Hannemann.

Dr. Beate Hannemann, Bocholt  
Donnerstag, 16. Nov., 19.30 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
Entgelt: Erw. 5,- €, Schüler/Auszub. 4,- €

MENSCH & TIER

**1510 Welpenerziehung - vom Hundebaby zum verlässlichen (Familien-) Hund** (Multimediavortrag)

Kommt ein junger Hund in die Familie, gibt es neben der Freude an dem neuen Familienmitglied auch viele Herausforderungen. Von anderen Hundebesitzern erhält man gut gemeinte Tipps - aber sind die wirklich brauchbar? Welpenspielgruppe, Hundeschule oder die Erziehung in eigener Regie? Was sollte man als Hundebesitzer möglichst schnell üben, was erst später? Wo sollte der Welpe schlafen? Gibt es den Welpenschutz wirklich? Wann muss ich einschreiten, wenn es Probleme zwischen Hunden gibt? Diese und andere Fragen beschäftigen Menschen, die einen Welpen erziehen möchten. Anhand von Fotos und Filmmaterial veranschaulicht der Pädagoge und Hundetrainer Gerhard Köhler Methoden, die helfen, den Welpen in seiner Entwicklung unterstützen, damit sich aus einem tapsigen Hundebaby ein sicherer Familienhund entwickelt. Auch Hundebesitzer mit einem



schon etwas älteren Vierbeiner aus dem Tierschutz, der noch nicht viel gelernt hat, können von diesen Infos und Tipps profitieren.

Gerd Köhler, Schermbeck  
Donnerstag, 09. Nov., 19.30 Uhr  
Rathaus Bocholt, Ratssaal, Berliner Platz 1  
Entgelt: Erw. 6,- €, Schüler/Auszub. 5,- €

**1511 Mit dem Büffel auf "Du & Du"**

Mit der ZDF-Doku "Die Büffelranch" wurde in der Bevölkerung die Sympathie für die schwarzen Riesen geweckt. Auf Hof Kragemann erhalten Sie die Gelegenheit diese sanften und sensiblen Tiere "live" zu erleben und ihnen Auge in Auge gegenüber zu stehen. Eine Büffelekursion ist interessant und lehrreich zugleich - viel außergewöhnlicher als ein Besuch im Zoo. An welchem Löwengehege kommt man schon in den Genuss eines persönlichen Führers, der etwas über Herkunft und Lebensweise der Tiere erzählt? Auf der Wasserbüffel-Exkursion ist das inklusive! Silvia und Martin Mölders, die Hof Kragemann bewirtschaften, erzählen Ihnen alles über ihre Lieblinge, Fragen sind ausdrücklich erwünscht. Die Menschen haben sich im Laufe der letzten Jahrzehnte mit fortschreitender Industrialisierung weit von der Landwirtschaft entfernt. Es ist ein persönliches Anliegen des enthusiastischen Paares, ihren Besuchern diese wieder ein Stück näher zu bringen. Kleine Kostproben der hofeigenen Produkte tragen dazu bei. (Ein Angebot für die ganze Familie, Kinder ab 6 Jahre.)



Leitung: Silvia Mölders  
Samstag, 07. Okt., 15.00 - 17.00 Uhr  
Kragemanns Hof, Kotts Stegge 5, 46397 Bocholt  
2 Zstd. Erw. 13,50 €, Schüler/Auszub. 11,- €

NATUR & HEIMAT

**1520 Im Reich der Biber - Kanutour auf dem Diersfordter Waldsee**

Auch unsere neue Kanutour ermöglicht ein Naturerlebnis der besonderen Art. Dazu wechseln wir einfach mal die Perspektive und begeben uns mit der Natur auf Augenhöhe. Per Kanu über den Diersfordter Waldsee haben wir das Privileg, das sonst für die Öffentlichkeit nur schwer zugängliche Gewässer unter fachkundiger Leitung zu erkunden. Bei diesem einzigartigen Naturgenuss nehmen uns der erfahrene Kanu-Guide Ronnie Gruneberg und der Naturexperte Holger Eberhard unter ihre Fittiche. In Zweier-Kajaks geht es (mit max. 12 Teilnehmern) zu den schönsten und interessantesten Stellen im See - vorbei an bewaldeten Uferböschungen, zu den Biberburgen und einer Vogelinsel. Mit fast lautlosem Paddelschlag kann man so die Idylle des Diersfordter Waldsees hautnah erleben. Zusätzlich geben die Guides wertvolle Hintergrund-Informationen zur Tier- und Pflanzenwelt. Und mit etwas Glück lassen sich sogar kurz vor Einbruch der Dämmerung auch die hier lebenden, nachtaktiven Biber blicken. Wichtig: Ein Angebot gleichermaßen für Paddel-Neulinge wie für erfahrene Kanufahrer. Alle Teilnehmer erhalten eine Schwimmweste. Sie sollten dennoch wenigstens zehn Minuten am Stück schwimmen können und eine gute körperliche Fitness haben. Mindestalter von Kindern: 10 Jahre. Weitere Infos erhalten Sie per Infoblatt nach der Anmeldung in der VHS oder per Mail. (Die gesamte Ausrüstung - inkl. Kajak - wird gestellt / Kosten im Entgelt enthalten. Daher keine Ermäßigung möglich.)



Leitung: Ronnie Gruneberg/Holger Eberhard  
Samstag, 12. Aug., 17.00 - 20.30 Uhr  
Treffpunkt: 46487 Wesel, Mühlenfeldstr. 111, Parkplatz am Yachthafen  
4,67 Ustd. 31,50 € (einschließlich Kajak- und Ausrüstungsverleih)

**1521 Naturerlebnis hautnah - Geführte Wachtendonker Nierspaddeltour**

Ein Taxibus fährt uns vom Treffpunkt in Wachtendonk zur Langendonker Mühle an der Niers, dem Startpunkt unserer Paddeltour, wo wir die Boote besteigen. Mit der Strömung geht es vorbei an alten Mühlen, Storchennestern,



Klostergemäuern, Burgruinen, durch Naturschutzgebiete und eindrucksvolle Landschaft, die bei der Tour erklärt werden. Beim Paddeln gewinnt man eine neue Perspektive und ein neues Landschaftserlebnis in einem fast naturbelassenem Flussabschnitt mit niedrigen Böschungen, die eine gute Sicht zulassen. Nach ca. 2 Stunden erreichen wir den historischen Ortskern von Wachtendonk mit seinen schönen Barockgiebeln. Hier gibt es noch eine kurze Führung und, wer möchte, kann anschließend in einem der schönen denkmalgeschützten Restaurants einkehren. Anmeldung bitte bis zum 01.09.17. (Gedacht für alle, die in der Lage sind zwei Stunden gemütlich zu paddeln - Menschen mit oder ohne Behinderung, im Alter zwischen 6 und 70 Jahren. Kinder bekommen Schwimmwesten vom Bootsverleiher. Bitte festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung anziehen. Trockene Ersatz-Kleidung kann im Auto belassen werden.) Im Teilnahmeentgelt sind die Bootsgebühr und das Taxi enthalten. Diese Gebühren können nicht ermäßigt werden.

Leitung: Wilfried Küsters  
Samstag, 09. Sep., 14.45 - 17.30 Uhr  
Treffpunkt: Parkpl. Bootsanleger, Moorenstr. 1, 47669 Wachtendonk  
3,67 Ustd. Erw. 22,- €, Schüler/Auszub. 21,- € (einschließlich Führung, Bootverleih und Taxi)

**1522 "Vampiren auf der Spur?" - Fledermausexkursion am Aasee**

Warum können Fledermäuse eigentlich fliegen, wie verständigen sie sich und wo hängen sie den ganzen Winter so rum? Wir treffen uns abends am Aasee, wenn es noch hell ist und erfahren spielerisch viel Spannendes über die lautlosen Jäger der Nacht. Wenn die Dämmerung hereinbricht, begeben wir uns mit Hilfe eines Fledermausedetektors auf die Suche: Ob wir wohl Fledermäuse entdecken werden? Und nebenbei erleben wir mit all unseren Sinnen den ganz besonderen Reiz einer Nacht in der Natur. Bitte angemessene Kleidung (v.a. festes Schuhwerk) und eine Taschenlampe mitbringen. Eine Veranstaltung für Eltern und Kinder ab 6 Jahre. (Wichtig: Jede Person, die zur Exkursion geht, muss auch angemeldet werden.)

Leitung: Larissa Meteling  
Samstag, 09. Sep., 19.15 - 21.15 Uhr  
Treffpunkt: Hohenhorster Str. 30 (Strandcafé Ottilie u. Bocholter Angelsportverein 1934 e.V.)  
2 Zstd. Erw. 6,50 €, Schüler/Auszub. 5,50 €

**1523 Wandervolle Wasserwelt - Mit dem Wegescout durchs Galgenvenn**

Für große und kleine Naturfreunde ist unsere neue Wanderung durch das Galgenvenn gedacht. Mit dem zuständigen Wegescout geht es über Deutschlands zweit schönsten Wanderweg (Auszeichnung 2016). Schmale gelenkschonende Pfade leiten uns zu herrlichen Aussichtspunkten vorbei an Heidemooren, Heideflächen mit Offenlandschaft, Hohlwegen, am oberen Rand der Schlucht vorbei, bis hin zum niederländischen Naturschutzgebiet Holtmühle. Auf der 11,2 km langen Strecke werden 2 - 3 kleine Pausen eingelegt. Unterwegs hört ihr Interessantes zur Entstehung der Naturgebiete und der Bodendenkmäler und natürlich, warum der schöne Weg ausgezeichnet wurde. Anschließend gibt es eine freiwillige Einkehrmöglichkeit. Zur Ausrüstung gehören wetterangepasste Kleidung, gutes Schuhwerk, eine kleine Flasche Wasser und, wenn vorhanden, eine Fernglas und die Kamera. Kaldenkirchen und das Galgenvenn liegen bei Venlo. Eine etwa weitere Anfahrt zwar, aber eine, die sich ganz sicher lohnt!





Leitung: Wilfried Küsters

Samstag, 23. Sep., 9.30 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Parkpl. am Waldgasthaus Galgenvenn, Knorrstr. 77, 41334 Kaldenkirchen  
4,67 Ustd. Erw. 9,- €, Schüler/Auszub. 7,50 €

#### 1524 Schaurig ist's, übers Moor zu gehen - naturkundliche Wanderung durch das Burlovardingholter Venn

Diese Wanderung bietet einer kleinen Gruppe von Naturfreunden die Gelegenheit zu einem ganz besonderen Naturerlebnis: Unter fachkundiger Führung geht es durch sumpfige Wiesen, vorbei an tückischen Torfkuhlen, durch "Blau-beerwälder" und urige Birkenbruchbereiche. Am Wegesrande offenbart sich die Schönheit der Tier- und Pflanzenwelt dieser mittlerweile selten gewordenen Lebensräume. Zünftige, unauffällige Kleidung, Gummistiefel oder festes Schuhwerk sind bei dieser Wanderung unerlässlich. Falls vorhanden, bitte auch ein Fernglas mitbringen! Mindestalter: 7 Jahre.

Leitung: Mike Dienstbier

Sonntag, 24. Sep., 10.30 - 14.30 Uhr

Treffpunkt: Gaststätte "Koeses an'n Diek", Burloer Diek 67, 46414 Rhede  
4 Zstd. Erw. 11,- €, Schüler/Auszub. 9,- €

#### 1525 Ein Männlein steht im Walde... - Pilzwanderung

Schon in dem alten Kinderlied werden Pilze beschrieben. Ein bisschen was Geheimnisvolles haben sie schon. Über Nacht "tauchen" sie plötzlich auf und fast ebenso schnell sind sie wieder verschwunden. Und wer ehrlich ist, wird zugeben, dass er über Pilze kaum etwas weiß. Das lässt sich schnell ändern! Auf unserer Pilzwanderung lernen Sie die wichtigsten heimischen Pilze kennen. Was sind relevante Bestimmungsmerkmale? Wie unterscheidet sich Speisepilze von ihren ungenießbaren und giftigen Doppelgängern? Wann und wo finde ich welche Arten? Wie sammle ich richtig? Der Dozent und erfahrene Pilzsammler gibt anschauliche Antworten und erläutert auch, welche ökologische Bedeutung diese faszinierenden Gewächse für ihren Lebensraum haben. Gleichzeitig erfahren Sie viel Interessantes rund um Vermehrung und Wachstum der Pilze. Mitzubringen sind: Notizblock und Stift, ein kleiner Taschenspiegel, ein Sammelkorb, wetterangepasste Kleidung, zünftiges Schuhwerk, eventuell ein Fotoapparat. Vom Treffpunkt geht es mit dem mitgebrachten PKW's zum Exkursionsziel. Dazu können vor Ort Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Leitung: Torsten Wollberg

Samstag, 07. Okt., 10.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Rathaus Bocholt, Berliner Platz 1 (Haupteingang Rathaus)  
3 Zstd. Erw. 8,50 €, Schüler/Auszub. 4,50 €

#### 1526 Rad-(Na)-Tour: Rundkurs „Stadt-Land-Fluss“

Lust auf „typisch Niederrhein“? Dann sind Sie auf dieser geführten Fiets-Tour goldrichtig. Wilfried Küsters, begeisterter Niederrhein-Guide, möchte Ihnen seine Heimat ein Stück näher bringen und leitet auf malerischen Pfaden entlang Niers und Nette durch die Gemeinde Wachtendonk, die Teil des Naturparks Schwalm-Nette ist. Wasserblicke und viel Natur laden dazu ein, die Seele baumeln zu lassen. Knorrige Kopfweiden, fruchtbare Äcker, saftig grüne Wiesen, zwei hübsche Flüsschen, die sich durch die flache Landschaft schlängeln, Wäldchen und Heide begleiten uns auf der gemütlichen Tour, die über eine Gesamtstrecke von ca. 30 km zur Abtei Mariendonk, zum Haus Langenfeld, dem Familiensitz von Friederich von Spee, und zum Naturparkzentrum Haus Püllen führt. Weiter geht's entlang der Nette zur Fahrradfähre, wo wir übersetzen und schließlich auf schmalen Pfaden entlang der Niers zurück zum historischen Ortskern von Wachtendonk radeln. Hier gibt es zum Ausklang verschiedene Einkehrmöglichkeiten in zum Teil denkmalgeschützten Restaurants. Mitzubringen sind

ein verkehrssicheres Fahrrad, dem Wetter entsprechende Kleidung und - falls vorhanden - Kamera u. Fernglas. (Strecke ca. 30 km, Fahrzeit 3-3,5 Stunden, individuelle Anreise mit dem Privat-PKW).

