

Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg

Programm 2020/2021

Mitglied des Landesverbandes
der Volkshochschulen von Nordrhein-Westfalen

Qualitätszertifiziert nach LQW
Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung



Anschrift: Anton-Heinen-Volkshochschule
Westpromenade 9
52525 Heinsberg

Telefon: 02452 134300
Telefax: 02452 134395
E-Mail: vhs@kreis-heinsberg.de
Internet: www.vhs-kreis-heinsberg.de

Volkshochschule des Kreises Heinsberg

Leitung: Ingo Rümke
02452 134301
ingo.ruemke@kreis-heinsberg.de

Stellvertretende Leitung: Dr. Ulla Louis-Nouvertné
02452 134319
ulla.louis-nouvertne@kreis-heinsberg.de

Verwaltungsleitung: Sarah Horrichs
02452 134316
sarah.horrichs@kreis-heinsberg.de

Fachbereich 1 Mensch - Gesellschaft - Umwelt

Politik, Gesellschaft, Interkulturelles, Pädagogik, Psychologie, Philosophie, Studienfahrten, Region, Geschichte

Fachbereichsleitung: Ina Kradepohl
02452 134328
ina.kradepohl@kreis-heinsberg.de

Verwaltung: Martina Geffers
02452 134322
martina.geffers@kreis-heinsberg.de

Wirtschaft, Soziales

Fachbereichsleitung: Lars Gütte
02452 134329
lars.guette@kreis-heinsberg.de

Verwaltung: Ria Bönnen
02452 134313
ria.boennen@kreis-heinsberg.de

Natur, Umwelt

Fachbereichsleitung: Sigrid Görtz
02452 134314
sigrid.goertz@kreis-heinsberg.de

Verwaltung: Ria Bönnen
02452 134313
ria.boennen@kreis-heinsberg.de

Fachbereich 2 Kunst - Kultur - Kreativität

Musik, Kunstgeschichte, Literatur, Kreativität

Fachbereichsleitung: Andrea Elisabeth Schildgen
02452 134323
andrea.schildgen@kreis-heinsberg.de

Verwaltung: Sarah Horrichs
02452 134316
sarah.horrichs@kreis-heinsberg.de

Claudia Bergers
02452 134318
claudia.bergers@kreis-heinsberg.de

Monika Schröder
02452 134312
monika.schroeder@kreis-heinsberg.de

Fachbereich 3 Gesundheit - Bewegung - Ernährung

Fachbereichsleitung: Ina Kradepohl
02452 134328
ina.kradepohl@kreis-heinsberg.de

Verwaltung: Monika Schröder
02452 134312
monika.schroeder@kreis-heinsberg.de

Fachbereich 4 Sprachen - Integration**Deutsch als Fremdsprache**

Fachbereichsleitung: Nailya Khaertdinova
02452 134324
nailya.khaertdinova@kreis-heinsberg.de

Verwaltung: Claudia Bergers
02452 134318
claudia.bergers@kreis-heinsberg.de

Einbürgerungstest

Verwaltung: Irene Lynen
02452 134325
irene.lynen@kreis-heinsberg.de

Integrationskurse

Fachbereichsleitung: Nailya Khaertdinova
02452 134324
nailya.khaertdinova@kreis-heinsberg.de

Verwaltung: Lisa Fücker
02452 134331
lisa.fuecker@kreis-heinsberg.de

Natalia Luque
02452 134332
natalia.luque@kreis-heinsberg.de

Irene Lynen
02452 134325
irene.lynen@kreis-heinsberg.de

Ilse Schröder
02452 134317
ilse.schroeder@kreis-heinsberg.de

Kevin Stachel
02452 134326
kevin.stachel@kreis-heinsberg.de

Berufsbezogene Deutschförderung (DeuFöV)

Fachbereichsleitung: Andrea Elisabeth Schildgen
02452 134323
andrea.schildgen@kreis-heinsberg.de

Verwaltung: Lisa Fücker
02452 134331
lisa.fuecker@kreis-heinsberg.de

Päd. Mitarbeiterin: Ute Oberhagemann (Lern- und Sozialbegleitung)
02452 134353
ute.oberhagemann@kreis-heinsberg.de

Fremdsprachen

Fachbereichsleitung: Dr. Ulla Louis-Nouvertné
02452 134319
ulla.louis-nouvertne@kreis-heinsberg.de

Verwaltung: Claudia Bergers
02452 134318
claudia.bergers@kreis-heinsberg.de

Fachbereich 5 Berufliche Bildung - EDV

Berufliche Bildung

Fachbereichsleitung: Sigrid Görtz
02452 134314
sigrid.goertz@kreis-heinsberg.de

EDV:

Fachbereichsleitung: Lars Gütte
02452 134329
lars.guette@kreis-heinsberg.de

Verwaltung: Ria Bönnen
02452 134313
ria.boennen@kreis-heinsberg.de

Fachbereich 6 Grundbildung - Schulabschlüsse

Fachbereichsleitung: Ingo Rümke
02452 134301
ingo.ruemke@kreis-heinsberg.de

Verwaltung: Ilse Schröder
02452 134317
ilse.schroeder@kreis-heinsberg.de

"Amon" - Mein Großvater hätte mich erschossen

- Vortrag und Diskussion im Rahmen der Interkulturellen Woche mit Jennifer Teege -

20H-1000

25.09.2020

Freitag

19:00 Uhr

entgeltfrei

Es ist ein Schock, der ihr ganzes Selbstverständnis erschüttert: mit 38 Jahren erfährt Jennifer Teege durch einen Zufall, wer sie ist. In einer Bibliothek findet sie ein Buch über ihre Mutter und ihren Großvater Amon Göth. Millionen Menschen kennen Göths Geschichte. In Steven Spielbergs Film "Schindlers Liste" ist der brutale KZ-Kommandant der Saufkumpan und Gegenspieler des Judenretters Oskar Schindler. Göth war verantwortlich für den Tod tausender Menschen und wurde 1946 gehängt. Seine Lebensgefährtin Ruth Irene, Jennifer Teeges geliebte Großmutter, begeht 1983 Selbstmord.

Jennifer Teege ist die Tochter einer Deutschen und eines Nigerianers. Sie wurde bei Adoptiveltern groß und hat danach in Israel studiert. Jetzt ist sie mit einem Familiengeheimnis konfrontiert, das sie nicht mehr ruhen lässt. Wie kann sie ihren jüdischen Freunden noch unter die Augen treten? Und was soll sie ihren eigenen Kindern erzählen? Jennifer Teege beschäftigt sich intensiv mit der Vergangenheit. Sie trifft ihre Mutter wieder, die sie viele Jahre nicht gesehen hat. Gemeinsam mit der Journalistin Nikola Sellmair recherchiert sie ihre Familiengeschichte, sucht die Orte der Vergangenheit noch einmal auf, reist nach Polen und Israel. Schritt für Schritt wird aus dem Schock über die Abgründe der eigenen Familie die Geschichte einer Befreiung.

In "Amon" erzählt Jennifer Teege Ihre persönliche Lebensgeschichte. Das Werk ist ausgezeichnet mit zahlreichen Journalistenpreisen.

Jennifer Teege, Jahrgang 1970, ist die Tochter einer Deutschen und eines Nigerianers. Mit vier Wochen wurde sie ins Kinderheim gebracht, mit sieben Jahren zur Adoption freigegeben. Sie hat vier Jahre in Israel gelebt und dort studiert. Seit 1999 Texterin und Konzeptioniererin in der Werbebranche. Sie lebt in Hamburg.

Heinsberg, BEGAS HAUS, Hochstr. 19 - 21

Jennifer Teege

Anmeldung nicht erforderlich

20H-1001

08.10.2020
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

Andreas Speit: "Völkische Landnahme"

Alte Sippen, junge Siedler, rechte Ökos
- Vortrag und Diskussion -

"Rechte" pflegen Gutshöfe in der niedersächsischen Heide, kaufen Anwesen in mecklenburgischen Gemeinden, betreiben ein Rittergut und Landschlösser in der sachsen-anhaltinischen Provinz, bewirtschaften Bauernhöfe im sächsischen Freistaat oder hüten Kinder in Ostwestfalen. Seit Jahren siedeln sich extreme Rechte bewusst in ländlichen Regionen der Bundesrepublik an, um dort mit ansässigen völkischen Großfamilien "nationale Graswurzelarbeit" zu betreiben. Ihr Streben ist gegen die liberale Gesellschaft der Großstädte gerichtet, es herrschen veraltete Geschlechterbilder und autoritäre Erziehungsmuster vor. Die Aussteiger von rechts betreiben ökologische Landwirtschaft, pflegen altes Handwerk, bemühen sich um private Schulen, organisieren Landkaufgruppen und eigene Wirtschaftsnetzwerke. Sie bringen sich in Bürgerinitiativen gegen Windräder oder bei regionalen Öko-Verbänden ein, unterstützen AfD oder NPD und kämpfen gegen die "Überfremdung der deutschen Heimat". Die beiden ausgewiesenen Rechtsextremismus-Experten Andrea Röpke und Andreas Speit verfolgen seit Jahren diese kaum beachtete Entwicklung und geben hier erstmals einen bundesweiten Überblick über den wachsenden Einfluss völkischer Netzwerke.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bündnis gegen Rechts des Kreises Heinsberg statt.

Andreas Speit ist Diplom-Sozialökonom, freier Journalist und Publizist, Kolumnist sowie Autor und Herausgeber diverser Bücher zum Thema Rechtsextremismus und Neonazismus in Europa. Er gilt als einer der besten Kenner der rechtsextremen Szene in Deutschland.

**Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1
Andreas Speit**

Anmeldung nicht erforderlich

20H-1003

30.10.2020
Freitag
20:00 Uhr
9,80 €

Hamed Abdel-Samad: Integration - Ein Protokoll des Scheiterns

- Vortrag und Diskussion -

Die drängendste Frage unserer Zeit: Wie kann Integration gelingen oder ist sie bereits gescheitert? Hamed Abdel-Samad liest aus seinem aktuellen Buch "Integration - Ein Protokoll des Scheiterns" und prangert dabei die integrationsverhindernden Elemente der islamischen Kultur an. Er rechnet aber auch mit europäischen Integrationslügen ab, denn wer jahrzehntelang von "Gastarbeitern" spricht, der verweigert

Integrationsangebote und darf sich nicht über Parallelgesellschaften wundern. Wer die Augen verschließt vor kulturellen und religiösen Unterschieden sowie Mentalitätsunterschieden, der muss in seinem Bemühen scheitern.