Leitung: Wilfried Küsters

Samstag, 07. Okt., 10.00 - 13.30 Uhr

Treffpunkt: Wachtendonk, Friedensplatz 11, an der Nierspromenade  
4,67 Ustd. Erw. 9,- €, Schüler/Auszub. 7,50 €

#### 1527 Advents-Lichterführung Wachtendonk

Wachtendonk mit seinem fast vollständig erhaltenen historischen Ortskern lädt zu einer besonderen Führung ein. Geschwungene Barockgiebel, alte Fachwerkhäuser und Mühlen warten darauf, dass man ihnen ihre wechselvolle Geschichte entlockt und zumindest mit dem Fotoapparat einfängt. Die Anfänge Wachtendonks setzte ein kölnischer Vogt, später folgten die große Zeit im Herzogtum Geldern und die Zeit im niederländisch-spanischen Unabhängigkeitskrieg von 1568-1648. Alles wird für den Weihnachtsmarkt geschmückt sein. Die schöne Beleuchtung taucht die historischen Fassaden in ein eigenes Licht. Für Kinder ist es besonders interessant, das eine oder andere Geheimnis in Wachtendonk mit der Taschenlampe auszuleuchten. Nach der Führung gibt es verschiedene Einkehrmöglichkeiten in zum Teil denkmalgeschützten Restaurants, Gaststätten und Kaffeestuben. Denken Sie bitte an festes Schuhwerk, Kamera und eine kleine Taschenlampe. Individuelle Anreise mit dem Privat-PKW (47669 Wachtendonk, Friedensplatz 11, an der Apotheke niederrhein Guide). Achtung: Anmeldung bis spätestens 20.11.2017.

Leitung: Wilfried Küsters

Freitag, 24. Nov., 17.00 - 19.00 Uhr

Treffpunkt: Friedensplatz 11, 47669 Wachtendonk (an der Apotheke)  
2 Zstd. Erw. 6,- €, Schüler/Auszub. 5,- €

➔ HINWEIS

Weiter Touren und Fahrten (siehe ab Nr. 1900)

#### 1528 Naturwerkstatt: Weiden flechten

Gönnen Sie sich eine kleine kreative Auszeit auf Hof Appelbongert, lernen Sie die „Kunst“ des Weiddeflechts und stellen Sie fest, dass es gar nicht so schwer ist. Nach einer kurzen Outdoor-Einweisung in den Weideschnitt, erlernen Sie die Grundtechniken dieses alten Handwerks. Aus einzelnen Weidenruten werden wir kleine dekorative Objekte für Haus oder Garten fertigen. Bitte mitbringen: Gartenschere. (9,- € für Material und Getränke werden vor Ort eingesammelt.)

Leitung: Jutta Becker-Ufermann

Samstag, 11. Nov., 11.00 - 15.00 Uhr

Hofstätte Appelbongert, Dämmerwalderstr. 44, 46514 Schermbeck-Dämmerwald  
4 Zstd. Erw. 23,50 €, Schüler/Auszub. 19,- €

#### 1529 Winterspaziergang - Den Geheimnissen der Natur auf der Spur

Die Zeit des Herbstes ist längst vorüber, die einst bunten Blätter liegen nun braun auf dem Boden. Die Bäume sind kahl und wirken trist, doch da gibt es scheinbar Verborgenes, das den Baum trotz seines tiefen Schlafs mit so viel Leben erfüllt. Vieles kann man nämlich nur im Winter entdecken, da es sich im Sommer zwischen dichtem Blattwerk versteckt. Jeder Baum trägt sein kleines Geheimnis in sich, wer genau hinschaut wird es entdecken: tiefe Spechthöhlen oder verlassene Vogelnester und sicher auch einen Zunderschwamm. Wir schärfen unser Auge für das ganz verschiedene Astwerk und die unterschiedliche Rinde. Eine faszinierende Welt für sich sind auch die Winterknospen, die noch vor dem Herbst an den Enden der Zweige gewachsen sind. In ihnen schlummert im Winterschlaf, was der Baum braucht, um bei den ersten warmen Sonnenstrahlen im Frühling zu neuem Leben zu erwachen: zarte Blüten, frischgrüne Blätter und neue Triebe. Manche Knospen tragen seidige Haare, andere eine klebrige Schicht aus gummiartigem Harz, die sie wie



eine Regenjacke vor der Winterkälte oder auch vor hungrigen Waldbewohnern schützt.

Nach der winterlichen Entdeckungstour lädt Jutta alle großen und kleinen Naturfreunde (Kinder ab Grundschulalter) in ihre urige Kräuterkammer auf Hof Appelbongert zu einem wärmenden (alkoholfreien) Kräuterpunsch und einer kleinen Leckerei ein.

Leitung: Jutta Becker-Ufermann

Sonntag, 10. Dez., 14.00 - 16.30 Uhr

Hofstätte Appelbongert, Dämmerwalderstr. 44, 46514 Schermbeck-Dämmerwald  
2,5 Zstd. Erw. 12,- €, Schüler/Auszub. 9,- € (inklusive Punsch / Gebäck)

## KRÄUTERSCHULE

#### 1530 Kräuterseminar: Vielseitige Kräuterküche, von Aperitif bis Gewürz und bei verstimtem Magen

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Spaß beim Kochen haben und für neue Ideen offen sind. Auch wer Gemüse und Obst aus dem eigenen Garten im Überfluss hat wird hier viele Anregungen bekommen wie man das alles wunderbar verwerten kann. Wir stellen her: 2 Kräutergewürzmischungen; einen Aperitif mit Wein; ein Bauchwohl-Öl mit ätherischen Ölen zur äußerlichen Anwendung bei Magenverstimungen. Bitte ein Schneidebrett und ein Küchenmesser mitbringen. (Materialkosten: 21 € für die hochwertigen Zutaten, Kräuter aus dem Kräuterschmiedegarten, Behältnisse sowie das Skript mit Erklärungen und Rezepten werden vor Ort als Umlage eingesammelt.)

Leitung: Antje Bayer

Donnerstag, 14. Sep., 18.00 - 20.15 Uhr

VHS-Haus, Südwall 4a

3 Ustd. 15,- €

#### 1531 Kräuter-Workshop: Naturkosmetik selber herstellen lernen

In diesem Workshop lernen Sie unter fachkundiger Anleitung wie man einfache Rezepturen hochwertiger Naturkosmetik selber herstellen kann. Wir arbeiten mit hochwertigen naturellen ätherischen Ölen und sehr gut verträglichen Zutaten. Es gibt viele Informationen zu kosmetischen Zutaten und ein ausführliches Skript mit allen Rezepten und ausführlichen Hintergrundinformationen. Wir stellen her: Eine Gesichtspflegecreme, ein Shampoo, eine Lippenpflege. (Materialkosten: 19,- für Skript, verwendete ätherische Öle, hochwertige kosmetische Zutaten von LaVita, Primavera und Maienfeser sowie verwendete Behältnisse werden vor Ort als Umlage eingesammelt.)

Leitung: Antje Bayer

Donnerstag, 09. Nov., 18.00 - 20.15 Uhr

VHS-Haus, Südwall 4a

3 Ustd. 15,- €

## GARTEN



➔ HINWEIS

1900 Auf sommerlicher Gartentour

1901 Gartentour im Altweibersommer

## 6 GESUNDHEIT

Ihre Ansprechpartnerin für diesen Programmbereich:

Dr. Susanne Paus  
spaus@mail.bocholt.de

## PRO GESUNDHEIT - ENTSPANNUNG

### 1600 In Balance bleiben - ganzheitliche Strategien zur Gesundheitsstärkung und Leistungsförderung (Bildungsseminar/ Bildungsurlaub auf Spiekeroog)



Im Berufs- und auch im Alltagsleben stehen die Menschen heute vermehrt unter Erfolgs- und Leistungsdruck, fühlen sich zunehmend fremdbestimmt und gestresst. Dieses Seminar vermittelt als ganzheitliches Konzept Strategien und Methoden, um den Herausforderungen des (Berufs-)Alltags gelassener und selbstbewusster zu begegnen und gleichzeitig Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und Kreativität zu erhalten. Losgelöst vom alltäglichen Geschehen nehmen Sie sich ganz bewusst eine Auszeit, um eine effektive Selbsthilfe zum Stressabbau und zur Gesundheitsförderung kennen zu lernen. Der Fokus in Theorie und Praxis liegt auf der Körperwahrnehmung und Entspannung, Bewegung und ausgewogener Ernährung. Das Angebot soll die Teilnehmenden befähigen und motivieren, das erworbene Wissen und die erlernten Übungen (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Qi Gong und Atemarbeit, Rücken-, Kraft- und Ausdauertraining) selbstständig anzuwenden und in ihren Alltag zu integrieren. Ziel ist es körperliche und emotionale Belastungssituationen zukünftig kompetent bewältigen zu können und eine neue Balance im (Berufs-)Alltag zu erreichen. Zielgruppe: Berufstätige, die häufigen arbeitsbedingten und/oder sozialen Stresssituationen ausgesetzt sind (z.B. Arbeitsfelder mit schwierigen Kundenkontakten; psychologische, pädagogische, pflegerische oder therapeutische Berufe). Interessierte die Stressbewältigungskompetenzen aufbauen wollen. Das Seminar ist für einige Berufsgruppen als Bildungsurlaub anrechenbar. (Ihre Ansprechpartnerin bei der VHS: Dr. Susanne Paus, Tel. 02871 - 25 22 31)

Die Anmeldung gilt generell als verbindlich (bei Abmeldungen nach dem 16.03. fallen Stornierungskosten an). Es wird empfohlen eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

Das Entgelt umfasst die Seminarkosten einschließlich Unterkunft und Vollpension in Haus Barmen, Spiekeroog. Die Anreisekosten (Privat-PKW, Fähre ab Neuharlingersiel) sind nicht im Entgelt enthalten. Auf Wunsch vermitteln wir gerne Fahrgemeinschaften.

Leitung: Desirée Wielers  
Reisepreis: 485,- €  
Beginn: Sonntag, 10. Juni 2018, 16:30 Uhr  
Dauer: 6 Tage, So - Fr, 40 UST.  
Leitung: Desirée Wielers, Dipl. Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, Lehrerein für Prävention und Gesundheitsförderung  
Entgelt: 485,- € (inkl. Unterkunft / Vollpension, Haus Barmen)

Das Entgelt umfasst die Seminarkosten einschließlich Unterkunft und Vollpension in Haus Barmen, Spiekeroog. Die Anreisekosten (Privat-PKW, Fähre ab Neuharlingersiel) sind nicht im Entgelt enthalten. Auf Wunsch vermitteln wir gerne Fahrgemeinschaften.

Leitung: Desirée Wielers  
Reisepreis: 485,- €  
Beginn: Sonntag, 10. Juni 2018, 16:30 Uhr  
Dauer: 6 Tage, So - Fr, 40 UST.  
Leitung: Desirée Wielers, Dipl. Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, Lehrerein für Prävention und Gesundheitsförderung  
Entgelt: 485,- € (inkl. Unterkunft / Vollpension, Haus Barmen)

### 1601 Fit und schlank in den Winter (Vortrag)



Es naht die dunkle Jahreszeit, und mit ihr die gesamte Palette der verführerischen Weihnachtssüßigkeiten. Wie kann ich noch vom Sommerurlaub übergebliebene Pfunde effektiv und nachhaltig loswerden, ohne Jojo-Effekte, und wie schaffe ich es fit und schlank in und durch den Winter? Einige Tipps und Tricks, wie man es schafft fit und schlank zu werden und zu bleiben, gibt die Heilpraktikerin Dr. Beate Hannemann an diesem Abend an Sie weiter.

Dr. Beate Hannemann, Bocholt  
Donnerstag, 12. Okt., 19.30 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
Entgelt: Erw. 5,- €, Schüler/Auszub. 4,- €

### 1602 Fit durch den Herbst - Regenerieren, Harmonisieren & Wohlfühlen

Eine besondere Entspannungsreihe für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise durch den Körper. Gerade zum Wechsel der Jahreszeit fühlen wir uns nicht so richtig wohl, wir sind schlapp, lustlos und unmotiviert. Die Tage werden kürzer und unser Biorhythmus verändert sich. Bettina Tepassee lädt Sie ein auf eine Meditationsreihe, die speziell die Organe anspricht, die für unser Wohlbefinden verantwortlich sind und somit großen Einfluß auf unser gesamtes Körpergefühl haben. Wir nutzen das Wissen von Akkupressurpunkten, Mudras und Energiearbeit. Positive Affirmationen legen Grundsteine zu Ihrem Wohlfühlgefühl. Erfahren Sie nützliche Tipps und unterstützen Sie Ihren Körper ganz aktiv. Verschiedenste Entspannungselemente, sanfte Körperübungen und Klangreisen bringen Sie wieder in Balance. Stressbedingte Phase "ade"! Passend zum Thema abgestimmte Teesorten werden diese Abende begleiten. Lust auf einen bunten Herbstanfang? - Lassen Sie uns starten.



Leitung: Bettina Tepassee  
Beginn: Mittwoch, 13. Sep. - 5 x 19.30 - 21.00 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
10 Ustd. Erw. 35,- €, Schüler/Auszub. 29,- €

### 16021 Yoga sanft - für Frauen

Sie wollten schon immer mal Yoga ausprobieren, haben sich aber nie in einen Kurs getraut, weil Sie sich für zu unbeweglich hielten? Die Medien erwecken schnell den Eindruck, Yoga sei nur etwas für schlanke und flexible Menschen, die ohne jede Anstrengung akrobatisch anmutende Haltungen einnehmen. Doch das hat oft nur noch wenig mit Yoga zu tun. Tatsächlich birgt Yoga auch für all die Menschen einen großen Schatz an wohlthuenden Übungen, die nicht das Glück haben einen 100% gesunden, voll funktionstüchtigen Körper zu bewohnen. 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 sanfter Bewegung, Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung, um auch Ihnen die positiven Wirkungen des Yoga zugänglich zu machen. Trauen Sie sich - Ich freue mich auf Sie! Mitzubringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung. Es ist ratsam bis zu 2 Stunden vor der Yogapraxis keine schweren Mahlzeiten zu sich zu nehmen!

Leitung: Verena Karwinkel  
Beginn: Mittwoch, 13. Sep. - 12 x 10.15 - 11.45 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
24 Ustd. Erw. 72,- €, Schüler/Auszub. 58,- €

### 1603 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Hatha-Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem aus Indien, das die Kombination von Körperhaltungen, Atemtechniken, Meditation und Tiefenentspannung nutzt, um Körper, Atem und Geist in ein harmonisches Zusammenspiel zu bringen. Regelmäßig geübt, fördern die Übungen das allgemeine Wohlbefinden, Achtsamkeit und Gelassenheit im Alltag und steigern - sowohl körperlich als auch mental - Kraft und Flexi-

bilität. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Yogaübende die über Yogaerfahrung aus mindestens einem körperorientierten Yogakurs mitbringen (dazu zählen Hatha Yoga, Ashtanga, Vinyasa, Sivananda, Iyengar). Mitzubringen sind eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken. Matten und Hilfsmittel sind vorhanden, können aber auch selbst mitgebracht werden. Es ist ratsam bis zu 2 Stunden vor der Yogapraxis keine schweren Mahlzeiten zu sich zu nehmen!

Leitung: Verena Karwinkel  
Beginn: Montag, 11. Sep. - 12 x 9.00 - 10.30 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
24 Ustd. Erw. 72,- €, Schüler/Auszub. 58,- €

### HINWEIS

➔ Vortrag "INDIEN - Yoga und die reise zum Glück" (siehe Nr. 1205)

### 1604 Hatha-Yoga für Anfänger

Hatha-Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem aus Indien, das die Kombination von Körperhaltungen, Atemtechniken, Meditation und Tiefenentspannung nutzt, um Körper, Atem und Geist in ein harmonisches Zusammenspiel zu bringen. Regelmäßig geübt, fördern die Übungen das allgemeine Wohlbefinden, Achtsamkeit und Gelassenheit im Alltag und steigern - sowohl körperlich als auch mental - Kraft und Flexibilität. Der Kurs richtet sich an Yoga-Anfänger und Wiedereinsteiger. Wir erarbeiten uns Schritt für Schritt grundlegende Yogaübungen, die über 12 Wochen wiederholt und vertieft werden und bauen so eine solide Übungspraxis auf. Mitzubringen: eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken. Es ist ratsam bis zu 2 Stunden vor der Yogapraxis keine schweren Mahlzeiten zu sich zu nehmen!

Leitung: Verena Karwinkel  
Beginn: Donnerstag, 14. Sep. - 12 x 10.15 - 11.45 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
24 Ustd. Erw. 72,- €, Schüler/Auszub. 58,- €

### 1605 Hatha-Yoga - Anfänger und Mittelstufe

Du hast die Grundstellungen erlernt und hast jetzt Lust auf mehr? In diesem Kurs intensivierst Du Deine Yogapraxis durch längeres Halten, Variationen und Schwerpunktsetzung der Übungen (Asanas). Außerdem wirst Du weitere Atemtechniken (Pranayama) kennenlernen. Eine Anfangs- und eine Endentspannung (Shavasana) runden die Stunde ab. Die Kursleiterin ist ausgebildete Yogalehrerin (BYV) und Yoga-therapeutin.

Leitung: Marion Knoop  
Beginn: Dienstag, 5. Sep. - 11 x 18.30 - 20.00 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
22 Ustd. Erw. 66,- €, Schüler/Auszub. 53,- €

### 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 zu lieben. Dieser Kurs beinhaltet : Tiefenentspannung, Sonnengruß, Körper- und Atemübungen, mit verschiedenen Sequenzen. Bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Decke sowie Wollsocken mitbringen.

### 16060 Fortgeschrittene

Leitung: Martina Langkamp  
Beginn: Montag, 4. Sep. - 11 x 20.00 - 21.30 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
22 Ustd. Erw. 66,- €, Schüler/Auszub. 53,50 €

### 16061 Anfänger

Leitung: Martin Angenendt  
Beginn: Donnerstag, 7. Sep. - 12 x 20.00 - 21.30 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
24 Ustd. Erw. 72,- €, Schüler/Auszub. 58,- €



16062

Leitung: Martina Langkamp

Beginn: Freitag, 8. Sep. - 12 x 9.15 - 10.45 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21

24 Ustd. Erw. 72,- €, Schüler/Auszub. 58,- €

**1607 Vinyasa-Music-Flow**

Machen Sie ganz neue Yoga-Erfahrungen! Music Flow Yoga ist eine Bewegungsmeditation zu aktueller Musik. Ein Angebot für alle, die schon Erfahrung mit Yoga haben, ebenso für Neueinsteiger. Fließende und kraftvoll-dynamische Bewegungsabfolgen der Yoga-Flows werden zu Musik ausgeübt. In den ersten Stunden wird ein Technik-Training eingebaut. Darauf basierend erstellen wir in 3 Schritten eine Choreografie zu aktueller Musik (Pop / Goa / Rock oder auch Klassik). Im Stil des Vinyasa Flow werden die Asanas (Haltungen) im 4/4 Takt sinnvoll mit der Musik verschmolzen und Yoga wird zu einem Tanz des Körpers. Eine neue wohlthuende Erfahrung!

Leitung: Jasmina Berger

Beginn: Donnerstag, 7. Sep. - 13 x 18.15 - 19.45 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21

26 Ustd. Erw. 78,- €, Schüler/Auszub. 62,50 €

**ACHTUNG:**

**ANMELDUNG FÜR BARZÄHLER**  
ab Donnerstag, 29. Juni 2017

**Lu Jong - tibetisches Heilyoga und Entspannung**

Lu Jong ist eine alte tibetische Tradition heilender Körperbewegungen und basiert auf der tibetischen Medizin und einem tiefen Verständnis für die Natur. Diese Yogaform stärkt und richtet die Wirbelsäule auf, dadurch wird die Haltung verbessert und wir bekommen ein neues Gefühl für unseren Körper und Geist. Wir arbeiten auch intensiver an unserem Atem. Die Übungen sind für jeden Menschen jeder Altersklasse zu erlernen. Die Lu Jong Übungen wurden von Tulku Lama Lobsang in den Westen gebracht. Eine Tiefenentspannung teils mit Klangschalen rundet die Unterrichtsstunde ab. (Kurstermine unregelmäßig, in den Herbstferien durchlaufend.)

16080

Leitung: Rita Döpker

Beginn: Montag, 9. Okt. - 8 x 15.30 - 16.45 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21

13,33 Ustd. Erw. 40,- €, Schüler/Auszub. 32,- €

16081

Leitung: Rita Döpker

Beginn: Montag, 4. Sep. - 12 x 18.15 - 19.45 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21

24 Ustd. Erw. 72,- €, Schüler/Auszub. 58,- €

HINWEIS

➔ "Lu Jong - Yoga und Klang" Wochenendseminar (siehe Nr. 1628)

**Lachyoga nach Dr. Madan Kataria (Miniworkshop)**

Lachen befreit, es öffnet das Herz und entlastet vom Alltag - Glücksgefühle können entstehen! Es lockern sich nicht nur die Gesichtsmuskeln, sondern auch die Gedankenmuster. Herzliches Lachen ist ein wunderbares Training, es hält Herz und Lunge gesund, und es stärkt die Bauchmuskulatur! Yogalachen hilft, Stress besser zu bewältigen, Depressionen und Ängste zu mildern und fördert einen erholsamen Schlaf. In diesen 90 Minuten werden wir zunächst Entspannungs- und Lockerungsübungen durchführen. Danach folgen angeleitete Lachübungen, die uns helfen, zu einem echten, herzlichen Lachen zu kommen. Zum Ende hin dürfen wir uns zu



den sphärischen Klängen der Klangschalen von Peter Hess entspannen, bevor noch eine kleine Überraschung folgt. Bitte in gemütlicher Kleidung (rutschfesten) Socken kommen, Trinkwasser und für die Entspannung Kissen und Decke mitbringen.

16090

Leitung: Gabriele Machera

Freitag, 08. Sep., 19.15 - 20.45 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21

2 Ustd. Erw. 6,- €, Schüler/Auszub. 5,- €

16091

Leitung: Gabriele Machera

Freitag, 06. Okt., 19.15 - 20.45 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21

2 Ustd. Erw. 6,- €, Schüler/Auszub. 5,- €

16092

Leitung: Gabriele Machera

Mittwoch, 22. Nov., 16.45 - 18.15 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21

2 Ustd. Erw. 6,- €, Schüler/Auszub. 5,- €

16093

Leitung: Gabriele Machera

Mittwoch, 13. Dez., 16.45 - 18.15 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21

2 Ustd. Erw. 6,- €, Schüler/Auszub. 5,- €

**1610 Klang am Morgen**

Lassen Sie sich entführen in die Welt der Klänge. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energie frei. Körper und Geist können loslassen und zur Ruhe kommen. Die Klangschalen spüren und mit ihnen auf eine Klangreise gehen. "Hören und Fühlen" nach Peter Hess. Die Gesundheit stärken - Das Leben bereichern. Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung



Leitung: Rita Döpker

Donnerstag, 02. Nov., 9.30 - 11.30 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21

2 Zstd. Erw. 9,50 €, Schüler/Auszub. 8,- €

**1611 Qi Gong - in jedem Alter machbar**

Durch QiGong-Übungen den Körper stärken und den Geist beruhigen - das möchte ich Sie in den fortlaufenden Kurs-Übungen lehren. Als Einstieg erlernen Sie die 8 Alltags-Übungen und die 18 Figuren der Qi Gong Harmonie (nach Großmeister Liu). Es werden leicht erlernbar Abfolgen geübt, die Sie gut in Ihren Alltag integrieren können. Diese beiden Übungsfolgen bilden die Basis für weitere, später zu erlernende Übungen aus dem Authentischen Medizinischen QiGong (AMQ). Das AMQ beinhaltet neben Selbstmassagen und Gehübungen auch eine Reihe von weiteren, komplexeren Übungsfolgen. QiGong-Übungen können einen regulierenden und heilenden Einfluß auf innere Organe haben und die Abwehrkräfte des Immunsystems stärken, zudem kräftigen sie den Körper und verbessern die Haltung. Der breite Anwendungsbereich ermöglicht QiGong-Übungen in jedem Alter. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder Stoppersocken.



Leitung: Annegret Wiesmann-Kruse

Beginn: Dienstag, 5. Sep. - 11 x 17.00 - 18.15 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21

18,33 Ustd. Erw. 56,- €, Schüler/Auszub. 45,- €

HINWEIS

➔ Wochenendseminar Qi Gong zum Kennenlernen (siehe Nr. 16350 u. 16351)

**1612 Autogenes Training - Grundstufe**

"In der Ruhe liegt die Kraft" oder "Unser Leben ist das, was unsere Gedanken daraus machen".

**§20**  
**SGB**



Das Autogene Training (AT) ist eine seit Jahrzehnten bewährte Methode, mittels Atem und eigener Gedankenkraft sich gezielt zu entspannen und psychosomatische Beschwerden zu bearbeiten. AT ist eine "konzentrierte Selbstentspannung" von Körper, Geist und Seele um so zu einer tiefen Ruhe, Gelassenheit, besseren Schlaf,... zu gelangen. Sie lernen, ihre Stressoren zu erkennen und damit umzugehen und neue Kraft zu schöpfen. Die Bereitschaft, zuhause zu üben, sollte mitgebracht werden; zudem bequeme Kleidung, eine Decke, ev. kl. Kissen sowie Wollsocken.

Leitung: Christoph Schaffeld

Beginn: Mittwoch, 11. Okt. - 8 x 18.15 - 19.45 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21

16 Ustd. 56,- €

**1613 "Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen" - Anleitungen zum glücklich sein**

Manche Menschen meinen, sie müssten ihr Leben gründlich verändern um glücklich werden zu können. Das stimmt nicht. Wir sind immer in der Lage, etwas Neues auszuprobieren; wir haben immer die Möglichkeit, uns selbst zu akzeptieren. Im Seminar lernen wir über Impulse, Übungen, die Glücksprinzipien und Glücksgewohnheiten kennen. Mit Traumreisen und Übungen zur Achtsamkeit schärfen wir unsere Wahrnehmung für die schönen Dinge im Alltag und bringen u.a. so das Glück direkt in uns zum Klingen. Über das Bild des Hausbaus erfahren Sie, wie das Fundament, die Wände, das Dach und der Garten des Glücks aussehen, welchen Einfluss Verantwortung, Gefühle, Gedanken, Liebe, Bewegung und Ernährung auf Ihr Leben haben. Sie lernen neue Glücksmethoden und Sie lernen Ihr Glück aktiver wahrzunehmen, es in Ihr Leben zu integrieren. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, ev. ein kl. Kissen sowie Wollsocken mitbringen.

Leitung: Christoph Schaffeld

Beginn: Mittwoch, 11. Okt. - 8 x 20.00 - 21.30 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21

16 Ustd. 56,- €

**1614 Frei von Gedankenlärm, Stress und zwischenmenschlichen Spannungen - aber wie?**

Ein Meditationskurs nach den Lehren von Eckhart Tolle, einem der wichtigsten Weisheitslehrer unserer Zeit. Die tiefgreifende Botschaft seiner Lehre vermittelt er mit einer schlichten Klarheit, wodurch er Millionen Menschen zu einer neuen Perspektive auf ihr Leben verhilft. In diesem Kurs werden seine Kernlehren u.a. aus "Jetzt! Die Kraft der Gegenwart" vorgestellt, wobei Ihre aktuellen Fragen und Anliegen im Vordergrund stehen. Schwerpunkt des Kurses ist das praktische Ausprobieren von Tolles Meditationen, Übungen und inneren Haltungen. Diese können Ihnen helfen, Ihren "Gedankenlärm" und seine negativen Auswirkungen (z.B. geringes Selbstwertgefühl, Ängste, körperliche Probleme) zu lösen, sowie Stress und zwischenmenschliche Spannungen abzubauen.