Hamed Abdel-Samad, geboren 1972 bei Kairo, studierte Englisch, Französisch, Japanisch und Politik. Er arbeitete für die UNESCO, am Lehrstuhl für Islamwissenschaft der Universität Erfurt und am Institut für Jüdische Geschichte und Kultur der Universität München. Abdel-Samad ist Mitglied der Deutschen Islam Konferenz und zählt zu den profiliertesten islamischen Intellektuellen im deutschsprachigen Raum.

Die Lesung mit Hamed Abdel-Samad ist eine Kooperationsveranstaltung zwischen der Kunst, Kultur und Heimatpflege Wassenberg gGmbH und der Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg.

Karten online unter: www.ticketshop.nrw

**Wassenberg, Burg Wassenberg, Am Burgberg
Hamed Abdel-Samad**

Rechtes Netzwerk: Verschwörungstheorien

- Vortrag und Diskussion -

Die jährliche Veranstaltung findet in Kooperation mit der Anita-Lichtenstein-Gesamtschule "Schule gegen Rassismus" und dem Arbeitskreis "Initiative Erinnern" Geilenkirchen statt.

**Geilenkirchen, Anita-Lichtenstein-Gesamtschule, Pestalozzistr. 27
N.N.**

Anmeldung nicht erforderlich

Sehnsucht nach dem starken Mann

- Vortrag und Diskussion -

Ist die Demokratie wirklich noch die beste aller Regierungsformen? Kritiker weisen oft auf zu langsame und zu langwierige Entscheidungsprozesse hin, die es in autoritär regierten Staaten in der Regel nicht gibt. Die weltweite Anzahl autoritär regierter Staaten ist erheblich. Dies trifft nicht nur auf Asien oder Afrika zu. Auch in einigen westlichen Demokratien, in Europa oder Nordamerika, sind Veränderungen unübersehbar, z. B. in Ungarn mit Viktor Urban oder den USA mit ihrem derzeitigen Präsidenten Donald Trump. Gibt es so etwas wie eine Sehnsucht nach dem starken Mann an der Spitze des Staates?

Dr. Hofmann hat Politikwissenschaft und Soziologie studiert.

20H-1004

05.11.2020
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

20H-1005

12.11.2020
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

Nach der Arbeit als Redakteur bei verschiedenen Zeitungen in Deutschland und Spanien stieß er 2002 zur Konrad Adenauer-Stiftung. Seit 2011 ist er Leiter des Politischen Bildungsforums Baden-Württemberg in Stuttgart. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Gesellschaft für Sicherheitspolitik e. V. durchgeführt.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)
Dr. Stefan Hofmann, e.V. Herbert Wölfel, Sektionsleiter Gesellschaft für Sicherheitspolitik

Anmeldung nicht erforderlich

20H-1006

03.12.2020
 Donnerstag
 19:30 Uhr
 entgeltfrei

75 Jahre geteilt - Nord- und Südkorea

- Vortrag und Diskussion -

Nach dem 2. Weltkrieg kam es unter den konkurrierenden Besatzungsmächten Sowjetunion und USA zur Teilung Koreas. Sämtliche Versuche zur Wiederherstellung der Einheit Koreas scheiterten bislang. Nach nunmehr 75 Jahren stehen sich zwei Staaten gegenüber, die kaum unterschiedlicher sein könnten. Im Norden die autoritär regierte, weitgehend abgeschottete Atommacht, deren Bevölkerung hungert. Im Süden eine der erfolgreichsten Wirtschaftsmächte dieser Welt. Die ehemalige deutsche Botschafterin, Doris Hertrampf, analysiert die koreanische Teilung. Sie gehörte dem Auswärtigen Dienst in unterschiedlichen Funktionen an. Unter anderem war sie an der deutschen Botschaft in Südkorea eingesetzt, von 2002 bis 2005 Botschafterin in Nordkorea, später dann für fünf Jahre Botschafterin in Tadschikistan bis 2013.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Gesellschaft für Sicherheitspolitik e. V. durchgeführt.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)
Doris Hertrampf, e.V. Herbert Wölfel, Sektionsleiter Gesellschaft für Sicherheitspolitik

Anmeldung nicht erforderlich

21F-1007

04.03.2021
 Donnerstag
 19:30 Uhr
 entgeltfrei

Die EU - ein Schiff in schwerer See

- Vortrag und Diskussion -

Prof. Dr. Johannes Varwick zählt zu den bekanntesten sicherheitspolitischen Fachleuten Deutschlands und ist häufig Teilnehmer an Expertenrunden in Radio und Fernsehen. Er wird bei seiner kritischen Analyse des Zustands der Europäischen Union den Brexit, die erstarkenden nationalistischen Tendenzen bei einigen der Mitgliedsstaaten, aber auch die veränderte weltpolitische Lage - insbesondere China und USA beleuchten. Wir dürfen auf seine Bewertung gespannt

sein.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Gesellschaft für Sicherheitspolitik e. V. durchgeführt.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)
Prof. Dr. Varwick, Politikwissenschaftler Universität Halle, e.V. Herbert Wölfel, Sektionsleiter Gesellschaft für Sicherheitspolitik

Anmeldung nicht erforderlich

Matthias Quent: Deutschland rechts aussen - Wie wir unsere Zukunft vor den Rechten retten

- Gastredner beim Aktionstag 2021 -

Reaktionäre Parteien verzeichnen wachsenden Zulauf und sie gewinnen sogar Wahlen. Der Hass wächst, Medien, Wissenschaft und Zivilgesellschaft geraten unter Druck. Doch der Rechtsruck ist kein zufälliges Phänomen - im Gegenteil: Die Rechtsradikalen arbeiten seit Jahrzehnten daran, ihre Pläne umzusetzen, aber Gesellschaft und Politik blieben tatenlos. Wie es dazu kam und warum dennoch Hoffnung besteht, analysiert der Soziologe Matthias Quent. Der junge Rechtsextremismusforscher deckt faktenreich die Strategien und Ziele der Rechten auf, gibt Handlungsempfehlungen für den alltäglichen und politischen Umgang mit ihnen und zeigt, dass sich eine starke Demokratie nicht von rechten Populisten jagen lassen darf, sondern sie am besten rechts liegen lässt.

Matthias Quent ist Gewinner des Preises "Das politische Buch" der Friedrich-Ebert-Stiftung.

Pressestimmen:

"Der Soziologe Matthias Quent ist Gründer und Chef des Instituts für Demokratie und Zivilgesellschaft. Sein Bestseller 'Deutschland rechts außen' ist ein Standardwerk zu diesem Thema geworden." ZDF heute journal

"'Deutschland rechts außen' ist klar und zugänglich geschrieben, mit Besorgnis, aber auch nicht panisch. Indem Quent nicht nur die Gegenwart in den Blick nimmt, sondern Kontinuitäten aufzeigt, entwickelt er eine unaufgeregte Perspektive, die den Debatten guttut." Süddeutsche Zeitung Online

"'Deutschland rechts außen' liefert beunruhigende Hintergründe zu den Strategien der rechten Szene sowie Vorschläge, wie man ihr möglichst schnell begegnen sollte." SWR2

Übach-Palenberg, Mehrgenerationenhaus, Konrad-Adenauer-Platz 1 (vorher Bahnhofstr.)
Dr. Matthias Quent, Soziologe

21F-1008

20.03.2021
 Samstag
 14:00 Uhr
 entgeltfrei

21F-1009
20.03.2021 -
20.03.2021
1 x 4,67 UStd.

Aktionstag des Bündnis gegen Rechts für Demokratie und Toleranz im Kreis Heinsberg

Die Nachmittagsveranstaltung wird in der Zeit zwischen 14.00 - 18.00 Uhr stattfinden. Bitte beachten Sie die Ankündigung sowie den Programmablauf des Aktionstags 2021.

Übach-Palenberg, Mehrgenerationenhaus, Konrad-Adenauer-Platz 1 (vorher Bahnhofstr.)

21F-1010
22.04.2021
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

Das atlantische Bündnis - Auslaufmuster oder noch immer erforderlich im neuen weltpolitischen Gefüge?

- Vortrag und Diskussion -

Michael Rühle ist Politikwissenschaftler mit zahlreichen Veröffentlichungen in deutschen und englischsprachigen Fachzeitschriften. Er war viele Jahre politischer Berater sowie Redenschreiber für den Generalsekretär der NATO. Die sicherheitspolitischen Veränderungen der letzten Jahre in den USA mit der Trump-Administration oder das neue machtpolitische Auftreten Chinas haben ein neues weltpolitisches Gefüge entstehen lassen. In Europa hat Russland mit seinen völkerrechtswidrigen Aktionen auf der Krim und der Ost-Ukraine neue Fakten geschaffen. Kann die NATO in ihrer derzeitigen Struktur noch wichtige Beiträge zur Lösung dieser schwierigen Fragen leisten oder ist die Zeit des Bündnisses vorbei?

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Gesellschaft für Sicherheitspolitik e. V. durchgeführt.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)

Michael Rühle, Referatsleiter bei der NATO in Brüssel, e.V. Herbert Wölfel, Sektionsleiter Gesellschaft für Sicherheitspolitik

Anmeldung nicht erforderlich

21F-1011
Juni 2021
19:30 Uhr
entgeltfrei

Niklas Frank: Im Gespräch

- Vortrag und Diskussion -

"Ich bin der Sohn eines NS-Massenmörders", sagt Niklas Frank. "Seit einiger Zeit sehe ich meinen toten Vater lächeln, weil er sich über die Entwicklungen in Deutschland freut." Vor Jahrzehnten schon hatte Niklas Frank das Leben und die Verbrechen seines Vaters akribisch recherchiert und in dem Buch "Der Vater: Eine Abrechnung" rekonstruiert. "Ich habe den Eindruck, dass das Gedankengut meines Vaters heute in Form der AfD zurückkehrt und es schaudert mich. "Er habe deshalb das Bedürfnis, den Deutschen von seinem Vater zu berichten. Sein Vater Hans Frank war ein früher

Weggefährte Adolf Hitlers und zwischen 1939 und 1945 als Generalgouverneur im von Deutschland besetzten Polen an zahlreichen Kriegsverbrechen beteiligt und damit verantwortlich für die Verfolgung und Vernichtung von Millionen Menschen. Sein Vater wurde als "Schlächter von Polen" bekannt, seine Mutter als "Königin von Polen". Nach Ende des Zweiten Weltkrieges wurde sein Vater im Nürnberger Prozess gegen die Hauptkriegsverbrecher angeklagt, 1946 zum Tode verurteilt und gehängt.

Niklas Frank, geboren 1939, ist ein deutscher Journalist und Buchautor.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Anita-Lichtenstein-Gesamtschule "Schule gegen Rassismus" und der Initiative Erinnern statt.