Leitung: PD Dr. Melanie Neumann

Beginn: Mittwoch, 6. Sep. - 5 x 17.45 - 19.15 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21

10 Ustd. Erw. 31,- €, Schüler/Auszub. 25,- €

**1615 Energetische Entspannung für Körper, Geist und Seele**

In diesem Kurs können Sie Entspannungsmethoden ausprobieren, die speziell auf Ihre energetischen Systeme abzielen, wie z.B. auf Meridiane, Chakren, Energiekörper. Mit Hilfe der energetischen Entspannung haben Sie zum einen die Möglichkeit Ihre Energiesysteme wieder in den Fluss zu bringen, also von emotionalen und mentalen Blockaden zu befreien. Zum anderen hilft die energetische Entspannung beim bewussten Loslassen von negativen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Schlacken. Je nach Ihren individuellen Bedürfnissen können Sie z.B. Methoden wie die Chakrenaktivierung, Kinesiologie, spezifische energe-



tische Meditationstechniken, Qi Gong, energetisches Klopfen, energetische Schutztechniken ausprobieren. Ergänzend erhalten Sie auch praktische Tipps und Informationen zu körperlichen Entgiftungsmethoden. Leitung: PD Dr. Melanie Neumann  
Beginn: Mittwoch, 6. Sep. - 5 x 16.45 - 17.45 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
6,67 Ustd. Erw. 20,50 €, Schüler/Auszub. 16,50 €

#### 1616 Pilates - für Haltung & Rücken

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode, die Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen miteinander verbindet. Da vor allem die tief liegende Rumpfmuskulatur gekräftigt wird, ist Pilates geeignet, einen starken und gesunden Rücken zu fördern. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in seinen Alltag. Leitung: Jasmina Berger  
Beginn: Donnerstag, 7. Sep. - 13 x 17.00 - 18.00 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
13 Zstd. Erw. 52,- €, Schüler/Auszub. 42,- €

#### 1617 Pilates - Oberstufe

Ein Kurs für alle, die bereits Erfahrung mit der wohlthuenden Wirkung von Pilates haben und Vorkenntnisse mitbringen. Leitung: Miranda Demming  
Beginn: Mittwoch, 30. Aug. - 15 x 15.30 - 16.30 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
15 Zstd. Erw. 61,- €, Schüler/Auszub. 49,- €

#### Dynamisches Pilates mit Entspannung

Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger 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 werden gekräftigt, Muskelverspannungen werden gelindert. Doch nicht nur der Körper, sondern auch der Geist profitiert von Pilates. Während der Umsetzung der Pilatesübungen kommen Ihre Gedanken automatisch zur Ruhe, Energiereserven werden aufgefüllt, Stress wird abgebaut. Neben den klassischen Pilatesübungen werden auch Kleingeräte in das Training einbezogen. Die Umsetzung der Übungsstunden ist dynamisch-intensiv, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### 16180

Leitung: Nadine Nunes Batista  
Beginn: Dienstag, 5. Sep. - 11 x 9.45 - 10.45 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
11 Zstd. Erw. 44,50 €, Schüler/Auszub. 36,- €

#### 16181

Leitung: Nadine Nunes Batista  
Beginn: Dienstag, 5. Sep. - 11 x 20.15 - 21.15 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
11 Zstd. Erw. 44,50 €, Schüler/Auszub. 36,- €

#### 1619 Pilates, Yoga & more

Sonnengruß oder Powerhouse? Am besten beides! Yogalates kombiniert meditative Yoga-Asanas mit körperstraffendem Pilates-Training Yoga und das effektive Trainingsprogramm Pilates sind eine wirkungsvolle Trainingsmethode die Dehn-, Kraft-, Koordinations- und Entspannungsübungen miteinander verbindet. Durch gezielte Übungen erreichen wir eine Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der gesamten Muskulatur. Eine Endentspannung rundet die Stunden ab.

Leitung: Marion Corsten

Beginn: Montag, 4. Sep. - 11 x 19.00 - 20.00 Uhr  
Turnhalle der Bischof-Ketteler-Schule, Horststr. 28  
11 Zstd. Erw. 47,- €, Schüler/Auszub. 38,- €

#### 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. Erstmals bieten wir deshalb einen reinen Männerkurs mit dieser Ausrichtung an. Nutzen Sie diese Gelegenheit.

#### 16200

Leitung: Marion Corsten  
Beginn: Montag, 4. Sep. - 11 x 20.00 - 21.00 Uhr  
Turnhalle der Bischof-Ketteler-Schule, Horststr. 28  
11 Zstd. Erw. 47,- €, Schüler/Auszub. 38,- €

#### 16201

Leitung: Marie-Luise Tietz  
Beginn: Donnerstag, 7. Sep. - 13 x 19.45 - 20.45 Uhr  
Turnhalle der Bischof-Ketteler-Schule, Horststr. 28  
13 Zstd. Erw. 51,- €, Schüler/Auszub. 41,50 €

#### Rückenfit mit Pilates & Yoga - Early bird

Für alle, die lieber in den frühen Morgenstunden Körper und Geist etwas Gutes tun wollen und mit einem guten Gefühl in den Tag oder zur Arbeit starten möchten, ist unserer Earlybird Angebot gedacht. Kursinhalte ansonsten wie Kurs-Nr. 16190

#### 16210

Leitung: Miranda Demming  
Beginn: Donnerstag, 31. Aug. - 15 x 7.30 - 8.30 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
15 Zstd. Erw. 60,- €, Schüler/Auszub. 48,50 €

#### 16211

Leitung: Miranda Demming  
Beginn: Dienstag, 5. Sep. - 13 x 7.30 - 8.30 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
13 Zstd. Erw. 52,- €, Schüler/Auszub. 42,- €

#### 1622 Pilates für Frauen - Wirbelsäulen-Training

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

Leitung: Gertie Fisser

Beginn: Donnerstag, 7. Sep. - 14 x 9.00 - 10.00 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
14 Zstd. Erw. 56,50 €, Schüler/Auszub. 45,50 €

#### 1623 Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (Kleingruppe)

Dieser Kurs wird in besonders entspannender Atmosphäre mit einer Kleingruppe von max. 6 Personen durchgeführt. Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen ist eine Methode, mit der über systematische Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen und der bewussten Beachtung dieser Gefühle tiefe Entspannung erreicht werden kann. PME wirkt den körperlichen, geistigen und emotionalen Auswirkungen von andauerndem Stress entgegen. Sie hilft beim Abbau von stressbedingten körperlichen Symptomen und ermöglicht einen tieferen Schlaf, hilft beim Abbau von Angst, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und Leistungsmotivation. Auf diese Weise wird das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden gesteigert. Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Decke, ein kleines Kissen sowie warme Socken mitbringen. Die Dozentin ist Entspannungspädagogin und Diplom-Mentaltrainerin mit den Schwerpunkten Stressmanagement, Burnoutprävention und Mental-Training.



Leitung: Bettina Tepassee  
Freitag, 13. Okt., 19.30 - 21.30 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
2,67 Ustd. Erw. 11,- €, Schüler/Auszub. 9,- €

Leitung: Bettina Tepassee  
Freitag, 08. Dez., 19.30 - 21.30 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
2,67 Ustd. Erw. 11,- €, Schüler/Auszub. 9,- €

Leitung: Sonja Hüls  
Beginn: Montag, 4. Sep. - 6 x 17.30 - 18.30 Uhr  
Praxis Vierfältig, Münsterstr. 17, 46397 Bocholt  
6 Zstd. 38,50 €

### WOCHENENDSEMINARE

#### 1624 Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (Wochenendseminar)

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen ist eine Methode, mit der über systematische Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen und der bewussten Beachtung dieser Gefühle tiefe Entspannung erreicht werden kann. Die PME wirkt den körperlichen, geistigen und emotionalen Auswirkungen von andauerndem Stress entgegen. Sie hilft beim Abbau von stressbedingten körperlichen Symptomen und ermöglicht einen tieferen Schlaf, hilft beim Abbau von Angst, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und Leistungsmotivation. Auf diese Weise wird das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden gesteigert. Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Decke, ein kleines Kissen sowie warme Socken mitbringen.

Die Dozentin ist Entspannungspädagogin und Diplom-Mentaltrainerin mit den Schwerpunkten Stressmanagement, Burnoutprävention und Mental-Training.

Leitung: Sonja Hüls

Samstag, 23. Sep., 9.00 - 11.00 Uhr  
Samstag, 07. Okt., 9.00 - 11.00 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
4 Zstd. Erw. 22,- €, Schüler/Auszub. 18,- €

#### "Kleine Auszeit": Abschalten, entspannen und genießen - Frauenabend mal anders

"Einfach mal Abschalten und Zeit für mich genießen", so lautet das Motto dieser Entspannungsabende. Atemübungen, Entspannungseinheiten, kleine Meditationen und Massageparts erwarten Sie. Bettina Tepassee nimmt Sie mit in einen Kurzurlaub. Lassen Sie alles los, verbringen Sie eine entspannte Zeit - vielleicht sogar mit einer lieben Freundin. Ein abwechslungsreicher Abend, der "Herunterfahren" zulässt. So starten Sie mit Wohl-Gefühl ins Wochenende. (An jedem Abend gibt es einen bestimmten thematischen Schwerpunkt. Die Abende können unabhängig voneinander besucht werden; wer mag, kann sich gerne auch gleich dreimal eine "Auszeit" gönnen.) Bitte mitbringen: eine Decke, ein Kissen und ein kleines Handtuch.

#### 16250

Leitung: Bettina Tepassee  
Freitag, 22. Sep., 19.30 - 21.30 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
2,67 Ustd. Erw. 11,- €, Schüler/Auszub. 9,- €

#### 16251

Leitung: Bettina Tepassee  
Freitag, 13. Okt., 19.30 - 21.30 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
2,67 Ustd. Erw. 11,- €, Schüler/Auszub. 9,- €

#### 16252

Leitung: Bettina Tepassee  
Freitag, 08. Dez., 19.30 - 21.30 Uhr  
V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
2,67 Ustd. Erw. 11,- €, Schüler/Auszub. 9,- €

#### 1626 Energetische Entspannung für Körper, Geist und Seele (Wochenend-Workshop)

In diesem Tagesworkshop können Sie Entspannungsmethoden ausprobieren, die speziell auf Ihre energetischen Systeme abzielen, wie z.B. auf Meridiane, Chakren, Energiekörper. Mit Hilfe der energetischen Entspannung haben Sie zum einen die Möglichkeit Ihre Energiesysteme wieder in den Fluss zu bringen, also von emotionalen und mentalen Blockaden zu befreien. Zum anderen hilft die energetische Ent-



spannung beim bewussten Loslassen von negativen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Schlacken. Je nach Ihren individuellen Bedürfnissen können Sie z.B. Methoden wie die Chakrenaktivierung, Kinesiologie, spezifische energetische Meditationstechniken, Qi Gong, energetisches Klopfen, energetische Schutztechniken ausprobieren. Ergänzend erhalten Sie auch praktische Tipps und Informationen zu körperlichen Entgiftungsmethoden.

Leitung: PD Dr. Melanie Neumann  
Samstag, 09. Dez., 10.30 - 15.00 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
6 Ustd. Erw. 24,- €, Schüler/Auszub. 19,50 €

### Yin Yoga (Wochenendseminar)

Du bist immer "online" und kannst nur schwer zur Ruhe kommen? Du suchst einen Ausgleich zu deinem aktiven und fordernden Alltag? Im Yin Yoga findest du Ruhe, Entspannung und Zeit, um wieder ganz mit Dir in Kontakt zu kommen. Die Körperhaltungen des Yoga (Asana) werden über einen längeren Zeitraum und völlig ohne Muskelspannung eingenommen. Auf diese Weise werden tiefere Schichten des Bindegewebes, Faszien und Gelenke sanft stimuliert und trainiert. Außerdem gibt das lange Halten Gelegenheit, die eigenen Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen, sich ganz in Ruhe in seine persönliche Yin-Pose einzufinden und sich auf körperlicher und geistig-emotionaler Ebene intensiv zu erfahren. Regelmäßig geübt erhöht Yin Yoga die Flexibilität, hält die Gelenke beweglich, hilft Anspannungen zu lindern oder zu lösen und beruhigt das Nervensystem. Mitzubringen: bequeme Kleidung, je 1-2 Decken, Kissen und kleinere Handtücher und warme Socken. Es ist ratsam bis zu 2 Stunden vor der Yogapraxis keine schweren Mahlzeiten zu sich zu nehmen!

#### 16270

Leitung: Verena Karwinkel

Samstag, 07. Okt., 16.00 - 18.00 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
2 Zstd. Erw. 11,- €, Schüler/Auszub. 9,- €

#### 16271

Leitung: Verena Karwinkel

Samstag, 04. Nov., 16.00 - 18.00 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
2 Zstd. Erw. 11,- €, Schüler/Auszub. 9,- €

#### 16272

Leitung: Verena Karwinkel

Samstag, 25. Nov., 16.00 - 18.00 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
2 Zstd. Erw. 11,- €, Schüler/Auszub. 9,- €

### 1628 Lu Jong - Yoga und Klang

(Wochenendseminar)

Lu Jong als tibetisches Heilyoga entstand vor über 8000 Jahren in Tibet. Hier flossen die tiefen Erkenntnisse der Meister über die Natur, dem Körper und Geist in die Übungen ein. Der tibetische Meister Tulku Lobsang hat die Übungen dem westlichen Körper angepasst. Sie können von Menschen jeden Alters praktiziert werden. Lassen Sie sich auch in die Entspannung mit Klangschalen führen und gönnen Sie sich ein paar Stunden Balsam für Seele und Geist. Mitbringen: Decke, Kissen, Socken und bequeme Kleidung.

Leitung: Rita Döpker

Samstag, 11. Nov., 9.00 - 13.00 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
4 Zstd. Erw. 22,- €, Schüler/Auszub. 18,- €

#### HINWEIS

➔ "Entspannung mit Klangschalen" (siehe Nr. 1634)

### 1629 Mobility Yoga - mehr Bewegungsfreiheit in den Gelenken

(Wochenendseminar)

Erproben Sie unter professioneller Anleitung ein neues Bewegungskonzept: entwickelt aus dem Funktionalen Training für mehr Bewegungsfreiheit in Kombination mit Yogaroutinen, die den Körper straffen, Gelenke mobilisieren und stabilisieren. Mobility Yoga ist für sportliche, trainierte Menschen gedacht, die einen Ausgleich suchen. Vor allem Menschen in ständig sitzender oder stehender Arbeitsposition, aber auch Athleten profitieren von diesem individuell anpassbaren Training.

Leitung: Jasmina Berger

Samstag, 16. Sep., 9.30 - 12.30 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
3 Zstd. Erw. 16,50 €, Schüler/Auszub. 13,50 €

### 1630 Music Flow Yoga - Pop Edition

(Wochenendseminar)

Ein neues Schnupperangebot für alle, die schon Erfahrung mit Yoga haben, ebenso für Neueinsteiger haben wir im Programm: Eine Bewegungsmeditation zu aktueller Musik! Flow Yoga ist ein dynamischer gleichzeitig meditativer Yogastil - kreativ und offen. Fließende und kraftvoll-dynamischen Bewegungsabfolgen der Yoga-Flows werden zu Musik ausgeübt. In 3 Schritten erstellen wir eine Choreografie zu aktueller Musik - Schwerpunkt Pop. Im Stil des Vinyasa Flow werden die Asanas (Haltungen) im 4/4 Takt sinnvoll mit der Musik verschmolzen und Yoga wird zu einem Tanz des Körpers. Eine neue wohlthuende Erfahrung!

Leitung: Jasmina Berger

Samstag, 16. Sep., 13.00 - 16.00 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
4 Ustd. Erw. 16,50 €, Schüler/Auszub. 13,50 €

#### HINWEIS

➔ "Vinyasa Music Flow" (siehe Nr. 1607)

### 1631 Music Flow Yoga - Goa Edition

(Wochenendseminar)

Und noch ein weiteres neues Schnupperangebot für alle, die schon Erfahrung mit Yoga haben, ebenso für Neueinsteiger haben wir im Programm: Eine Bewegungsmeditation zu aktueller Musik! Flow Yoga ist ein dynamischer gleichzeitig meditativer Yogastil - kreativ und offen. Fließende und kraftvoll-dynamischen Bewegungsabfolgen der Yoga-Flows werden zu Musik ausgeübt. In 3 Schritten erstellen wir eine Choreografie zu aktueller Musik - Schwerpunkt Goa. Im Stil des Vinyasa Flow werden die Asanas (Haltungen) im 4/4 Takt sinnvoll mit der Musik verschmolzen und Yoga wird zu einem Tanz des Körpers. Eine neue wohlthuende Erfahrung!

Leitung: Jasmina Berger

Samstag, 02. Dez., 10.00 - 13.00 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
4 Ustd. Erw. 16,50 €, Schüler/Auszub. 13,50 €

### 1632 "Klopfen Sie sich gesund" mit EFT-Klopfakupunktur

(Wochenendseminar)

Wie wäre es, wenn Sie eine Methode zur Hand hätten, mit der Sie die kleinen und großen Probleme des Alltags mit den eigenen Händen "wegklopfen" und Ihre Gesundheit stärken könnten? Erproben Sie die äußerst wirksame Energietechnik EFT (Emotional Freedom Technique). Die leicht erlernbare Selbsthilfe-Methode löst körperliche und seelische Blockaden auf und befreit von belastenden Emotionen - effektiv, schnell und dauerhaft. EFT kann helfen bei: Ängsten/ Phobien, Migräne, Stress-/ Schmerzzustände, Lernblockaden, Prüfungsängste, Schlafstörungen, Hautprobleme, Wechseljahresbeschwerden, u. v. m. Unser Körper wird, wie bereits aus der Akupunkturlehre bekannt, von Energiebahnen / Meridianen durchzogen. Genau hier setzt EFT an. Durch gezieltes Beklopfen von Akupunkturpunkten, verbunden mit mentalen Techniken, kann man selber für Linderung und Wohlgefühl sorgen.



Leitung: Renate Dickschat

Samstag, 23. Sep., 14.00 - 16.15 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
3 Ustd. Erw. 14,50 €, Schüler/Auszub. 12,- €

### 1633 Bewusstes Atmen als Quelle für Freude und Vitalität im Alltag

(Wochenendseminar)

Sie erfahren in Theorie und Praxis: den Nutzen und die Wirksamkeit der "Ganzheitlichen Integrativen Atemtherapie", wie Sie sich in kurzer Zeit entspannen können, wie Sie durch bewusstes Atmen körperliche oder emotionale Beschwerden lindern können wie z. B. Migräne, Ängste/ Phobien, Atembeschwerden, Erschöpfung, innere Unruhe, Lustlosigkeit, Schmerzen, Prüfungsängste, Energielosigkeit u.v.m. Freuen Sie sich auf einen erfahrungsreichen und entspannten Vormittag, an dem wir gemeinsam "Durchatmen" und u.a. eine Atemreise durch den Körper machen werden. Jede/r erhält ein kleines Script mit Atemübungen für den Alltag!

Leitung: Renate Dickschat

Samstag, 25. Nov., 10.00 - 12.15 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
3 Ustd. Erw. 14,50 €, Schüler/Auszub. 12,- €

### 1634 Entspannung mit Klangschalen

(Wochenendseminar)

Lassen Sie sich entführen in die Welt der Klänge. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energie frei. Körper und Geist können loslassen und zur Ruhe kommen. Die Klangschalen spüren und mit ihnen auf eine Klangreise gehen. "Hören und Fühlen" nach Peter Hess. Die Gesundheit stärken - Das Leben bereichern. Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Leitung: Rita Döpker

Freitag, 10. Nov., 19.30 - 21.30 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
2 Zstd. Erw. 11,- €, Schüler/Auszub. 9,- €

### Qi Gong zum Kennenlernen

(Wochenendseminar)

QiGong - Der chinesische Weg den Körper zu stärken und den Geist zu beruhigen. Mit QiGong-Übungen, welche auf Jahrtausende altem Wissen beruhen, können Sie körperliche, seelische und geistige Funktionen regulieren und damit die Selbstheilungskraft des Körpers stärken. Kennenlernen werden Sie einfache Sequenzen aus den 8 Alltagsübungen sowie aus den 18 Figuren der QiGong Harmonie (nach Großmeister Liu) mit großer Wirkung auf Gesundheit und innere Harmonie. Das Authentische Medizinische QiGong (AMQ) beinhaltet Selbstmassagen und auch Gehübungen, aus denen Sie je eine Übung kennenlernen. QiGong-Übungen sind gesundheitsfördernd, kräftigen den Körper und verbessern die Haltung. Der breite Anwendungsbereich ermöglicht QiGong-Übungen in jedem Alter. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder Stoppersocken und ein Getränk.

#### 16350

Leitung: Annegret Wiesmann-Kruse

Samstag, 09. Sep., 10.00 - 14.00 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
5,33 Ustd. Erw. 19,- €, Schüler/Auszub. 15,50 €

#### 16351

Leitung: Annegret Wiesmann-Kruse

Samstag, 18. Nov., 14.00 - 17.00 Uhr

V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
4 Ustd. Erw. 14,- €, Schüler/Auszub. 11,50 €

#### HINWEIS

➔ Kurs "Qi Gong" (siehe Nr. 1611)

### Den Nacken entlasten

(Wochenendseminar)

Sie leiden häufiger unter Nackenbeschwerden? Dann kann es daran liegen, dass Ihre Brustwirbelsäule zu unbeweglich ist. Der Schulter-Nackenberg wird erheblich überbelastet, wenn ein Teil der Bewegungskette Wirbelsäule blockiert ist. Ausgesuchte Lektio-



nen mobilisieren genau diese Körperregion und sorgen für erstaunliche Befreiung der Halswirbelsäule und der Schulter-Nackermuskulatur.

**16360**  
 Leitung: Maria Zimmermann  
 Samstag, 14. Okt., 14.00 - 17.00 Uhr  
 V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
 4 Ustd. Erw. 19,50 €, Schüler/Auszub. 16,- €

**16361**  
 Leitung: Maria Zimmermann  
 Sonntag, 03. Dez., 10.00 - 13.00 Uhr  
 V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
 4 Ustd. Erw. 19,50 €, Schüler/Auszub. 16,- €

**1637 Nacken befreien** (Wochenendseminar)  
 Der Ursprung von Nackenproblemen liegt häufig bei den Augen. Insbesondere Bildschirmtätigkeit lässt Augen und Nacken erstarren. Die Verspannung der Augenmuskulatur und die Blockierung der Augenbewegung wirken direkt auf den Spannungszustand und die Beweglichkeit des Nackens. Dadurch entwickeln sich Verspannungen und Schmerzen bis zum nachhaltigen Schaden. Mit speziellen sensomotorischen Übungen erkennen und nutzen Sie diesen Zusammenhang und befreien Ihren Nacken. Leicht zu erlernende, funktionale Übungen mobilisieren die Halswirbelsäule und entspannen die Halsmuskulatur.  
 Leitung: Maria Zimmermann  
 Samstag, 02. Dez., 14.00 - 17.00 Uhr  
 V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
 4 Ustd. Erw. 19,50 €, Schüler/Auszub. 16,- €

**GYMNASTIK - BEWEGUNG**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kurse im Bereich Gymnastik - Bewegung - Tanz 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.

**1640 Sitztanz für Ältere**  
 Sie bewegen sich gerne mit Musik und verbessern gleichzeitig Ihre Beweglichkeit, kräftigen und dehnen die Muskulatur. Auch so können Sie Ihr Wohlbefinden aktiv unterstützen.  
 Leitung: Mechthild Krasenbrink  
 Beginn: Montag, 4. Sep. - 11 x 15.30 - 17.00 Uhr  
 Käthe-Kollwitz-Haus, Rudolf-Virchow-Str. 16  
 22 Ustd. Erw. 40,- €, Schüler/Auszub. 32,- €

**1641 Gymnastik für Senioren**  
 Diese Kurse bieten älteren Menschen eine Einführung in leichte Gymnastik und Lockerungsübungen.  
 Leitung: Elke Kantlehner  
 Beginn: Dienstag, 5. Sep. - 12 x 14.00 - 15.30 Uhr  
 Turnhalle Barlo, Barloer Ringstraße 19  
 24 Ustd. Erw. 43,50 €, Schüler/Auszub. 35,- €

**1642 Fit im Alter - Bewegen, Trainieren und Denken**  
 Dieser Kurs bietet älteren Menschen eine Einführung in leichte Gymnastik und Lockerungsübungen. Stuhlgymnastik, Spiele und einfache Tänze ergänzen die Stunde.  
 Leitung: Jutta Willing  
 Beginn: Mittwoch, 6. Sep. - 12 x 14.30 - 16.00 Uhr  
 Mehrzweckhalle Holtwick, Proppertweg  
 24 Ustd. Erw. 43,50 €, Schüler/Auszub. 35,- €

**1643 Rückenfit und Mobilität - ein Kurs für Frauen**  
 Sie gehören zu den Älteren ab 60 Jahre und möchten Ihre Beweglichkeit verbessern, Ihren Beckenboden kräftigen sowie die Koordination und das Gleichge-

wicht trainieren. Anschließend im Stuhlkreis wird mit einfachen Hilfsmitteln die Muskulatur gekräftigt und gedehnt. Bewegungen aus dem Feldenkrais und Yoga runden das Wohlbefinden ab. Präventive Hilfestellungen im Alltag helfen Ihrer Gesundheit aktiv auf die Sprünge.

Leitung: Mechthild Krasenbrink  
 Beginn: Mittwoch, 6. Sep. - 12 x 14.30 - 15.30 Uhr  
 V H S - Entspannungsraum (Pfarrheim St. Laurentius, 1. OG), Hemdener Weg 21  
 12 Zstd. Erw. 37,- €, Schüler/Auszub. 30,- €

**Wassergymnastik**  
 Wassergymnastik dient dem Training und der Entspannung des Körpers im Wasser. Sie kräftigt die Muskulatur und regt Kreislauf und Stoffwechsel an. Das gezielte, regelmäßige Training mit steigender Intensität, stärkt die Muskel-Kraft und verbessert das Wohlbefinden. Gleichzeitig wird die Freude an Bewegung gefördert. Neben dem Erlernen verschiedener Übungen und Trainingsformen werden auch Wissen und Handlungskompetenz vermittelt. Erholungs- und Entspannungsübungen sind Bestandteil der Kurseinheiten. Auch für Nichtschwimmer geeignet. Der Kurs wird in schultertiefem Wasser durchgeführt. Wassertemperatur: 30 - 32° C.  
 Bei diesen Kursen (Primärprävention nach §20 SGB V) ist nach regelmäßiger Teilnahme (max. 20% Fehlzeit) eine Entgelt-Bezuschussung (80 - 100 %) durch die Krankenkassen möglich. Eine Bescheinigung erhalten Sie am Kursende.

**§20 SGB**

**1644**  
 Leitung: Lena Efinger  
 Beginn: Freitag, 8. Sep. - 12 x 18.00 - 18.45 Uhr  
 Bewegungsbad St.-Agnes Hospital, Barloer Weg, Bocholt  
 12 Ustd. Erw. 50,- €, Schüler/Auszub. 40,50 €

**1645**  
 Leitung: Lena Efinger  
 Beginn: Freitag, 8. Sep. - 12 x 18.45 - 19.30 Uhr  
 Bewegungsbad St.-Agnes Hospital, Barloer Weg, Bocholt  
 12 Ustd. Erw. 50,- €, Schüler/Auszub. 40,50 €

**1646**  
 Leitung: Lena Efinger  
 Beginn: Freitag, 8. Sep. - 12 x 19.30 - 20.15 Uhr  
 Bewegungsbad St.-Agnes Hospital, Barloer Weg, Bocholt  
 12 Ustd. Erw. 50,- €, Schüler/Auszub. 40,50 €

**1647 Wassergymnastik für Mollige**  
 Wassergymnastik eignet sich durch die hohe Fettverbrennung hervorragend als diätbegleitende Maßnahme. Mit gezielten, gelenkschonenden Übungen wird die Figur geformt. Die Massagewirkung des Wassers strafft das Gewebe während des Trainings. Damit auch der Spass nicht zu kurz kommt, wird bei flotter Musik trainiert. Wassertemperatur: ca. 32° C.



Leitung: Bettina Tahlheim  
 Beginn: Freitag, 8. Sep. - 13 x 17.15 - 18.00 Uhr  
 Bewegungsbad St.-Agnes Hospital, Barloer Weg, Bocholt  
 13 Ustd. Erw. 53,50 €, Schüler/Auszub. 43,- €

**Bodystyling und Problemzongymnastik**  
 Ein forderndes, kompaktes und ganzheitliches Fitnessprogramm mit einer ausgewogenen Mischung aus herz-Kreislauftraining und Kräftigung der gesamten Muskulatur. In dem Kurs werden unter Einsatz von Kleingeräten vor allem die Problemzonen Bauch, Beine und Po trainiert und so das Gewebe gestrafft und Fett abgebaut. Zusätzlich verbessern sich die Kondition, die Körperhaltung und das körperliche Befinden.

**1648**  
 Leitung: Marion Knoop  
 Beginn: Montag, 4. Sep. - 11 x 18.00 - 19.00 Uhr  
 Turnhalle der Bischof-Ketteler-Schule, Horststr. 28  
 11 Zstd. Erw. 35,- €, Schüler/Auszub. 28,50 €

**1649**  
 Leitung: Marion Knoop  
 Beginn: Mittwoch, 6. Sep. - 12 x 18.00 - 19.00 Uhr  
 Turnhalle der Bischof-Ketteler-Schule, Horststr. 28  
 12 Zstd. Erw. 38,- €, Schüler/Auszub. 31,- €

**1650 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 Teilnehmer/innen lernen durch die Korrektur von Fehlhaltungen, gezielter Muskeltension und guter Atemführung, Schmerzen zu vermindern oder zu überwinden.