Zum Planungsende stand das genaue Veranstaltungsdatum Ende Juni 2021 noch nicht fest.

Geilenkirchen, Anita-Lichtenstein-Gesamtschule, Pestalozzistr. 27

Niklas Frank, Journalist, Autor

Anmeldung nicht erforderlich

Online Vorträge: Politik und Gesellschaft im Livestream-Angebot

Nicht erst seit der Corona-Krise beschäftigen wir uns mit alternativen digitalen Angeboten. In unserer Online-Vortragsreihe möchten wir Ihnen Livestreams zu verschiedenen aktuellen gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Themen anbieten. Diese werden u. a. aus der VHS des Kreises Heinsberg präsentiert oder in Kooperation mit anderen Volkshochschulen exklusiv zur Verfügung gestellt. Eingeladene Experten und Wissenschaftler referieren live vor der Webcam - und Sie als Zuschauer/in können während und nach dem Vortrag Ihre Fragen per Chat stellen, die durch die VHS moderiert und gemeinsam mit dem Referenten diskutiert werden. Qualität zeichnet sich nicht nur durch ein hohes Entgelt aus - deshalb freuen wir uns darüber, dass es uns derzeit gelingt, gesellschaftspolitische Angebote weitestgehend entgeltfrei zur Verfügung zu stellen.

Für das Live-Streaming wird zu Hause eine Internetverbindung und ein Endgerät (Tablet, PC oder Laptop) benötigt. Interessenten können den Vortrag über den per E-Mail zugesandten Zugangslink circa 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn erreichen und nehmen live teil. Genutzt wird u. a. der Videostreamingdienst "Zoom" und der Dienst "Edu-dip" der vhs.cloud. Den Zugangslink zum Livestreaming erhalten Sie rechtzeitig vorab, nachdem Sie sich für den Kurs

angemeldet haben. Eine Anmeldung sollte bevorzugt per Anmeldekarte oder online erfolgen, kann jedoch auch per E-Mail an ina.kradepohl@kreis-heinsberg.de bis 12 Uhr am Veranstaltungstag mit Angabe zum Veranstaltungstitel, Datum und Ihrem Namen gesendet werden.

Wir raten Ihnen dazu, regelmäßig unser VHS-Programm online unter www.vhs-kreis-heinsberg.de abzurufen, da wir fortlaufend weitere schöne Angebote generieren.

20H-1050

31.12.2020
Donnerstag
19:00 Uhr
entgeltfrei

smart.democracy: Livestream Herbst 1

- Livestream -
TITEL - THEMA -TERMIN folgt!
Ein Angebot der Reihe Smart Democracy des DVV

vhs-Livestream
N.N.

Anmeldung erforderlich

21F-1050

01.01.2021
Freitag
19:00 Uhr
entgeltfrei

smart.democracy: Livestream Frühjahr 1

- Livestream -

20H-1052

02.10.2020
Freitag
19:30 Uhr
entgeltfrei

Pandemien - Corona und die neuen globalen Infektionskrankheiten

- Livestream vhs.wissen live -

Pandemien, die länder- und kontinentübergreifende Ausbreitung von ansteckenden Krankheiten, sind eine dunkle Seite der Globalisierung, insbesondere des internationalen Flugtourismus. Schon vor dem Aufkommen des neuen Corona-Virus war das bei einer ganzen Reihe von Infektionskrankheiten der Fall; Cholera, HIV (Aids), Influenza, Neue Grippe und Zikafieber sind prominente Beispiele. Mit Blick auf die aktuelle Situation erläutert der Band die Strategien zur Eindämmung von Pandemien sowie ihre Auswirkungen auf Wirtschaft, Politik und die Teilhabe am öffentlichen Leben. Lässt sich ein bislang unbekanntes Virus überhaupt aufhalten oder ist es nur eine Frage der Zeit, bis 60 Prozent und mehr der Bevölkerung angesteckt sind? Was kann der Einzelne tun oder ist er machtlos? Wie weit darf ein demokratischer Staat die Grundvoraussetzungen gesellschaftlichen Lebens außer Kraft setzen, um die Gesundheit der Bevölkerung zu erhalten? Und nicht zuletzt: Lassen sich Pandemien zukünftig vermeiden?

Jörg Hacker ist ein international renommierter Experte auf

dem Gebiet der Infektionsbiologie. Er war Präsident des Robert-Koch-Instituts und bis 2020 Präsident der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina.

Für das Live-Streaming wird zu Hause eine Internetverbindung und ein Endgerät (Tablet, PC oder Laptop) benötigt. Interessenten können den Vortrag über den per E-Mail zugesandten Zugangslink cirka 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn erreichen und nehmen live teil. Per Chat können während und nach dem Vortrag Fragen gestellt werden. Auf mobilen Endgeräten wird empfohlen die App "Zoom" zu installieren. Auf dem PC reicht der Zugang über den Browser. Den Zugangslink erhalten Sie rechtzeitig vorab, nachdem Sie sich für den Kurs angemeldet haben.

Ein Angebot von vhs.wissen live

vhs-Livestream

Jörg Hacker, Experte auf dem Gebiet der Infektionsbiologie

Anmeldung erforderlich

Von Melodien zu Wörtern: Wie Babys Sprache(n) lernen

- Livestream -

Babys unterscheiden sich von unseren nächsten Vorfahren, den Affen, dadurch, dass sie die angeborene Fähigkeit zum Erlernen von Sprache besitzen.

Babys können jede Sprache der Welt erlernen, unabhängig davon, wie komplex sie ist. Im Unterschied zu Erwachsenen können Babys auch scheinbar mühelos zwei und mehr Sprachen erwerben. Die Muttersprache hinterlässt bereits vor der Geburt Spuren im Gehirn, die sich dann in den Melodien der Weinlaute Neugeborener zeigen. Die Sprachentwicklung beginnt "musikalisch", mit einer gerichteten Veränderung der Melodieformen im Weinen in den ersten 2 - 3 Monaten. In den neuartigen Lautäußerungen ab dem 2. Lebensmonat werden diese frühen Erfahrungen aufgegriffen und weiterentwickelt.

Weinen Mädchen anders als Jungen? Wie werden aus ersten Artikulationsbewegungen Silben? Was verbindet die Sprachentwicklung von Babys mit dem Gesangerlernen junger Singvögel? Welchen medizinisch-diagnostischen Wert haben Babylautanalysen? Was können Eltern tun, damit Babys Sprache(n) besser lernen?

Der Vortrag wird den Beginn der Sprachentwicklung im ersten Lebensjahr anhand von Ton- und Videobeispielen erläutern.

Prof. Kathleen Wermke leitet das interdisziplinäre Zentrum

20H-1053

14.10.2020
Mittwoch
19:30 Uhr
entgeltfrei

für vorsprachliche Entwicklung & Entwicklungsstörungen (ZVES) an der Poliklinik für Kieferorthopädie der Julius-Maximilians-Universität in Würzburg.

Ein Angebot von vhs.wissen live

vhs-Livestream
Prof. Kathleen Wermke

Anmeldung erforderlich

20H-1054

05.11.2020
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

Die Präsidentschaftswahl in den Vereinigten Staaten 2020

- Livestream -

Kommentar und Diskussion zum Ergebnis der Präsidentschaftswahl in den USA

Die Präsidentschaftswahl in den Vereinigten Staaten 2020 ist für den 3. November 2020 vorgesehen. Stephan Bierling wird sie für uns kommentieren.

Stephan Bierling ist Professor für Internationale Politik an der Universität Regensburg und einer der führenden Experten für die Machtverschiebungen in der Weltpolitik. Er war Gastprofessor in den USA, Israel, Südafrika und Australien und hat mehr als ein Dutzend Bücher zur Außenpolitik der USA und Deutschlands geschrieben.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Hans-Seidel Stiftung statt.

Ein Angebot von vhs.wissen live

vhs-Livestream
Prof. Stephan Bierling, Internationale Politik an der Universität Regensburg

Anmeldung erforderlich

20H-1055

12.11.2020
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

Die Erfindung des (jüdischen) Essens: Popkultur, Ernährung, Identität

- Livestream -

Warum wurden in der Corona-Krise so viele Konserven, Mehl und Zucker gekauft - obwohl die Versorgungssicherheit nie gefährdet war? Offenbar weisen bestimmte Nahrungsmittel über ihren Nährwert hinaus auch kulturelle Werte auf: Essen kann solide wirken und Sicherheit suggerieren - oder zum "Sould Food" werden. Der französische Theoretiker Roland Barthes nannte die Ernährung ein "System der Kommunikation, ein Korpus von Bildern, eine Gebrauchsordnung, ein System der Situationen und Verhaltensweisen". Für Barthes ist das Essen ein Zeichen, das sich lesen lässt. Der Vortrag erläutert in einem ersten Schritt solche und andere theoretischen

Annäherungen an das allgegenwärtige "Kulturthema Essen" (Alois Wierlacher). In einem zweiten Schritt werden wir danach fragen, warum jemand eine bestimmte Speise als "jüdisch" wahrnimmt: Was ist an Pastrami, Bagels und gefüllte Fisch jüdisch? Dabei werden wir auf popkulturelle Kontexte, aber auch auf Gegenwartsliteratur eingehen.

PD Dr. Caspar Battegay ist Lehrbeauftragter am Fachbereich Deutsche Sprach- und Literaturwissenschaft an der Universität Basel. Seit 2015 ist er Mitglied der Jungen Akademie.

Ein Angebot von vhs.wissen live

vhs-Livestream
Dr. Caspar Battegay

Anmeldung erforderlich

Weitere Veranstaltungstipps im finden Sie im Bereich Interkulturelles!

Gerechtigkeit und Gesundheit - wie kann die Pharmaforschung allen zugutekommen?

- Livestream -

Arzneimittel gehören zu den größten Errungenschaften der Menschheit. Sie haben zu dramatischen Verbesserungen von Gesundheit und Langlebigkeit sowie zu enormen Kosteneinsparungen durch weniger Krankheitstage und Krankenhausaufenthalte beigetragen. Der globale Markt für Arzneimittel hat derzeit einen Wert von jährlich 1.430 Milliarden Dollar. Rund 800 Milliarden Dollar entfallen dabei auf Markenprodukte, die in der Regel patentgeschützt sind und dadurch sehr teuer verkauft werden können. Die Pharmaindustrie rechtfertigt ihre hohen Produktpreise durch die entstandenen Kosten bei der Forschung und Entwicklung der Arzneimittel. Für ärmere Gesellschaften sind diese hohen Preise oft nicht zu zahlen. Wie könnte eine Lösung aussehen, die einerseits der Industrie genügend Anreize gibt, Forschung zu betreiben und anschließend die Medikamente zu einem deutlich niedrigeren Preis anzubieten? Thomas Pogge stellt anhand des Health Impact Fund eine mögliche Lösung vor.