Leitung: Marie-Luise Tietz  
 Beginn: Mittwoch, 6. Sep. - 13 x 18.30 - 19.30 Uhr  
 Gymnastikhalle Diepenbrockschule, Europaplatz 32  
 13 Zstd. Erw. 40,- €, Schüler/Auszub. 32,50 €

**HINWEIS**  
 ➔ "Den Nacken entlasten" Wochenendseminar (siehe Nr. 16360)

**1651 Step-Aerobic und Workout (Aufbaukurs)**  
 Ihnen gefällt flotte Musik und Sie bewegen sich gerne im Takt? Dann ist Step-Aerobic sicher genau das Richtige für Sie. Step-Aerobic ist das perfekte Bodyshaping und Spass macht es noch dazu! Der Step, ein höhenverstellbares Minipodest, spielt hierbei eine wichtige Rolle und bietet viele Variationen für eine gelenkschonende Herz-Kreislauf-Beanspruchung. Durch das Hinauf- und Hinuntersteigen auf die kleine Bank wird insbesondere die Muskulatur von Beinen und Po trainiert, aber auch die Arme werden durch die intensiven Auf- und Abbewegungen gestärkt. Zu fetziger Musik werden beim Üben bestimmte Schrittfolgen zusammengestellt und mittelschwere Choreographien gelernt (Vorkenntnisse sind erwünscht). Step-Aerobic erhöht das individuelle Fitness-Level und ist gleichzeitig ein echter Fat-Burner. Beim Workout schließen wir Stretch- und Kraftübungen am Boden an, die zu einem ausgewogenen Training des ganzen Körpers führen.  
 Leitung: Kira Benning  
 Beginn: Montag, 4. Sep. - 10 x 20.00 - 21.15 Uhr  
 Turnhalle Mariengymnasium, Schleusenwall 5  
 16,67 Ustd. Erw. 32,- €, Schüler/Auszub. 26,- €

**1652 Ausgleichs- und Entspannungsgymnastik**  
 In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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.  
 Leitung: Sigrid Emming  
 Beginn: Montag, 4. Sep. - 13 x 19.00 - 20.00 Uhr  
 Turnhalle Mariengymnasium, Schleusenwall 5  
 13 Zstd. Erw. 32,50 €, Schüler/Auszub. 26,50 €

**1653 BOP - Gymnastik, die wirkt**  
 Zu flotter Musik werden gezielt die Problemzonen Bauch, Beine, Po trainiert. Das Training sorgt nicht nur für Ausdauer und Fitness, sondern macht auch wirklich Spaß. Falls vorhanden bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.  
 Leitung: Anke Vorfeld  
 Beginn: Mittwoch, 13. Sep. - 11 x 19.00 - 20.00 Uhr  
 Turnhalle Breslauer Str., Breslauer Str. 26  
 11 Zstd. Erw. 27,50 €, Schüler/Auszub. 22,50 €

**1654 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. Bitte eine Gymnastik-





matte mitbringen!

Leitung: Anke Vorfeld

Beginn: Donnerstag, 14. Sep. - 10 x 18.30 - 19.30 Uhr  
Turnhalle der Bischof-Ketteler-Schule, Horststr. 28  
10 Zstd. Erw. 32,- €, Schüler/Auszub. 26,50 €

→ HINWEIS

"Den Nacken entlasten" Wochenendseminar  
(siehe Nr. 16360)

### 1655 Bauch, Beine, Po & Co.

Ein Training nicht nur für die typischen weiblichen Problemzonen. Wir werden auch etwas für die Rücken-, Schulter- und Nacken-Muskulatur tun, um diese zu lockern und zu stärken. Falls vorhanden bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Gabriele Klinzmann

Beginn: Donnerstag, 7. Sep. - 12 x 17.30 - 18.30 Uhr  
Turnhalle der Bischof-Ketteler-Schule, Horststr. 28  
12 Zstd. Erw. 52,- €, Schüler/Auszub. 42,- €

### 1656 Thai-Bo - ein ganzheitliches Fitnessstraining

Energiegeladen, kraftvoll und beflügelnd - mit diesen Worten lässt sich dieses Sportprogramm beschreiben. Thai-Bo ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist. Es ist keine Kampfsportart, sondern eine Kombination aus aeroben Sportarten, Kickboxen und Tanz - ausgeübt zu aktueller, flotter Musik. Es trainiert Rhythmus, Geschmeidigkeit und Ausdauer und greift durch seinen hohen Kalorienverbrauch so richtig die Fettreserven an. Ein Aspekt, der für Frauen besonders bedeutend ist: Sie erlernen Methoden der Selbstverteidigung und erhalten somit ein besseres und sicheres Gefühl. Dabei ist Thai-Bo leicht zu erlernen und enthält keine komplizierten Choreographien.

Leitung: Anke Vorfeld

Beginn: Donnerstag, 14. Sep. - 10 x 20.00 - 21.00 Uhr  
Turnhalle Stresemannstr. 1, Clemens-Dülmer-Schule  
10 Zstd. Erw. 25,- €, Schüler/Auszub. 20,50 €

## TANZ

### 1660 Tänzerische Bewegungsspiele

Mit Musik und Bewegung eine Möglichkeit zu leichtem Fitnessstraining. Konzentration und Elastizität werden bei gleichzeitigem Tanzvergnügen geschult. Teilnahme in Tageskleidung, aber mit Gymnastikschuhen.

Leitung: Gesine Wels

Beginn: Montag, 4. Sep. - 10 x 10.00 - 11.00 Uhr  
Tanz-Center Heitmann-Wels, Friedrich-Wilhelm-Str. 1  
10 Zstd. Erw. 19,- €, Schüler/Auszub. 15,50 €

### 1661 Orientalischer Tanz (für Fortgeschrittene)

Sie sind mit den Grundkenntnissen des orientalischen Tanzes vertraut und wollen Ihre Kenntnisse erweitern? Dieser Kurs richtet sich an Tänzerinnen, die mehr wollen. Auch hier wird nach einem Warm up intensiv gestartet. Erarbeitet wird eine solide Technik und anspruchsvolle Schrittkombination, die zu einer interessanten Choreographie zusammengefügt werden. Wer mag, hat Gelegenheit, die erlernte Choreographie in der Gruppe auf dem alljährlichen Bocholter Bauchtanzfest zu präsentieren!

Leitung: Beate Hirsch

Beginn: Dienstag, 5. Sep. - 11 x 19.30 - 21.00 Uhr  
Gymnastikhalle Diepenbrockschule, Europaplatz 32  
22 Ustd. Erw. 41,- €, Schüler/Auszub. 33,- €

### 1662 Zumba Fitness

"Bewegen und Spaß haben" - das ist die umgangssprachliche Übersetzung des spanischen Ausdrucks "Zumba". In Amerika längst Kult, vereint Zumba Tanz und Fitness. Auf feurige lateinamerikanische Rhythmen wie z.B. Salsa, Merengue, Reggaeton, Samba, aber auch Flamenco und Tango heißt es einfach nur "nachtanzen" und "abtanzten". Man braucht keine Tanz- und Aerobicerfahrung, die Folgen sind ganz leicht. Fast nebenbei werden Kalorien verbrannt, das Herz gestärkt, die Muskeln gestrafft und die eigenen koordinativen Fähigkeiten verbessert. So ist Zumba ein ideales Fitness-Training für alle, die sich auspowern möchten.

Leitung: David Bauer  
Beginn: Mittwoch, 6. Sep. - 13 x 18.30 - 19.30 Uhr  
Tanz-Center Heitmann-Wels, Friedrich-Wilhelm-Str. 1  
13 Zstd. Erw. 52,- €, Schüler/Auszub. 42,- €

Leitung: David Bauer  
Beginn: Mittwoch, 6. Sep. - 13 x 18.30 - 19.30 Uhr  
Tanz-Center Heitmann-Wels, Friedrich-Wilhelm-Str. 1  
13 Zstd. Erw. 52,- €, Schüler/Auszub. 42,- €

## OUTDOOR

### 1670 Walking/Nordic Walking

Walking/Nordic Walking hat als Ausdauersportart günstige Wirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Es ist eine Anstrengung, die das Herz-Kreislaufsystem stärkt und Risikofaktoren wie Übergewicht, falsche Ernährung, Rauchen und zunehmende Umweltbelastungen bekämpft. Im Unterschied zu den traditionellen Ausdauersportarten besitzt Walking/Nordic Walking den günstigen Vorteil, die gesunden Wirkungen auf Körper, Seele und Geist mit vergleichbar wenig Aufwand und Anstrengung zu erreichen - eben schonend. Angesprochen sind Frauen und Männer aller Altersstufen, die in einer netten Gruppe ca. 4 - 6 km laufen möchten. Bewegen Sie sich - regelmäßig und mit Schwung!

Leitung: Roswitha Stegger

Beginn: Montag, 4. Sep. - 13 x 9.30 - 11.00 Uhr  
Treffpunkt: Stadtwald - Unter den Eichen (gegenüber dem Euregio-Gymnasium, Eingang Kleingartenverein)  
19,5 Zstd. Erw. 47,- €, Schüler/Auszub. 38,- €

### 1671 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 Teilnehmer werden schnell feststellen, dass das Laufen, sofern man keine zu hohen Anforderungen an sich selbst stellt, richtig gut tut und Spaß macht.



Leitung: Annegret Hillstrung  
2 x wöchentlich (montags und donnerstags)  
Beginn: 4. Sep. - 24 x 18.30 - 19.30 Uhr  
Parkplatz Textilmuseum Bocholt  
24 Zstd. Erw. 58,- €, Schüler/Auszub. 46,50 €

### Golfspielen lernen - Schnuppertermin

Nehmen Sie den Schläger in die Hand, erlernen Sie die Grundbegriffe des Golfspiels, verschaffen Sie sich einen Einblick in diesen faszinierenden Sport und erleben Sie Spaß pur. Anschließend sind die Teilnehmer/innen zu einem kleinen Imbiss im Mühlentor Restaurant eingeladen (Kursgebühr inklusive Leihschläger, Bälle u. Imbiss).

### 16720

Leitung: Bastian Bartels

Sonntag, 10. Sep., 10.00 - 12.00 Uhr  
Freier Golfplatz "Mühlentor", Kalkar-Niedermörmter. (Eine Anfahrtsbeschreibung erhalten Sie nach Anmeldung.)  
2 Zstd. 24,- €

### 16721

Leitung: Bastian Bartels

Sonntag, 17. Sep., 10.00 - 12.00 Uhr  
Freier Golfplatz "Mühlentor", Kalkar-Niedermörmter. (Eine Anfahrtsbeschreibung erhalten Sie nach Anmeldung.)  
2 Zstd. 24,- €



### 16722

Leitung: Bastian Bartels

Sonntag, 08. Okt., 10.00 - 12.00 Uhr  
Freier Golfplatz "Mühlentor", Kalkar-Niedermörmter. (Eine Anfahrtsbeschreibung erhalten Sie nach Anmeldung.)  
2 Zstd. 24,- €

### 16723

Leitung: Bastian Bartels

Sonntag, 22. Okt., 10.00 - 12.00 Uhr  
Freier Golfplatz "Mühlentor", Kalkar-Niedermörmter. (Eine Anfahrtsbeschreibung erhalten Sie nach Anmeldung.)  
2 Zstd. 24,- €

2 Zstd. 24,- €

### Golf Schnupperkurs bei Kalisch - Indooranlage

Golf ist ein Sport für Jedermann. Golf weckt Leidenschaft. Lassen Sie sich vom Golfen infizieren. (Kursgebühr inklusive Leihschläger u. Bälle.)

### 1673

Leitung: George Mayhew

Sonntag, 24. Sep., 10.00 - 11.30 Uhr  
Kalisch - Sportzentrum, Lowicker Str. 19, 46395 Bocholt  
1,5 Zstd. 18,- €

1,5 Zstd. 18,- €

### 1674

Leitung: George Mayhew

Sonntag, 15. Okt., 10.00 - 11.30 Uhr  
Kalisch - Sportzentrum, Lowicker Str. 19, 46395 Bocholt  
1,5 Zstd. 18,- €

1,5 Zstd. 18,- €

### 1675 Golf für Jedermann -

#### In der Indoor Golfanlage bei Kalisch

Auch jetzt wo das Wetter nicht mehr so schön ist, erhalten Sie die Möglichkeit die Grundfertigkeiten des Golfspiels zu erlernen. Sie üben die Haltung, den Griff und die richtige Ausführung im kurzen und im langen Spiel. Vier Kurstage: 5., 12., 19. u. 26. November. (Kursgebühr inklusive Leihschläger u. Bälle.)

Leitung: George Mayhew

Beginn: Sonntag, 5. Nov. - 4 x 10.00 - 11.00 Uhr  
Kalisch - Sportzentrum, Lowicker Str. 19, 46395 Bocholt  
4 Zstd. 54,- €

4 Zstd. 54,- €

### 1676 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, 17. Sep., 15.00 - 18.45 Uhr  
Bocholter Bogenschützen Club, Finkenberg 6, 46399 Bocholt  
5 Ustd. Erw. 14,- €, Schüler/Auszub. 11,50 €

5 Ustd. Erw. 14,- €, Schüler/Auszub. 11,50 €

5 Ustd. Erw. 14,- €, Schüler/Auszub. 11,50 €

## ERNÄHRUNG & KOCHEN

### 1680 Die Welt der Weine: Weinbasics - Sensorik

Probieren Sie 9 Weine pro Abend und lernen Sie Rebsorten und Herstellungsverfahren kennen. Sommelier Rene Fahrland erklärt die Weine der Welt und führt Blind tastings mit Ihnen durch. Ein professionelles Bewertungsschema zeigt Ihnen, wie Sommeliers einen Wein beurteilen. Lernen Sie sich auszu-drücken, Aromen zu erkennen und die Sinne zu schärfen.

Leitung: René Fahrland  
Beginn: Donnerstag, 7. Sep. - 4 x 19.00 - 21.30 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
10 Zstd. Erw. 76,50 €, Schüler/Auszub. 70,- €  
(einschließlich 40,- € für Weinproben)

10 Zstd. Erw. 76,50 €, Schüler/Auszub. 70,- €  
(einschließlich 40,- € für Weinproben)



### 1681 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. Einer davon ist der exzellente irische Whiskey. Triple Distilled, Pure Pot Still und seine weiche Art sind nur einige Attribute, die den irischen Whiskey so beliebt machen. Nutzen Sie die Gelegenheit zu diesem Irish Whiskey Tasting mit dem Whiskeyambassador Stefan Weikamp.

Leitung: Stefan Weikamp  
Dienstag, 10. Okt., 19.30 - 22.00 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
2,5 Zstd. Erw. 33,50 €, Schüler/Auszub. 32,- €  
(einschließlich 25,- € für Whiskeyverkostung)

### 1682 Ein Besuch im Pub - Englische Biere

England ist berühmt für seine Pubs. Überall auf der Insel finden sich diese gemütlichen und geselligen Orte der Tradition, häufig mit Live Musik und aussergewöhnlichen Bieren. Das Brauwesen hat eine lange Tradition in England, in dem noch heute das Ale seinen Platz neben den auf der Welt vorherrschenden Lagerbieren behaupten kann. Begeben Sie sich auf eine spannende "Bier-Reise" durch die englische Brauwelt mit seinen besonderen Stilen und variantenreichen Aromen. Durch den Abend führt Sie der Diplom Biersommelier Stefan Weikamp.

Leitung: Stefan Weikamp  
Freitag, 20. Okt., 19.30 - 22.00 Uhr  
VHS-Haus, Südwall 4a  
2,5 Zstd. Erw. 33,50 €, Schüler/Auszub. 32,- €  
(einschließlich 25,- € für Bierverkostung)

### 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. Jeder ist herzlich willkommen!

Freitags 19.30 - 21.00 Uhr  
14. Juli, 17. Nov. 2017

VHS-Haus, Südwall 4a  
Teilnahme frei.

### 1683 Rezepte aus Omas Küche

Sie waren viel einfacher, meist aus selbstangebautem Gemüse und selbst geschlachtetem Fleisch, die Rezepte, die unsere Großmütter gekocht haben. Wir werden einige altbekannte Gerichte aber auch modernisierte Rezepte zusammen zubereiten und dann verzehren. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Dosen für eventuelle Reste mit.

Leitung: Kerstin Naves-Betting  
Donnerstag, 07. Sep., 18.00 - 22.00 Uhr  
Mariengymnasium, Schulküche (Erdgeschoß, Nebeneingang an der Rathauseite, Nähe "Seufzerbrücke")  
4 Zstd. Erw. 30,50 €, Schüler/Auszub. 27,50 €  
(einschließlich 15,- € Kochgeld)

### 1684 Männerkochtreff - Nicht nur kochen, auch genießen

Dieser Kurs ist an diejenigen Männer gerichtet, die Spaß am Kochen haben und ihre Kochkünste weiter ausbauen und dabei gerne neue Rezepte ausprobieren möchten. Es soll ein gemütlicher Abend werden, an dem die zubereiteten Speisen in geselliger Runde verzehrt werden. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Dosen für eventuelle Reste mit.

Leitung: Kerstin Naves-Betting  
Dienstag, 26. Sep., 18.00 - 22.00 Uhr  
Mariengymnasium, Schulküche (Erdgeschoß, Nebeneingang an der Rathauseite, Nähe "Seufzerbrücke")  
4 Zstd. Erw. 30,50 €, Schüler/Auszub. 27,50 €  
(einschließlich 15,- € Kochgeld)

### 1685 Südtiroler Weinvesper

Ein gemütlicher Abend mit leckeren Südtiroler Rezepten und einem Gläschen Wein soll heute unser Ziel sein. Es werden pikante landestypische Gerichte zubereitet, als Buffet aufgebaut und in geselliger Runde verzehrt. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Dosen für eventuelle Reste mit.

Leitung: Kerstin Naves-Betting  
Donnerstag, 05. Okt., 18.00 - 22.00 Uhr  
Mariengymnasium, Schulküche (Erdgeschoß, Nebeneingang an der Rathauseite, Nähe "Seufzerbrücke")  
4 Zstd. Erw. 30,50 €, Schüler/Auszub. 27,50 €  
(einschließlich 15,- € Kochgeld)

### 1686 Der schnelle Fünftage-Kochplan für Anfänger

Unser Angebot speziell für Kochanfänger, Azubis und Studierende: Die Küche ist für Sie ein Buch mit sieben Siegeln? Trotzdem möchten Sie sich gesund, vegetarisch oder Vollkost ernähren? Dann sind Sie hier genau richtig. Mit Humor und Spaß werden wir unterschiedliche Strategien zur Erstellung eines Wochenplans kennenlernen und gemeinsam schnelle und einfache Gerichte zube-



reiten. Anschließend werden wir in geselliger Runde unsere neu erprobten Gerichte genießen. Bitte bring eine Schürze, ein Trockentuch und Behälter für evtl. Reste mit.

Leitung: Magdalena W. Mucha  
Montag, 16. Okt., 18.00 - 22.00 Uhr  
Küche in der Josefschule, Hohenzollernstr. 27  
4 Zstd. Erw. 30,50 €, Schüler/Auszub. 27,50 €  
(einschließlich 15,- € Kochgeld)

### 1687 Weihnachtsmenü - gut bürgerlich!

Ob für die Familie, für Freunde oder als Sonntagsmenü, kommt das altbewährte festliche Essen immer wieder gut an. Rouladen, Rotkohl, Klöße, Herrencreme und noch einiges mehr, werden wir an diesem Abend herstellen und verzehren. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Dosen für eventuelle Reste mit.

Leitung: Kerstin Naves-Betting  
Dienstag, 14. Nov., 18.00 - 22.00 Uhr  
Mariengymnasium, Schulküche (Erdgeschoß, Nebeneingang an der Rathauseite, Nähe "Seufzerbrücke")  
4 Zstd. Erw. 30,50 €, Schüler/Auszub. 27,50 €  
(einschließlich 15,- € Kochgeld)

### 1688 Kulinarische Reise durch Polen

Besuchen Sie kulinarisch unser Nachbarland Polen! Das Land so nahe und doch so anders. Bereiten Sie mit mir aus saisonalen Zutaten leckere Suppen, Maultaschen, Eintöpfe und Salate, sowie Süßspeisen aus den verschiedenen Regionen meiner Heimat Polen zu. Anschließend werden wir in geselliger Runde unsere Werke genießen und über Gemeinsamkeiten und Unterschiede fachsimpeln. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Trockentuch und Behälter für evtl. Reste mit.

Leitung: Magdalena W. Mucha  
Montag, 20. Nov., 18.00 - 22.00 Uhr  
Küche in der Josefschule, Hohenzollernstr. 27  
4 Zstd. Erw. 30,50 €, Schüler/Auszub. 27,50 €  
(einschließlich 15,- € Kochgeld)





## 7 BERUF - EDV

## BERUFLICHE KOMPETENZEN

Ihre Ansprechpartnerin für diesen Programmbereich:

**M.A. Organizational Management  
Elisabeth Schmeinck**

elisabeth.schmeinck@mail.bocholt.de

**17000 ProfilPASS -****Qualifizierung für Beraterinnen und Berater**

Das Deutsche Institut für Erwachsenenbildung schreibt: "Als ProfilPASS-Berater/in können Sie Menschen in Umbruchsituationen professionell begleiten und individuell bei ihrer Standortbestimmung unterstützen. Durch die Reflexion von Erfahrungen und Kenntnissen werden Fähigkeiten und Kompetenzen sichtbar - egal wie und wo sie erworben wurden. Die Beratenen werden im Beratungsprozess zudem in die Lage versetzt, ihre Stärken und Interessen selbstbewusst vor anderen zu vertreten. Das Ergebnis ist eine persönliche Kompetenzbilanz, die als Grundlage für weitere berufliche und private Entscheidungen dienen kann." Das Instrument und der Prozess eigenen sich bestens, um Gruppen- und auch Einzelberatungen durchzuführen und kann auch im Personalmanagement seinen Platz finden. Im Entgelt von 199,-€ sind die Gebühr für die Servicestelle ProfilPASS beim DIE e. V. (45,00 €), Skripte und ProfilPASS zum Download oder per Mail / Schulungsunterlagen sowie Kaltgetränke, Kaffee/Tee, Snacks enthalten. Weitere Informationen und unverbindliche Vormerkung bei Elisabeth Schmeinck unter Tel: 02871/2522-19 oder elisabethschmeinck@mail.bocholt.de.

**17001 ProfilPASS Re-Zertifizierung für Beratende: "Interkulturelle Kompetenzen erkennen und bilanzieren"**

Damit das Instrument "ProfilPASS" dauerhaft in der Beratungspraxis eingesetzt werden darf, ist nach zwei Jahren eine Re-Zertifizierung bei einem anerkannten ProfilPASS Dialogzentrum notwendig. Die Re-Zertifizierung ist seit dem 1. April 2013 kostenpflichtig. Das DIE stellt eine gesonderte Rechnung nach Verlangung des Zertifikates für das Vorhalten seiner Leistungen. Ziel des Workshops ist es, eine Vertrautheit mit dem Begriff der interkulturellen Kompetenz herzustellen, damit eine Bilanzierung besser ermöglicht wird. Denn es gilt: "An den Reaktionen von Menschen und der Art mit Irritationen umzugehen zeigt sich ihr Potenzial, in interkulturellen Begegnungen erfolgreich zu sein. Studien haben gezeigt, dass Menschen mit viel Potenzial über gewisse Eigenschaften verfügen." (Leenen und Grosch 2002). Weitere Informationen und unverbindliche Vormerkung bei Elisabeth Schmeinck unter Tel: 02871/2522-19 oder elisabethschmeinck@mail.bocholt.de.

**17002 Qualifizierung für Dozenten/innen deren Zielgruppe 55+ ist**

Der Dozent Bernhard Eder, Dipl.-Theol., Soziologe M.A., Bildungsreferent u.a. der Landesvolkshochschule Hardehausen. Er berichtet aus seinem Erfolgsprojekt und wir können im gegenseitigen Austausch von seinen Erfahrungen profitieren. Fokusthemen seiner Seminare im Projekt sind die Gestaltung des Ruhestandes und freiwilliges Engagement. Für engagierte Dozenten/innen wird es außerdem die Möglichkeit der Teilnahme an einer Transferveranstaltung in der Landesvolkshochschule Hardehausen am 17.04.2018 geben. Am 21.11.2017 werden die erfolgskritischen Faktoren der Seminargestaltung mit Blick auf die Projekterfolge beleuchtet. Der Austausch wird sicherlich auch für Dozenten/innen in dieser Region spannend und hilfreich sein. Folgende Inhalte sind für diesen Kursworkshop vereinbart: "Hinterm Horizont geht's weiter. Ein Kurs für den gelingenden Start in den Ruhestand" und "Fit für neue Impulse im frei-

willigen Engagement, eine Fortbildung für aktive und erfahrene Menschen".

Bernhard Eder, Warburg - Hardehausen

Dienstag, 21. Nov., 13.00 Uhr

VHS-Haus, Südwall 4a

Teilnahme frei.

Dieses Seminar wird gefördert durch den Kreis Höxter im Rahmen des Modellvorhabens Land(auf)Schwung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.

**17003 Honorarkraft in der Bildungsarbeit**

Da steht man wie der Ochs vorm Berg und weiß sich nicht zu helfen. Was ist man denn nun, Freiberufler, freier Mitarbeiter, Freelancer, Honorarkraft oder selbstständig? Beim Wirrwarr der Bezeichnungen kann einem ganz anders werden. Was macht den Unterschied von einer neben- zur hauptberuflichen freien Tätigkeit aus? Wie sieht es mit den sozialen Absicherungen aus? - Und welche unternehmerischen Verpflichtungen gehen mit einer solchen Selbstständigkeit einher? Außerdem: Gibt es Unterstützungen, wenn „es mal nicht so gut läuft“? Fragen über Fragen. Bringen Sie gerne auch Ihre eigenen Fragen mit. Frau Wegener von der Wirtschaftsförderungsgesellschaft des Kreises Borken ist Expertin, wenn es um die Gründung und Umsetzung von Geschäftsideen geht und beantwortet gerne Ihre Fragen zur Selbstständigkeit.

Leitung: Ulrike Wegener

Donnerstag, 14. Sep., 17.30 - 19.30 Uhr

Medienzentrum, Hindenburgstr. 5

2,67 Ustd. Teilnahme frei.

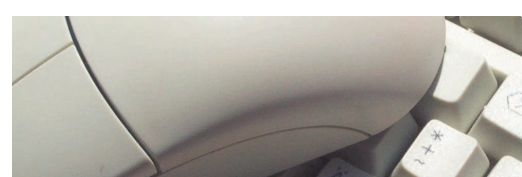
**17005 Berufliche Weiterbildung zum Coach**

Die Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg bietet in Kooperation mit der Bochumer Unternehmensberatung Entwicklungsbad eine berufliche Weiterbildung zum Coach an. Die 20 Monate dauernde berufsbegleitende Weiterbildung ist zertifiziert nach den Standards der "Deutsche Gesellschaft für Coaching e.V." und richtet sich an alle, die in verantwortlicher Position mit Menschen arbeiten und z.B. als Pädagogen, Lehrende, Führungs- bzw. Fachkräfte mit Personalverantwortung oder Personaler beratend oder führend tätig sind, sich als Berater selbstständig machen möchten oder professionell Menschen und Gruppen in Veränderungsprozessen begleiten lernen wollen. Coaching ist eine professionelle Begleitung bzw. Beratung für Menschen mit beruflichen Fragestellungen und Veränderungswünschen. Coaching zu erlernen, bedeutet eine umfassende Erweiterung des Repertoires bzw. Handwerkszeugs im professionellen Umgang und handlungsorientierten Arbeiten mit Menschen. Fortbildungsziele sind es, sich die eigene Herangehensweise, persönlichen Stärken und Fähigkeiten bewusst zu machen, zu erweitern und gezielter einzusetzen, die Kommunikation und Wahrnehmung im Dialog zu sensibilisieren und zu differenzieren, um schwierige Beratungssituationen souverän gestalten und steuern können, um Einzelpersonen und Gruppen so gezielt fördern und bei der selbstständigen Wahrnehmung ihrer Rolle und Aufgaben unterstützen, sie beim Erreichen anspruchsvoller Ziele und beim Lösen von Problemen und Konflikten begleiten können. Die nächste Weiterbildung ist für Herbst 2018 geplant. Weitere Informationen gibt es unter Tel: 02871/2522-0 oder vhs@mail.bocholt.de.