Thomas Pogge ist Professor für Philosophie und internationale Angelegenheiten (Philosophy and International Affairs) an der Yale University. Er promovierte an der Harvard University bei John Rawls.

Ein Angebot von vhs.wissen live

vhs-Livestream
Prof. Thomas Pogge

20H-1056

20.11.2020
Freitag
19:30 Uhr
entgeltfrei

20H-1057

01.12.2020
Dienstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

Verschörungstheorien: Charakteristika - Funktionen - Folgen

- Livestream -

Verschörungstheorien sind derzeit in aller Munde und scheinbar überall. Doch was macht eigentlich eine Verschörungstheorie aus, und warum glauben Menschen an sie? Haben Verschörungstheorien in den letzten Jahren zugenommen, oder sind sie durch das Internet nur sichtbarer geworden? Kehren sie langsam in die Mitte der Gesellschaft zurück? Und warum sind sie unter den Anhängern der neuen populistischen Bewegungen so verbreitet? Ist das gefährlich für unsere Demokratie, und was kann man dagegen tun? Anhand aktueller und historischer Beispiele wird der Vortrag in das Wesen und die Wirkung des konspirationistischen Denkens einführen.

Michael Butter ist Professor für amerikanischen Literatur- und Kulturgeschichte an der Universität Tübingen. Er hat in Freiburg, Norwich und Yale Anglistik, Germanistik und Geschichte studiert, wurde 2007 in Bonn promoviert und habilitierte sich 2012 in Freiburg. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehören neben Verschörungstheorien die frühe amerikanische Literatur, der Hollywoodfilm und zeitgenössische Fernsehserien. Er koordiniert ein europäisches Netzwerk zur Erforschung von Verschörungstheorien, an dem über 150 Wissenschaftler*innen aus 36 Ländern und mehr als einem Dutzend Disziplinen beteiligt sind. Im März 2018 erschien in der Edition Suhrkamp "Nichts ist, wie es scheint: Über Verschörungstheorien".

Ein Angebot von vhs.wissen live

vhs-Livestream
Prof. Michael Butter

Anmeldung erforderlich

20H-1058

31.12.2020
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

China - Wissenschaft und Gesellschaft

- Livestream -

Ein Angebot von vhs.wissen live

vhs-Livestream
Prof. Dagmar Schäfer

Anmeldung erforderlich

Auf der Suche nach Eindeutigkeit. Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und Kultur verändert

- Livestream -

Während die Welt immer komplexer wird, ist gleichzeitig - nicht nur in westlichen Gesellschaften - ein Rückgang an Ambiguitätstoleranz festzustellen. Die Fähigkeit, Widersprüche auszuhalten, Ungewissheiten zu ertragen, andere Sichtweisen gelten zu lassen, ist offensichtlich weltweit im Schwinden begriffen. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf die Gesellschaft, etwa auf die Akzeptanz von Demokratie, sondern auch auf jene Bereiche der Kultur, die auf Ambiguitätstoleranz angewiesen sind, ja dazu beitragen könnten diese in der Gesellschaft zu stärken wie Theater, Kunst und Musik. Auch ein auf möglichst schnelle und effiziente Ausbildung gerichtetes Bildungssystem lässt immer weniger Raum für spielerische Kreativität.

Thomas Bauer ist Professor für Arabistik und einer der besten Islamwissenschaftler. Er ist von der Deutschen Forschungsgemeinschaft 2013 mit dem renommierten Leibniz-Preis ausgezeichnet worden. Zuletzt ist von ihm bei C. H. Beck das Buch "Warum es kein islamisches Mittelalter gab. Das Erbe der Antike und der Orient" erschienen.

Ein Angebot von vhs.wissen live

vhs-Livestream
Prof. Dr. Thomas Bauer

Anmeldung erforderlich

Warum es kein islamisches Mittelalter gab - Das Erbe der Antike und der Orient

- Livestream -

Dem Islam wird gerne vorgeworfen, er sei im Mittelalter stecken geblieben. Was aber, wenn es gar kein islamisches Mittelalter gab? Thomas Bauer zeigt an zahlreichen Beispielen, wie in der islamischen Welt die antike Zivilisation mit florierenden Städten und Wissenschaften weiterlebte, während im mittelalterlichen Europa nur noch Ruinen an eine untergegangene Kultur erinnerten. Jahrhundertlang waren im Orient die antiken Städte lebendig, mit Bädern, Kirchen, Moscheen und anderen steinernen Großbauten, während sie in Europa zu Ruinen verfielen. Ärzte führten die Medizin Galens fort, Naturwissenschaften und Liebesdichtung blühten auf. Kupfermünzen, Dachziegel, Glas: Im Alltag des Orients gab es lauter antike Errungenschaften, die Mitteleuropäer erst zu Beginn der Neuzeit (wieder) neu entdeckten. Thomas Bauer schildert in dem Vortrag, wie die antike Kultur von al-Andalus über Nordafrika und Syrien bis Persien fort-

21F-1060

12.01.2021
Dienstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

21F-1061

15.01.2021
Freitag
19:30 Uhr
entgeltfrei

lebte und warum das 11. Jahrhundert in ganz Eurasien, vom Hindukusch bis Westeuropa, eine Zäsur bildet, auf die in der islamischen Welt bald die Neuzeit folgte. Er widerlegt damit überzeugend die eingespielten Epochengrenzen und rückt eingefahrene Sichtweisen auf Orient und Okzident zurecht.

Thomas Bauer ist Professor für Arabistik und einer der besten Islamwissenschaftler. Er ist von der Deutschen Forschungsgemeinschaft 2013 mit dem renommierten Leibniz-Preis ausgezeichnet worden.

Ein Angebot von vhs.wissen live

vhs-Livestream
Prof. Dr. Thomas Bauer

Anmeldung erforderlich

21F-1062 Menschenrechte und der "Westen"

01.01.2021
Freitag
19:30 Uhr
entgeltfrei

- Livestream -

Ein Angebot von vhs.wissen live

vhs-Livestream
Prof. Hans Joas

Anmeldung erforderlich

21F-1063 Religion und Gewalt

01.01.2021
Freitag
19:30 Uhr
entgeltfrei

- Livestream -

Ein Angebot von vhs.wissen live

vhs-Livestream
Prof. Jan Assmann

Anmeldung erforderlich

21F-1064 Die Grenzen der Toleranz

01.01.2021
Freitag
19:30 Uhr
entgeltfrei

- Livestream -

Ein Angebot von vhs.wissen live

vhs-Livestream
Prof. Rainer Forst

Anmeldung erforderlich

Populismus

- Livestream -

Ein Angebot von vhs.wissen live

vhs-Livestream
Jan Werner Müller

Anmeldung erforderlich

Online Vorträge: Klimapolitik im Livestream-Angebot

Vgl. Hinweise zum Livestream ab Kursangebot H20-1050

Warum fährt das Elektroauto auch mit Wasserstoff?

- Livestream -

Im Kontext der Energie- und Verkehrswende werden aktuell Elektroantriebe mit Batterien und Brennstoffzellen sowie der Einsatz strom- und biomassebasierter Kraftstoffe in Verbrennungsmotoren kontrovers diskutiert. Wissenschaftler des Jülicher Instituts für Techno-ökonomische Systemanalyse untersuchen die verschiedenen Optionen unter ökonomischen Gesichtspunkten. Wir sprechen heute Abend live mit dem Leiter des Instituts, Prof. Detlef Stolten. Schalten Sie ein und diskutieren Sie mit!

Ein Angebot der VHS des Kreises Heinsberg

vhs-Livestream
Prof. Dr. Detlef Stolten Stolten

Anmeldung nicht erforderlich

Zukunft möglich machen - Klimamaßnahmen im Kreis Heinsberg

- Vortrag -

TEXT folgt

- kurzer Überblick über das Klimaschutzkonzept und bisher durchgeführte sowie geplante Klimaschutz-Maßnahmen (ggf. mit ein paar Zahlen untermauert, soweit sich diese herleiten lassen)

Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1
Lisa Welzel, Amt für Umwelt und Verkehrsplanung

21F-1065

01.01.2021
Freitag
19:30 Uhr
entgeltfrei

20H-1100

19.11.2020
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

21F-1110

25.02.2021
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

21F-1111

25.03.2021
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

Die 35 Tage Challenge - Schritt für Schritt in ein klimafreundliches Leben

- Vortrag -

In nur fünf Wochen das eigene Leben nachhaltig umkrempeln? Kein Problem, wenn man bei der "35-Tage-Challenge" von Fabian und Benjamin Eckert mitmacht! Die beiden Brüder zeigen auf, wie viel Spaß ein umweltbewusstes Leben machen kann - und dass man dabei sogar fitter und gesünder wird. Klimaschutz geht uns alle an, und der beginnt bereits im Alltag. Von der Wahl des Energieanbieters über unsere Ernährung und täglichen Einkäufe bis hin zu den gewählten Transportmitteln - ein ökologischeres Leben tut nicht nur der Umwelt gut, sondern auch uns selbst. Die beiden Brüder möchten am heutigen Abend nicht nur ihren Ratgeber "Die 35-Tage-Challenge" vorstellen, sondern jede Menge wichtigen Informationen und viele Praxistipps für den "Weg in ein umweltbewusstes Leben" geben, die gezielt und schnell umgesetzt werden können. Bereits kleine Veränderungen im Alltag ermöglichen so einen leichten Start - so verkleinert sich der eigene ökologische Fußabdruck mit jedem Schritt ordentlich. Gespannt freuen wir uns auf einen nachhaltigen Abend, der nicht nur für alle Öko-Einsteiger und -Fortgeschrittene gedacht ist, sondern für all diejenigen, für die ein "Weiter so" nicht mehr zur Diskussion steht und die dazu beitragen wollen, unseren einzigartigen Planeten zu schützen.

Benjamin Eckert, Jahrgang 1985, studierte Betriebswirtschaftslehre an der Steinbeis-Hochschule Berlin und ist heute Abteilungsleiter bei einem der weltweit führenden Logistikdienstleister. Der Wirtschaftswissenschaftler kam über die Umstellung auf eine umweltfreundliche Ernährungsweise zum aktiven Klimaschutz, ohne vorher viel über einen nachhaltigen Lebensstil nachgedacht zu haben. Aus seiner eigenen Erfahrung heraus ist er überzeugt, dass jeder seinen Teil zum Kampf gegen die Klimakrise beitragen kann - auch ohne umfassendes Vorwissen.