Leitung: Sebastian Klein/Elke Muddemann-Pulla

**17006 Feste feiern: Kniggeeregeln nicht nur für die Weihnachtszeit**

Benimm bleibt in und gerade in der Vorweihnachtszeit lauert so manche Ausrutschgefahr auf dem



gesellschaftlichen Parkett. Was beachte ich am besten beim Stehempfang, bei privaten und beruflichen Weihnachtsfeiern? Welche Fettnäpfchen lauern bei festlichen Anlässen? Was bedeutet eine bestimmte Tischordnung? Was versteckt sich hinter den Dresscodes und wie begrüße ich als Gastgeber bzw. als Gast? Alles Fragen, die wir an diesem Abend klären werden und Sie sich somit gut gerüstet auf die anstehenden Feiern freuen können.

Sonja Hüls, Bocholt

Dienstag, 14. Nov., 19.00 Uhr

VHS-Haus, Südwall 4a

Entgelt: Erw. 7,- €, Schüler/Auszub. 6,- €

**17007 Resilient im Büro**

Gut gelaunt und motiviert im Büro - lernen Sie, situationselastisch auch mit schwierigen Situationen und nervigen KollegInnen umzugehen. Einfach Strategien zur Stärkung Ihres inneren Schutzschildes, die sich jederzeit im Alltag einsetzen lassen und den Kopf wieder frei machen. Und Resilienz hört nicht nach Feierabend auf, sondern die Schlüsselfaktoren wie u.a. Optimismus, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit und Lösungsorientierung können Sie jederzeit auch in Ihrem Privatleben umsetzen.

Leitung: Sonja Hüls

Beginn: Samstag, 25. Nov. - 2 x 9.00 - 12.00 Uhr

Medienzentrum, Hindenburgstr. 5

8 Ustd. Erw. 46,- €, Schüler/Auszub. 38,- €



Ihr Ansprechpartner für diesen Programmbereich:

**Dipl.-Ing.  
Sven Wisberg**

swisberg@mail.bocholt.de

## 10-FINGER-SCHREIBEN

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

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

**17020**

Leitung: Beate Neuß

Beginn: Mittwoch, 6. Sep. - 10 x 16.30 - 18.00 Uhr

VHS-Haus, Südwall 4a

20 Ustd. Erw. 70,- €, Schüler/Auszub. 57,50 €

**17021**

Leitung: Dipl. Ing. Sven Wisberg

Beginn: Donnerstag, 7. Sep. - 10 x 16.00 - 17.30 Uhr

VHS-Haus, Südwall 4a

20 Ustd. Erw. 70,- €, Schüler/Auszub. 57,50 € (einschließlich 5,- € Lizenzkosten)

## BUCHFÜHRUNG

**17100 Einführung in die Finanzbuchhaltung**

Grundfragen der Finanzbuchführung; Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung (GoB); Inventur - Inventar - Bilanz; Arten der Gewinnermittlung; Inventar und Bilanz als Grundlage der Finanzbuchhaltung; Auflösen der Bilanz in Konten; Wert- und Leistungsströme erfassen und dokumentieren; Bestandsveränderungen auf Konten; Buchen im Grund- und Hauptbuch; Umsatzsteuer; Jahresabschluss: Abschluss von Bestands- und Erfolgskonten; Kontenrahmen - Kontenplan; Aufbau und Bedeutung von Kontenrahmen.



Leitung: Heinbernd Oppenberg  
 Freitag, 22. Sep., 17.00 - 21.00 Uhr  
 Samstag, 23. Sep., 8.00 - 13.00 Uhr  
 Freitag, 06. Okt., 17.00 - 21.00 Uhr  
 Samstag, 07. Okt., 8.00 - 13.00 Uhr  
 VHS-Haus, Südwall 4a  
 22 Ustd. Erw. 96,- €, Schüler/Auszub. 81,- €  
 (einschließlich Lehrmaterial)

### 17101 Kostenrechnung und Kalkulation

Dieser Kurs befasst sich mit der Abgrenzungsrechnung: Kosten und Leistungen; Kalkulatorische Kosten; Betriebsergebnis; Kostenartenrechnung; Kostenarten im Kostenartenplan; Analysieren der Kostenstrukturen und Kostenentwicklungen; Kostenstellenrechnung; Betriebsabrechnungsbogen (BAB); Zuschlagssätze und Auswertung; Kostenträgerrechnung; Angebote für Kunden (Industrie, Handel, Handwerk) kalkulieren (Vollkosten); Angebote für Kunden kalkulieren (Vollkosten); Differenzkalkulation; Normalkosten, Kostenunter- bzw. Kostenüberdeckung; Kostensenkung; Deckungsbeitragsrechnung; Deckungsbeitrag; Auftragsannahme; Preisuntergrenze; Gewinnschwelle; Zusatzauftrag; Mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung.

Leitung: Heinbernd Oppenberg  
 Freitag, 10. Nov., 17.00 - 21.00 Uhr  
 Samstag, 11. Nov., 8.00 - 13.00 Uhr  
 Freitag, 17. Nov., 17.00 - 21.00 Uhr  
 Samstag, 18. Nov., 8.00 - 13.00 Uhr  
 VHS-Haus, Südwall 4a  
 22 Ustd. Erw. 96,- €, Schüler/Auszub. 81,- €  
 (einschließlich Lehrmaterial)

## PC - TABLET - HANDY

### 17200 PC - Führerschein am Vormittag

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmerinnen die Grundlagen zum Arbeiten mit dem PC zu vermitteln. Es soll sowohl das Betriebssystem Windows 10 als auch die Textverarbeitung Word und das Tabellenkalkulationsprogramm Excel in den Grundzügen erläutert werden. In Windows werden die Systemsteuerung und der Explorer besprochen. In Word geht es z.B. um die Textformatierung, um Tabulatoren, Tabellen und um Grafiken. In Excel werden der Aufbau, die Grundrechenarten, die Summenfunktion und die Erstellung und Formatierung von Tabellen erläutert. Alle Kursinhalte werden durch ausreichende praktische Übungen gefestigt.

Voraussetzung: Der Umgang mit der Maus und der Tastatur sollte bekannt sein.

Leitung: Dipl.-Ing. Martina Voß-Sprinz  
 Beginn: Donnerstag, 7. Sep. - 12 x 9.00 - 11.15 Uhr  
 Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
 36 Ustd. Erw. 127,- €, Schüler/Auszub. 102,- €

### 17201 Erste Schritte am PC und im Internet

(am Vormittag)

Dieser Kurs ist für Interessierte gedacht, die noch keine Kenntnisse im Umgang mit dem Computer haben. Ziel ist es, die Grundlagen der Arbeit mit dem PC zu vermitteln. Es soll sowohl die Fenstertechnik, die Systemsteuerung und der Explorer besprochen, als auch die Textverarbeitung Word in den Grundzügen erläutert werden. In Word wird einfaches Textformatieren und das Einfügen von Grafiken etc. gelernt. Auch besteht die Möglichkeit, den Einstieg ins Internet zu bekommen. Alle Kursinhalte werden durch ausreichende praktische Übungen gefestigt.

Leitung: Dipl.-Ing. Martina Voß-Sprinz  
 Beginn: Mittwoch, 8. Nov. - 6 x 9.00 - 10.30 Uhr  
 Medienzentrum, Hindenburgstr. 5  
 12 Ustd. Erw. 43,- €, Schüler/Auszub. 35,- €

### 17300 PC - Führerschein

Ziel des Kurses ist es, die Grundlagen zum Arbeiten mit dem PC zu vermitteln. Es soll sowohl das Betriebssystem Windows 7, als auch die Textverarbeitung Word 2010 und das Tabellenkalkulations-

programm Excel 2010 in den Grundzügen erläutert werden. In Windows werden die Systemsteuerung und der Explorer besprochen. In Word geht es um die Textformatierung, um Tabulatoren, etc. In Excel werden der Aufbau, die Grundrechenarten und die Summenfunktion, sowie die Erstellung und Formatierung von Tabellen erläutert. Alle Kursinhalte werden durch ausreichende praktische Übungen gefestigt.

Voraussetzung: Der Umgang mit der Maus und der Tastatur sollte bekannt sein.

Leitung: Rainer Brauns  
 Beginn: Dienstag, 5. Sep. - 11 x 19.30 - 21.45 Uhr  
 VHS-Haus, Südwall 4a  
 33 Ustd. Erw. 131,50 €, Schüler/Auszub. 109,- €  
 (einschließlich 16,- € Lehrmaterial)

### Android

Die zwei nachfolgenden Kurse konzentrieren sich auf das Android Betriebssystem. Bitte bringen Sie ihr eigenes Tablet/Smartphone mit aufgeladenem Akku mit, sowie Ihr Ladekabel/-gerät. Ihre Google-ID und nötige Kennwörter, ggf. Ihre PIN, sollten Sie auch kennen. Achtung: Wer kein Google-Konto hat oder die SIM-Karte noch nicht freigeschaltet hat, sollte ca. 15 min. vor Kursbeginn da sein!

### 17301 Tablet und Smartphone Android - Anfängerkurs

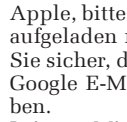
Ein Kurs für Neueinsteiger in die Welt der Smartphones/Tablets. Hier erfahren Sie die ersten Schritte mit Ihrem Android-Smartphone oder Tablet, z.B. wie richte ich ein Google-Konto ein, wie benutze ich den Kalender, Adressen und Emails, wie funktioniert die Kamera und welche weiteren Funktionen gibt es, was sind gängige Apps (Programme) und wie installiere ich diese.

Leitung: Michael Schimanski  
 Freitag, 08. Sep., 17.30 - 20.30 Uhr  
 VHS-Haus, Südwall 4a  
 4 Ustd. Erw. 20,- €, Schüler/Auszub. 17,- €

### 17302 Tablet und Smartphone Android - Aufbaukurs

Sie lernen neue Funktionen und wertvolle Tipps und Tricks kennen. Holen Sie mehr aus Ihrem Gerät heraus, nutzen Sie es als elektronisches Kochbuch, schauen Sie Fernsehen mit Ihrem Gerät, nutzen Sie es zur Bildbearbeitung und synchronisieren Bilder und Dokumente mit Ihrem PC. Lernen Sie großartige Apps kennen. Welche kostenfreien und kostenpflichtigen Apps benötige ich? Ist ein Virenschanner sinnvoll? Welches Zubehör gibt es für Tablets und Smartphones und was ist empfehlenswert. Dieser Kurs ist nicht geeignet für Produkte der Marke Apple, bitte bringen Sie Ihr Tablet bzw. Smartphone aufgeladen mit, sowie Ihr Ladekabel/-gerät. Stellen Sie sicher, dass Sie Zugangspasswörter wie PIN und Google E-Mail-Adresse mit Passwort zur Hand haben.

Leitung: Michael Schimanski  
 Samstag, 09. Sep., 10.00 - 15.15 Uhr  
 VHS-Haus, Südwall 4a  
 6 Ustd. Erw. 28,- €, Schüler/Auszub. 23,- €



### ACHTUNG:

**ANMELDUNG FÜR BARZÄHLER  
 ab Donnerstag, 29. Juni 2017**

### Apple



Die nachfolgenden Kurse konzentrieren 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.

### 17303 Apple iPad & iPhone für Anfänger

Ein Kurs für Neueinsteiger in die Welt von Apple. Hier erfahren Sie die ersten Schritte mit Ihrem Apple iPad iPhone, z.B. 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: David Klapheck  
 Beginn: Donnerstag, 14. Sep. - 2 x 16.00 - 18.15 Uhr  
 VHS-Haus, Südwall 4a  
 6 Ustd. Erw. 26,- €, Schüler/Auszub. 21,50 €

### 17304 Apple iPad & iPhone für Fortgeschrittene

Sie haben schon seit einiger Zeit ein Apple Gerät und möchten es intensiver und effektiver nutzen? Sie lernen interessante Apps kennen, den Datenabgleich mit der iCloud, die Einrichtung und Konfiguration von E-Mailkonten direkt im Gerät oder per App und andere Funktionalitäten. Es steht immer die produktive Nutzung im Vordergrund. Inhalte: Einrichtung und Nutzung des e-Mail-Clients, Arbeiten mit dem Kalender, Termine, Kontakte, Fotos, WhatsApp, Musik, Internet, Geräte verbinden wie Apple TV, Lautsprecher synchronisieren zwischen Geräten (iCloud), Sicherung Ihrer Daten. Voraussetzungen: iPad oder iPhone und Apple ID und iCloud Account.

Leitung: David Klapheck  
 Beginn: Donnerstag, 5. Okt. - 2 x 16.00 - 18.15 Uhr  
 VHS-Haus, Südwall 4a  
 6 Ustd. Erw. 28,- €, Schüler/Auszub. 23,- €

### 17305 Arbeiten mit dem MacBook für Anfänger

Sie möchten das Beste aus Ihrem Mac holen? Hier sind Sie richtig. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Benutzeroberfläche des Mac: Symbole, Dateien, Ordner. Sie erfahren mehr über die Multi-Touch Gesten und die Anwendungen von Apple, wie Safari, Fotos, Notizen. Lernen Sie die Apple ID und iCloud kennen und nutzen. Die Installation von Anwendungen und das Anschließen von Zubehör, wie Kamera, Drucker etc., Internet und WLAN runden den Kurs ab. **Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook mit, es stehen keine Geräte zur Verfügung.**

Leitung: David Klapheck  
 Beginn: Donnerstag, 14. Sep. - 2 x 18.45 - 21.00 Uhr  
 VHS-Haus, Südwall 4a  
 6 Ustd. Erw. 34,- €, Schüler/Auszub. 28,- €

### 17306 Arbeiten mit dem MacBook für Fortgeschrittene

Sie möchten das Beste aus Ihrem Mac holen? Hier sind Sie richtig. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Benutzeroberfläche des Mac: Symbole, Dateien, Ordner. Sie erfahren mehr über die Multi-Touch Gesten und die Anwendungen von Apple, wie Safari, Fotos, Notizen. Lernen Sie die Apple ID und iCloud kennen und nutzen. Die Installation von Anwendungen und das Anschließen von Zubehör, wie Kamera, Drucker etc., Internet und WLAN runden den Kurs ab. **Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook mit, es stehen keine Geräte zur Verfügung.**

Leitung: David Klapheck  
 Beginn: Donnerstag, 5. Okt. - 2 x 18.45 - 21.00 Uhr  
 VHS-Haus, Südwall 4a  
 6 Ustd. Erw. 34,- €, Schüler/Auszub. 28,- €