Fabian Eckert, Jahrgang 1988, kämpft seit 2008 aktiv für den Klimaschutz. Sein Fokus liegt dabei auf nachhaltigen Energiekonzepten. Er studierte Regenerative Energien und Energieeffizienz an der OTH Regensburg. Als Experte für Energiespeicher arbeitete er sechs Jahre lang an der Forschungsstelle Energienetze und Energiespeicher. Heute arbeitet er als Gesellschafter bei Consolino Energy an der Zukunft der Energie. Und weil Energie nicht alles ist, verzichtet Fabian Eckert gern aufs Auto und ernährt sich vegan.

**Wassenberg, Naturpark-Tor, Pontorsonallee 16
Benjamin Eckert, Betriebswirt, Fabian Eckert**

Windkraft ist der Grundpfeiler, das Rückrat der Energiewende

- Vortrag -

Deutschland soll bis zum Jahr 2050 treibhausgasneutral werden. Dafür ist ein Umbau des Energiesystems nötig. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Windenergie an Land. Doch ihr Ausbau ist im vergangenen Jahr auf einen historischen Tiefstand gefallen. Die Klimaziele geraten in Gefahr, warnen Jülicher Forscher. Wir möchten am heutigen Abend dazu mit Dr. Martin Robinus vom Jülicher Institut für Techno-ökonomische Systemanalyse sprechen.

Mit Hilfe von Computermodellen haben Robinus und seine Kollegen einen kostenoptimierten Fahrplan für die Energiewende entworfen, um das Ziel - bis zum Jahr 2050 treibhausgasneutral zu werden - zu erreichen. Deutschland möchte in den nächsten 30 Jahren die Emissionen von CO₂ und anderen klimawirksamen Gasen um 80 bis 95 Prozent im Vergleich zum Jahr 1990 senken. Für beide Zielwerte hatten die Forscher getrennte Szenarien durchgerechnet. Bis zum Jahr 2050 müssen demnach die Erneuerbaren Energien umfassend ausgebaut werden, gepuffert durch riesige Wasserstoffspeicher unter der Erde. Biomasse und Biogas sollen in Zukunft ein Viertel des deutschen Energiebedarfs decken. Gebäude müssen effizient isoliert werden - geheizt werden sie dann vor allem durch Wärmepumpen.

**Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1
Dr. Martin Robinus**

Anmeldung nicht erforderlich

Wandel' Dich, nicht das Klima

- Livestream -

Der Klimawandel gilt gemeinhin als eine der großen Herausforderungen, vor denen die Menschheit steht. Um den Klimawandel abzumildern und die Konsequenzen des Klimawandels abfedern zu können, bedarf es kollektiver Anstrengungen von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Jede/r Einzelne ist gefragt - und kann auch antworten! In diesem Vortrag soll es darum gehen, wie unser alltägliches Handeln und Nichthandeln zum Klimawandel beiträgt und welche psychologischen und gesellschaftlichen Mechanismen uns motivieren, etwas zu ändern.

Prof. Gerhard Reese ist Leiter des Studiengangs "Mensch und Umwelt: Psychologie, Kommunikation, Ökonomie" an der Universität Koblenz-Landau.

21F-1112

29.04.2021
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

20H-1150

29.10.2020
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

Ein Angebot von vhs.wissen live

vhs-Livestream
Prof. Gerhard Reese

Anmeldung erforderlich

Online-Reihe: Ökologische Correctness der Zukunft

Online lernen ist Trend. Im Gegensatz zu vielen Angeboten aus der "Konserven" sitzen hier die Dozenten exklusiv für Sie live vor der Webcam. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, die Livestreams in den Räumen der VHS des Kreises Heinsberg auf einer Großbildleinwand mit zu verfolgen. Am Ende der Vorträge können dem Referenten Fragen über einen Chat gestellt werden und gemeinsam vor Ort in der VHS diskutiert und besprochen werden. Zu jedem Thema gibt es vor Beginn des Online-Vortrags eine Einführung in das Thema. Um eine schriftliche Anmeldung wird gebeten! Begrenzte Platzmöglichkeit!

20H-1151

07.10.2020
Mittwoch
19:00 Uhr
entgeltfrei

Klimaschutzgemeinschaft der Zukunft

- Livestream in der VHS -
Seit langem wird gestritten, ob für Umwelt- und Klimaschutz das Verhalten oder die Verhältnisse geändert werden müssen - der Konsum oder die gesetzlichen Rahmenbedingungen, und was zuerst? Fahren viele erst mit dem Fahrrad, wenn die Radwege gut und sicher sind, oder wird die Radinfrastruktur erst ausgebaut, wenn viele radeln? Produzieren Unternehmen energieeffiziente Haushaltsgeräte, weil es dafür eine große Nachfrage der Konsumenten gibt, oder reagieren die Konsumenten erst auf ein entsprechendes Angebot? Am Beispiel von Innovationen wird gezeigt, dass sie durch gesellschaftliche und technische Änderungen in mehreren Bereichen zustande kommen: bei den gesellschaftlichen Werten, Informationen und Bildung, dem Bewusstsein und Verhalten der Konsumenten, der Entwicklung von Technologien und Produkten, den Infrastrukturen und natürlich auch durch Gesetze, Steuern und Fördermaßnahmen. Innovationen zu Umwelt- und Klimaschutz sind besonders dann erfolgreich, wenn Initiativen und Aktivitäten gleichzeitig in mehreren dieser Bereiche erfolgen und sich gegenseitig verstärken.

Ein Angebot der VHS-Böblingen-Sindelfingen e.V.

vhs-Livestream
Prof. Dr. Rainer Grießhammer, Senior Adviser des Öko-Instituts e.V. Freiburg, Bestsellerautor

Anmeldung erforderlich

Energie verbrauchen ohne schlechtes Gewissen

- Livestream in der VHS-

Wer viel Energie verbraucht, tut dies in der Regel mit schlechtem Gewissen: Energie zu verbrauchen ist heutzutage vor allem wegen den ökologischen Folgen negativ konnotiert. Zudem kostet es Geld. Besonders gebrandmarkt wird der Verbrauch von Strom, etwa wegen der zunehmenden Zahl an elektrischen Geräten in Haushalten, beispielsweise Saugrobotern oder elektrischen Zahnbürsten. Hierbei wird häufig vergessen, dass der einfache Zugang zu Strom eine wesentliche Voraussetzung für unseren heutigen Wohlstand und viele Annehmlichkeiten unseres Lebens sind. Milliarden von Haushalten in den Entwicklungsländern ist dieser Zugang als Voraussetzung zur Verbesserung ihres Lebens noch immer verwehrt. Ein schlechtes ökologisches Gewissen beim Stromverbrauch zu haben, ist dank des europäischen Emissionshandels jedoch unnötig. Diese und andere Tatsachen zum Energieverbrauch sind Thema des Vortrags.

Ein Angebot der VHS-Böblingen-Sindelfingen e.V.

vhs-Livestream
Prof. Dr. Manuel Frondel, RWI-Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Energieökonomik und angewandte Ökonometrie, Ruhr-Universität Bochum

Anmeldung erforderlich

Nachhaltiger Modekonsum: wie schaffen wir es, so zu konsumieren, wie wir es uns vornehmen?

- Livestream in der VHS -

Wer möchte das nicht? Nachhaltige Kleidung, die nicht nur modisch ist, sondern auch ökologisch und fair produziert wurde. Doch die Realität sieht anders aus: Kleidung verursacht zahlreiche soziale und ökologische Probleme, wie z. B. Kinderarbeit oder den Eintrag von giftigen Chemikalien in die Natur und den menschlichen Körper. Trotz dieser großen Bedeutung von Kleidung für nachhaltige Entwicklung und eines wachsenden Bewusstseins für das Thema, macht der Anteil ökologisch oder sozial zertifizierter Mode nur ca. 1 - 4% des gesamten Marktes aus. Im Vortrag wird der Referent darlegen, wie wir es schaffen können, so fair und ökologisch Kleidung zu konsumieren, wie wir es uns selbst vornehmen. Hierbei wird er insbesondere auf die "GreenFashion-Challenge" eingehen, eine App, die die Konsumierenden dabei unterstützt, sich selbst Ziele für nachhaltigen Modekonsum zu setzen und diese Ziele auch zu erreichen.

Ein Angebot der VHS-Böblingen-Sindelfingen e.V.

vhs-Livestream
Prof. Dr. Jacob Hörisch, Centre for Sustainability Management, Leuphana Universität Lüneburg

20H-1152

14.10.2020
Mittwoch
19:00 Uhr
entgeltfrei

20H-1153

21.10.2020
Mittwoch
19:00 Uhr
entgeltfrei

20H-1154

04.11.2020
Mittwoch
19:00 Uhr
entgeltfrei

Milch versus Grünkohl? Nachhaltige Ernährung fängt bereits im Supermarkt an

- Livestream in der VHS-

Im Rahmen der nachhaltigen Entwicklung wird das Handlungsfeld Ernährung schon lange als besonders relevant eingestuft. Besonders zu berücksichtigen ist, dass das Handlungsfeld nicht nur die abstrakte, häufig wenig greifbare ökologische Dimension mit der individuellen gesundheitlichen Dimension vereint. Produkte, die also aus ernährungswissenschaftlicher Sicht als weniger empfehlenswert einzustufen sind, z. B. Fleisch- und Fleischerzeugnisse oder Milcherzeugnisse werden auch von der Umweltwissenschaft als relevante Lebensmittel eingestuft. Mein individuelles Ernährungsverhalten und die Dinge, die ich selbst zu mir nehme, beeinflussen damit ganze Ökosysteme. Doch wie genau kann "nachhaltigere Ernährung" im Alltag umgesetzt werden und wie kann man damit anfangen, Schritt für Schritt? Dieser Frage wird der Vortrag nachgehen und herausarbeiten, welche richtigen und auch falschen Einstellungen zu nachhaltiger Ernährung uns heute prägen und was die wichtigsten Handlungsempfehlungen sind, um zukunftsfähig und genussvoll zu speisen.

Ein Angebot der VHS-Böblingen-Sindelfingen e.V.

vhs-Livestream

Dr. Melanie Speck, Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie

Anmeldung erforderlich

Interkulturelle Begegnungen

Interkulturelle Öffnung

- Vortrag mit anschließendem Workshop -

In einer multikulturellen Gesellschaft müssen sich Systeme und Organisationen auf die Vielfalt der gesellschaftlichen Struktur einstellen, um mit globalen Entwicklungen mitgehen zu können. Die Idee "Interkulturelle Öffnung" ist ein Change-Management-Konzept, mit welchem diese Anpassung an die gesellschaftliche Realität gelingen kann. Organisationen jeder Art können sich mit diesem Konzept auf Diversität, Vielfalt und Interkulturalität anpassen und ihre Arbeit optimieren. In diesem Vortrag werden diversitätsbewusste Öffnungsprozesse beispielhaft aus den Bereichen Öffentliche Verwaltung und Bildungswesen veranschaulicht. Gelingen diese Öffnungsprozesse, so tragen diese Organisationen einen großen Beitrag zur Chancengleichheit aller bei.

Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1

Dr. Asli Topal-Cevahir, Bildungskoodinatorin BMBF, KI Kreis Heinsberg - Freitag, 18:00 Uhr

Interkulturelle Sensibilisierung und diversitätsbewusste Achtsamkeit

- Vortrag mit anschließendem Workshop -

In einer multikulturellen Gesellschaft ist eine diversitätsbewusste Haltung aller die beste Grundlage für ein erfolgreiches Miteinander. In diesem Seminar werden Sie für interkulturelle Unterschiede sensibilisiert und es werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie durch interkulturelle und diversitätsbewusste Kommunikationstechniken Missverständnisse und weitere Konfliktpotenziale niedrig gehalten und sogar ausgeräumt werden können. Außerdem wird die kritische Auseinandersetzung mit Vorurteilen und Stereotypen durch praktische Übungen trainiert. Zielgruppe für dieses Seminar sind haupt- und ehrenamtliche Akteure, die mit interkulturellen Gruppen arbeiten und ebenfalls weitere Interessenten.

Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1

Dr. Asli Topal-Cevahir, Bildungskoodinatorin BMBF, KI Kreis Heinsberg - Freitag, 18:00 Uhr

Die Rolle der Frau in der islamischen Gesellschaft

- Gesprächsabend mit muslimischen Frauen und Mädchen -

Der internationale Frauentag steht weltweit für die Gleichberechtigung und politische Teilhabe der Frauen und wird dazu genutzt, auf politische Forderungen der Frauen aufmerksam zu machen. Auch wenn dieser Tag keinen direkten Bezug zu religiösen Fragen hat, wollen wir ihn nutzen, um über die Rolle der Frau im Islam und in den islamischen Gemein-

21F-1200

16.04.2021
4 UStd.
entgeltfrei

21F-1201

23.04.2021
4 UStd.
entgeltfrei

21F-1203

05.03.2021
2 UStd.
entgeltfrei

schaften im Kreis Heinsberg zu diskutieren. Wie sieht es mit der Teilhabe der muslimischen Frauen aus, welche Rechte sind ihnen von der Religion gegeben?

Hückelhoven, Integrations- u. Bildungsverein (VIKZ-Moschee), Ludovicistr. 3

Verband Islamischer Kulturzentren - Freitag, 18:00 Uhr

Politik & Gesellschaft: Workshop

21F-1249

20.03.2021
16 UStd.
15,00 €

Wie geht postkoloniale Bildungsarbeit? Einführung und Perspektiven

- Workshop -

Fünfhundert Jahre Kolonialismus haben tiefe Spuren in der heutigen Weltordnung hinterlassen. In durch Migration und Globalisierung geprägten Gesellschaften werden postkoloniale Perspektiven immer relevanter für rassismuskritische, differenzsensible und global reflektierte Bildungsarbeit. Das Seminar bietet (angehenden) pädagogischen Fachkräften und allen Interessierten theoretische Grundlagen, historischen Kontext und Ansätze für die Praxis. Im Praxisteil wird ein konkretes Beispiel postkolonialer Bildungsarbeit gemeinsam durchgeführt und reflektiert. Weitere Projekte und Bildungsmaterialien werden im Seminar vorgestellt.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9

Jan Röder, Dipl. Sozialpädagoge, Geschichtswissenschaftler, Susanne Bücken, Dipl./M.A. Soziale Arbeit; Päd. Kunsttherapie - Samstag, 10:00 Uhr

20H-1250

01.10.2020
8 UStd.
15,00 €

Interkulturelle Sensibilisierung im Beratungskontext

- Workshop im Rahmen der interkulturellen Woche -

In der Kommunikation mit anderen Menschen kann es aus verschiedensten Gründen zu Missverständnissen kommen, die zu Ärger und schließlich großen Frust führen können. Besonders wenn uns Personen mit anderen Werten, Normen und Lebensstilen gegenüberstehen, kann es kompliziert werden. Um in gemeinsamen Vorhaben und Projekten erfolgreich zu sein, bedarf es aber einer gelingenden Kommunikation.

Die Interkulturelle systemische Beratung bringt zwei wichtige Fachlichkeiten übereinander und setzt sich mit der psychosozialen - Systemtheorie auseinander, die in anderen Kulturen eingebettet ist. Angesprochen sind alle Personen, die im interkulturellen Bereich beratend (Elterngespräche, Vereinsgespräche, ...) tätig sind, wie Pädagogen, Sozialarbeiter, Ehrenamtler oder auch allgemein Interessierte.

Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1

Nuran Joerißen, Dipl. Betriebswirtin - Donnerstag, 10:00 Uhr

Strategien zur interkulturellen Öffnung in Firmen und Organisationen

- Workshop -

Eine diverse und offene Gesellschaft ist ein wesentlicher Bestandteil sowohl für ein gelingendes, demokratisches Miteinander als auch für Firmen, Institutionen und Organisationen. Eine bewusste Öffnung unter Einbindung, der gesellschaftlichen Ressourcen erzeugt fachlich, wissenschaftlich und beruflich mehr synergetische Effekte und Entwicklungen und führt somit zu mehr Erfolg.

Inhaltlich und thematisch werden u. a. folgende Punkte erarbeitet: Klärung und Verständnis von interkultureller Öffnung, Abgrenzung zur klassischen Organisationsentwicklung, Schaffung eines Bewusstseins für die Thematik, Strukturierung von einzelnen Schritten. Mithilfe einer Selbstreflexion des Ist- und Soll-Zustand soll ein Erkennen des Mehrwertes aufgezeigt werden. Gemeinsames Ziel des Workshop ist es, eine Auseinandersetzung mit den eigenen Strukturen im Arbeitskontext aufzuzeigen und eine Annäherung zum Verständnis Interkultureller Öffnung zu schaffen.

Angesprochen sind Führungskräfte, Mitarbeiter von Firmen, Vereinen und Organisationen.

Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1

Nuran Joerißen, Dipl. Betriebswirtin - Donnerstag, 10:00 Uhr

NEU: Basisqualifikation zur Inklusionsassistenz

- Bildungsurlaub für schon tätige und zukünftige Inklusionsassistenten -

Inklusion ist ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft geworden, daher ist die Inklusionsassistenz ein wesentlicher Bestandteil für die Unterstützung von Kindern mit Bedarfen. Immer mehr Kinder mit Besonderheiten werden in Kitas und Regelschulen aufgenommen. Inklusionsassistenten spielen hier eine bedeutsame Rolle in der Begleitung. Oftmals springen sie bei ihrem Einsatz ins kalte Wasser. Wir wollen Ihnen mit dieser Basisqualifikation unerlässliches Handwerkszeug mit auf den Weg geben. Das macht es für Sie einfacher, Situationen einzuschätzen und im Umgang mit den Kindern, Eltern, Erzieher*innen und Lehrer*innen professionell handeln zu können.

Ziele:

- Sichererer Umgang mit Kindern, Eltern, Erzieher/innen, Lehrer/innen
- Pädagogische Grundlagen

21F-1250

25.03.2021
8 UStd.
15,00 €

21F-1251

17.05.2021 -
17.06.2021
6 x 5,67 UStd.
199,00 €

- Kenntnisse zur Inklusion
- Wissen über die kindliche Entwicklung
- Handlungsstrategien entwickeln und deren praktische Umsetzung in Kita und Schule
- Einblick in Behinderungsbilder
- Kommunikation

Der Abschluss bildet eine kleine Rückschau der Teilnehmer/innen auf ihr erworbenes Wissen und die Umsetzung in die Praxis. Nach erfolgreicher Rückschau wird ein Zertifikat ausgestellt.

Bitte beachten: Anmeldefrist für den Bildungsurlaub ist 8. Wochen vor Beginn, ansonsten besteht keine Anmeldefrist.

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Silvia Sievert-Pollack, Kunert - Montag - Donnerstag,
10:00-15:00 Uhr

Bitte beachten Sie die Hinweise zur finanziellen Förderung für berufliche Weiterbildung über den Bildungsscheck NRW und die Bildungsprämie auf Seite ???

Politische und Gesellschaftliche Exkursionen

20H-1280 Aachener Bauten: Die neue Synagoge in Aachen

23.11.2020
 Montag
 18:30 Uhr
 6,00 €

- Exkursion vor Ort -

Der Besuch bietet einen ersten Überblick über die Grundbegriffe der Religion, den Ablauf des Gottesdienstes und das Gebäude der Synagoge. Die Führung wird in Zusammenarbeit mit der Jüdischen Gemeinde Aachen durch ein Mitglied der Gemeinde durchgeführt. Männliche Besucher bringen bitte eine Kopfbedeckung mit. Die An- und Abfahrt nach Aachen ist selbstständig zu organisieren.

Aachen, Synagoge, Nebeneingang, Synagogenplatz 23/ Ecke Promenadenstraße
N.N.

21F-1280 Aachener Bauten: Die neue Synagoge, Besichtigung mit einem Mitglied der jüdischen Gemeinde

01.01.2021
 Freitag
 18:30 Uhr
 6,00 €

Beschreibung wie 20H-1280

Der Termin 2021 stand zur Programmplanung noch nicht fest. Aktuelles erfahren Sie unter www.vhs-kreis-heinsberg.de

Aachen, Synagoge, Nebeneingang, Synagogenplatz 23/ Ecke Promenadenstraße
N.N.

Die Moschee in Hückelhoven

- Führung im Rahmen der interkulturellen Woche und des Tages der Offenen Moschee -

Die Besucher/innen werden durch das Innere der Moschee geführt. Im Laufe der Veranstaltung werden folgende Fragen beantwortet: Wie läuft ein Gebet ab? Wie oft muss ein Moslem am Tag beten? Wie viele Festtage gibt es im Islam? Welche Pflichten hat ein Moslem? Was sind die fünf Säulen des Islam?

Hückelhoven, Integrations- u. Bildungsverein (VIKZ-Moschee), Ludovicistr. 3
Verband Islamischer Kulturzentren - Samstag, 18:00 Uhr

Die Moschee in Hückelhoven

- Führung im Rahmen der internationalen Woche gegen Rassismus -

Die Veranstaltung beginnt mit der Freitagspredigt in deutscher Sprache.

Beschreibung siehe 20H-1281

Hückelhoven, Integrations- u. Bildungsverein (VIKZ-Moschee), Ludovicistr. 3
Verband Islamischer Kulturzentren - Freitag, 12:30 Uhr

Wirtschaft und Soziales

Dein cleverer Umgang mit Geld - finanzielle Entscheidungen fundiert und selbstständig treffen

- Workshop/Seminar für junge Menschen -

Eine solide finanzielle Grundbildung ist heute so wichtig wie nie zuvor. Das Vertrauen der Allgemeinheit in den Bankensektor schwindet, die niedrigen Zinsen belohnen das klassische Sparen nicht mehr und das Thema der finanziellen Freiheit rückt immer mehr in den Fokus der Menschen. In diesem Workshop wird unabhängiges Finanzwissen vermittelt, um informierte und bewusste Finanzentscheidungen zu fördern und diese in Einklang mit persönlichen Zielen zu bringen. Hier kann jeder einen guten Einstieg in die Welt der Finanzen nehmen. Neben der Verbesserung der eigenen finanziellen Situation wird der Vermögensaufbau ins Auge gefasst. Darüber hinaus werden wesentliche Anlageprodukte (ETF's etc.) thematisiert und aufgezeigt, ob diese mental für den Kapitalanleger geeignet sind.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Andreas Pelzer, Consultant - Samstag, 9:00 Uhr

20H-1281

03.10.2020
 3 UStd.
 entgeltfrei

21F-1281

19.03.2021
 3 UStd.
 entgeltfrei

20H-1300

19.09.2020
 4 UStd.
 11,00 €

21F-1300

20.02.2021
 4 UStd.
 11,00 €

20H-1301 Dein Einstieg in das Immobilien-Investment - entspannt in Immobilien investieren?

26.09.2020
4 UStd.
11,00 €

- Workshop/Seminar -
Aufgrund des aktuellen niedrigen Zinsniveaus wird die Aufnahme von Darlehen immer lukrativer. Die Nachfrage nach Immobilien nimmt zu und die Preise steigen. Auch im Rahmen der finanziellen Freiheit rückt das Thema Immobilien immer mehr in den Fokus der Menschen. Doch was ist eigentlich bei dem Kauf einer wohnwirtschaftlichen Immobilie als Investor zu beachten? Welche Chancen und Risiken lauern für den Immobilien-Investor und kann ich wirklich entspannt in Immobilien investieren? In diesem Workshop wird unabhängiges Finanzwissen vermittelt, um ein informiertes und bewusstes Immobilienwissen zu fördern. Hier kann jeder einen guten Einstieg in das Themenfeld Immobilien nehmen. In einer einfach verständlichen Form werden für Einsteiger wesentliche Punkte thematisiert, die vor dem Kauf einer Immobilie unbedingt Beachtung finden sollten. Darüber hinaus werden Vorteile und Chancen sowie Nachteile und Risiken in Zusammenhang mit dem Kauf wohnwirtschaftlicher Immobilien betrachtet. Zudem diskutieren wir, ob sich wirklich entspannt in Immobilien investieren lässt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Andreas Pelzer, Consultant - Samstag, 9:00 Uhr**

20H-1311 Verkaufspsychologie

ab 26.10.2020
2 x 4 UStd.
28,00 €

Die Verkaufspsychologie befasst sich mit den psychischen Abläufen von Wahrnehmung, Überzeugung und Motivation sowie dem Schaffen und gezielten Wecken von Emotionen im Umgang mit dem Menschen. Auftreten und Körpersprache verstärken die Verbindung zwischen Menschen und bieten die Grundlage von Erfolg. In diesem Kurs werden die Kunden spezifische Anwendung verbaler und nonverbaler Kommunikation im Verkaufsgespräch und in der allgemeinen Kommunikation analysiert. Die Grundlagen der Kommunikation werden branchenübergreifend in praktischen Beispielen vermittelt. Darüber hinaus findet eine Einführung in die Themen Struktogramm und Transaktionsanalyse statt.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Dietmund Bellinghausen, Kaufmann - montags, 18:15 Uhr**

21F-1312 Verkaufspsychologie

ab 01.02.2021
2 x 4 UStd.
28,00 €

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)
Dietmund Bellinghausen, Kaufmann - montags, 18:15 Uhr**

Verkaufspsychologie

- Intensiv-Wochenendseminar -
Zusätzlich zu den Grundlagen, wie sie in den Kursen 20H-1311/21F-1312 beschrieben sind, werden in diesem Seminar die Verkaufsgespräche trainiert.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Dietmund Bellinghausen, Kaufmann - Samstag und Sonntag, 10:00-14:15 Uhr**

Finanzkennzahlen neben der BWA - Umgang und Optimierung

- Seminar -
Im Seminar werden Hilfsmittel und Techniken zur Optimierung der Finanzkennzahlen und Liquidität vermittelt. Volle Auftragsbücher sind nicht alles! Aufträge, Rechnungstellung, Zahlungsziel und offene Posten werden analysiert. Der richtige Umgang mit offenen Posten und deren Realisierung wird in praktischen Beispielen vermittelt. Durch den richtigen Umgang werden Cashflow gesteigert und Verluste vermieden. Kunden werden an das Unternehmen gebunden und die Reputation bei Banken steigt. Säumige Kunden werden zu guten Zahlern und so fester an das Unternehmen gebunden. Zahlungsrisiken werden früher erkannt und Zahlungsausfälle werden vermieden. Planungssicherheit durch Liquidität und verbesserte Handlungsfähigkeit sind der Garant für eine erfolgreiche Zukunft.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Dietmund Bellinghausen, Kaufmann - Montag, 18:15 Uhr**

Finanzkennzahlen neben der BWA - Umgang und Optimierung

- Seminar -
Beschreibung siehe 20H-1314

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Dietmund Bellinghausen, Kaufmann - Montag, 18:15 Uhr**

Recht Kunde - Wie funktioniert das deutsche Recht?

In diesem Kurs werden einige Grundlagen des deutschen Rechts vermittelt. Wissen, was heutzutage jeder braucht und welches noch nie so einfach in Erfahrung zu bringen war, wenn im Internet die Möglichkeit zur Recherche spezieller Rechtsfragen für jeden offen geworden ist. Es bedarf jedoch gewisser Grundkenntnisse, um die richtigen Antworten rund um "sein Recht" zu finden. Hier sind zum Beispiel die sogenannten Rechtsgrundsätze zu nennen, wie der Grundsatz von Verhältnismäßigkeit oder der Grundsatz von Treu und Glauben, welche das gesamte System durchziehen. Im Kurs werden u. a. folgende Fragen beantwortet und anhand von Fallbeispielen erörtert:

21F-1313

20.03.2021 /
21.03.2021
10 UStd.
36,00 €

20H-1314

05.10.2020
4 UStd.
14,00 €

21F-1315

03.05.2021
4 UStd.
14,00 €

20H-1316

ab 23.09.2020
6 x 2 UStd.
25,00 €

21F-1316

ab 03.02.2021
6 x 2 UStd.
25,00 €

- Wie ist das deutsche Recht strukturiert?
- Welches sind die Grundrechte?
- Was ist Ermessen und was bedeutet der Spielraum?
- Was ist ein Verwaltungsakt?
- Was ist strafbar und was ist nicht strafbar?
- Was bedeuten Eventualvorsatz und Fahrlässigkeit?
- Was sind Körperschaften des öffentlichen Rechts?
- Wie kommt ein Kaufvertrag zustande?
- Was ist eine Willenserklärung?

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Norbert Ritz, Vertragsjurist - mittwochs, 19:00 Uhr

- Abrechnungsfristen und Verjährung von Ansprüchen
 - Gebot der Wirtschaftlichkeit
 - Probleme der Heiz- und Warmwasserabrechnung
 - Betriebskostenarten
- Bitte bringen Sie einen Taschenrechner mit. Im Teilnehmerentgelt ist ein ausführlicher und aktueller Seminarordner enthalten.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118
(Eingang Friedlandplatz)
Theo Esser, Dipl.-Betriebswirt - Freitag, 14:00 Uhr

Erfolgreich vermieten - in Frieden leben mit dem Mieter

- Intensivseminar -
- Die Vermietung von Haus- und Wohnungseigentum macht nur Freude, wenn Einklang zwischen den beiden Vertragsparteien herrscht. Aufgrund mangelnder Kenntnisse der vielen Gesetze und Vorschriften wird dieser Einklang oft gestört. Das Seminar vermittelt Vermietern und Vermieterinnen die erforderlichen Kenntnisse:
- Rechtlichen Änderungen nach der Mietrechtsreform
 - Trinkwasserverordnung und Rauchmelderpflicht
 - Energieeinsparverordnung
 - Räum- und Streupflicht im Winter und Frühjahr
 - Maklerprovisionen und Antidiskriminierung
 - Selbstauskunft des Mieters
 - Betriebskosten richtig vereinbaren und abrechnen
 - Mietvertragsarten, Abschluss und Kündigung
 - Mieterhöhungen und Mietminderungen
 - vertragliche Regelung von Schönheitsreparaturen

Im Teilnehmerentgelt ist ein ausführlicher und aktueller Seminarordner enthalten.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118
(Eingang Friedlandplatz)
Theo Esser, Dipl.-Betriebswirt - Freitag, 14:00 Uhr

Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf

- Seminar -
- Das Seminar gibt dem Immobilieneigentümer einen Überblick zur Vorbereitung und Durchführung des Immobilienverkaufs. Welche Vorbereitungen sind zu treffen? Mit welchen Zeiträumen sollte man planen? Welche Unterlagen sind notwendig und wie findet man den richtigen Preis? Was ist beim Kaufvertragsabschluss unbedingt zu beachten?

Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41
Patrick Reimann, Bausachverständiger für die Immobilienbewertung (TÜVperscert) - Dienstag, 19:00 Uhr

20H-1323

20.11.2020
 8 UStd.
 53,00 €

20H-1324

10.11.2020
 2 UStd.
 4,00 €

20H-1321

28.11.2020
 3 UStd.
 8,00 €

21F-1321

16.01.2021
 3 UStd.
 8,00 €

Nebenkostenabrechnung für Mieter/innen und Vermieter/innen

- Kurzseminar -
 Jedes Jahr erhalten Mieter/innen ihre Nebenkostenabrechnung spätestens im Dezember. Vermieter/innen werden damit konfrontiert, die Nebenkostenabrechnung richtig zu erstellen. Ist meine Nachzahlung in dieser Höhe korrekt? Darf ich bestimmte Kosten auf die Mieter umlegen? Das sind typische Fragen, die sich Mieter/innen und Vermieter/innen jährlich in diesem Zusammenhang stellen. Im Rahmen dieses Seminars wird intensiv auf die korrekte Erstellung der Abrechnung und die Möglichkeit der Überprüfung eingegangen unter Beachtung und Hinweis auf die rechtlichen Grundlagen (z. B. Wohnungseigentümergebot). Senden Sie vorab gern Fragen zur Nebenkostenabrechnung unter Angabe der Kursnummer an die VHS, die Beantwortung erfolgt am Veranstaltungstag.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Heinz Salentyn, Dipl. Kfm. - Samstag, 10:00 Uhr

21F-1322

30.04.2021
 8 UStd.
 53,00 €

Betriebs- und Nebenkostenabrechnung - leicht gemacht

- Intensivseminar -
 Den Mietern und Mieterinnen sind jährlich die Betriebskosten zu berechnen. Der/die Vermieter/in muss hierzu die strengen Auflagen der Betriebskostenverordnung und des BGB berücksichtigen. Immer wieder kommt es aufgrund mangelnder Kenntnisse zu Formfehlern und möglicherweise dann zu Rechtsstreitigkeiten. Das Seminar vermittelt auf Grundlage von Fallstudien die erforderlichen Kenntnisse, die auch beim Wohnungseigentum zur Erstellung des Wirtschaftsplanes und der Jahresabrechnung hilfreich sind.

Inhalte:

- Unterschied Nebenkosten und Betriebskosten
- Umlage der Betriebskosten auf die Mieter
- Betriebskostenpauschale/Betriebskostenvorauszahlung
- Verteilerschlüssel und Abrechnung

21F-1325 Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf

10.03.2021
2 UStd.
4,00 €

- Seminar -
Beschreibung wie 20H-1324

Selkant-Höngen, Gesamtschule Gangelt-Selkant, Abteilung I, Pfarrer-Meising-Str. 1b
Patrick Reimann, Bausachverständiger für die Immobilienbewertung (TÜVperscert) - Mittwoch, 19:00 Uhr

21F-1326 Der perfekte Kauf einer Eigentumswohnung

19.02.2021
8 UStd.
69,00 €

Mit dem Erwerb einer Eigentumswohnung bindet sich der Käufer in der Regel über viele Jahre an seine Entscheidung der gewählten Finanzierung und an die Eigentümergemeinschaft. Fehlgriffe können mit schmerzlichen finanziellen Verlusten verbunden sein. Darüber hinaus entsprechen Gebrauchtimmobilien oftmals nicht mehr den heute gängigen Standardausstattungen und sind in erheblichem Maße übersteuert. Das Tagesseminar zeigt typische Fallen beim Kauf vom privaten Verkäufer, dem Makler und Kreditinstitut auf. Schwerpunkt des Seminars sind auch Informationen zum Wohnungseigentumsgesetz, auf welche die Käufer vor der notariellen Beurkundung auf keinen Fall verzichten sollten. Im Kursentgelt ist ein umfangreicher Seminarordner enthalten.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)
Theo Esser, Dipl.-Betriebswirt - Freitag, 14:30 Uhr

21F-1327 Existenzgründung in der Wohnimmobilienverwaltung (Miet- und WEG-Verwaltung)

26.03.2021 /
28.03.2021
28 UStd.
194,00 €

evtl. folgt neue Kursbeschreibung

Kursbeschreibung aus Z07005:

Eine immer größere Anzahl von Immobilieneigentümer/innen legt die Verwaltung ihrer Wohn- oder Gewerbeimmobilien in professionelle Hände. Dieses Seminar vermittelt die Grundlagen für eine erfolgreiche Arbeit in dieser Branche. Inhaltlich geht es um das Berufsbild und die Anforderungen, den Unterschied zwischen Wohnungseigentümergeinschaft (WEG) und Mietverwaltung, Existenzgründung nach der Rechtsformauswahl, Gewerbeanmeldung und Haftungsbegrenzung. Zu den Themen bei der Verwaltung der WEG zählen Gemeinschafts- und Hausordnung, Verwaltervertrag mit Grund- und Zusatzleistungen, Rechte und Pflichten des WEG-Verwalters, Wirtschaftsplan und Jahresabrechnung sowie Eigentümerversammlung, u. v. m. Bei der Mietverwaltung geht es insbesondere um gesetzliche Grundlagen zum Mietvertragsrecht, Kündigung, Hausordnung, Neben- und Betriebskostenabrechnung, Umgang mit "Problemietern", Büroorganisation sowie Dokumentation und Immobiliencon-

trolling. Die Kosten für einen ausführlichen Seminarordner mit Fallbeispielen und Formularsammlung sind im Entgelt enthalten. Nach Besuch der Veranstaltung sind die Teilnehmer/innen in der Lage, selbständig im Bereich Haus- und Grundstücksverwaltung zu arbeiten.

Siehe Hinweis zur finanziellen Förderung für berufliche Weiterbildung über die Bildungsprämie auf Seite ???

Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9

Theo Esser, Dipl.-Betriebswirt - Freitag, 26.03. 13:00 -21:00 Uhr, Samstag, 27.03. 9:00-17:00 Uhr, Sonntag, 27.03. 9:00-15:30 Uhr

Immobilienvermietung und Einkommensteuer

- Wochenendseminar -

Was sind Werbungskosten im Rahmen der Vermietung? Was sind Umlagen? Wie sind sie steuerlich zu erfassen? Sind Verluste abzugsfähig? Was ist wie abzuschreiben? Wovon wird abgeschrieben? Wie ermitteln sich die Werte? Jede/r (angehende) Vermieter/in trifft alljährlich auf diese steuerlichen Rechtsfragen. Der unter Berücksichtigung der Steueränderungsgesetze aktualisierte Kurs beinhaltet auch die Regelungen zur sogenannten Bauabzugssteuer, die hierdurch auf die Vermieter zukommenden Aufgaben und deren Handhabung. Darüber hinaus behandelt er die Regelungen hinsichtlich der verbilligten Wohnraumüberlassung und die 2019 eingeführte, bis 2021 geltende erhöhte Abschreibung zur Schaffung von Wohnimmobilien nach §7b EStG. Das Wochenendseminar soll die Teilnehmer/innen in die Lage versetzen, die Einkünfte aus Vermietung unter Ausnutzung der gesetzlichen Möglichkeiten der Steuerersparnis selbstständig ermitteln zu können. Die Rechtsmaterie wird durch Beispiele aufgelockert und verständlich gemacht. Schreibmaterialien sind mitzubringen.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9

Wilfried Schröders, Dipl.-Finanzwirt (FH) - Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr und Samstag, 9:00 - 13:30 Uhr

Einkommensteuererklärung leicht gemacht

- Wochenendseminar -

Ziel des Seminars zur Einkommensbesteuerung (einschließlich der Erhebungsformen der Lohn- und Abgeltungssteuer bei Kapitalerträgen) ist sowohl die Vermittlung der Besteuerungssystematik, als auch die Darstellung der aktuellen Rechtslage für das Kalenderjahr 2020. Letztere erfolgt im Anschluss anhand der aktuellen Erklärungsvordrucke, die inhaltlich auch den gängigen Erklärungsprogrammen wie ELSTER zugrundeliegen. Auf aktuelle Entwicklungen der Steuerrechtsprechung und Diskussionen im steuerpolitischen Raum wird eingegangen. Ziel des Seminars ist, die Teilnehmer/innen in die Lage zu versetzen, die Erklärungs-

20H-1330

06.11.2020 /
07.11.2020
10 UStd.
27,00 €

21F-1331

13.03.2021 /
13.03.2021
6 UStd.
16,00 €

vordrucke unter Ausnutzung der individuellen Steuervorteile selbstständig zu erstellen. Hierbei geht der Dozent sowohl auf die gesetzlichen Änderungen, als auch auf Fragen der Teilnehmer/innen ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Wilfried Schröders, Dipl.-Finanzwirt (FH) - Samstag und
Samstag, 9:00-14:00 Uhr**

20H-1333

17.11.2020
Dienstag
19:30 Uhr
4,00 €/3,00 €

Die häufigsten Irrtümer im Erbrecht

- Vortrag -
In weiten Teilen der Bevölkerung halten sich hartnäckig falsche Vorstellungen zu einer Reihe von Fragen und Problemen auf dem Gebiet des Erbrechts und des Erbschaftsteuerrechts. Die häufigsten und schwerwiegendsten Falschvorstellungen werden dargestellt und die tatsächliche Rechtslage anhand anschaulicher Beispiele erläutert.

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Hans-Oskar Jülicher, Fachanwalt für Erbrecht**

Anmeldung nicht erforderlich

21F-1334

09.03.2021
Dienstag
19:30 Uhr
4,00 €/3,00 €

Schenken statt vererben

- Vortrag -
Der Heinsberger Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht Hans-Oskar Jülicher, Mitautor des Sternratgebers "Schenken statt Vererben", gibt einen Überblick über die Möglichkeiten der lebzeitigen Übertragung von Vermögen und der damit verbundenen Risiken sowie der vermeidbaren Fallstricke.

**Wegberg, Edith-Stein-Realschule, Maaseiker Str. 57
Hans-Oskar Jülicher, Fachanwalt für Erbrecht**

Anmeldung erforderlich

21F-1335

16.03.2021
Dienstag
19:30 Uhr
4,00 €/3,00 €

Erbrecht in der Patchworkfamilie

- Vortrag -
Erbrechtlich kompliziert wird es, wenn zwei Geschiedene eine Ehe schließen und jeweils Kinder mit in die neue Ehe bringen. Hier bedarf es sorgfältiger Planung für die Erbfolge, damit nicht Vermögen aus der einen Familie ungeplant in der "falschen" Familie landet und auch keine unnötigen Pflichtteilsansprüche entstehen können. Die Problematik wird im Einzelnen dargestellt und anhand von Beispielen erläutert.

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Hans-Oskar Jülicher, Fachanwalt für Erbrecht**

Anmeldung erforderlich

Vorsorgevollmacht/Betreuungsverfügung/Patientenverfügung

- Vortrag -
Ein Schlaganfall, eine schwere Krankheit oder ein Unfall können jeden in eine Situation bringen, in der selbstverantwortliches Handeln nicht mehr möglich ist. Was viele nicht wissen: Ehepartner oder Kinder sind nicht automatisch berechtigt, die Rechtsvertretung zu übernehmen. Es ist daher ratsam, rechtzeitig, also solange man gesund ist, Vorsorge zu treffen. Im Anschluss an die Veranstaltung besteht die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und Gespräch mit dem/den Referenten. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft der Betreuungsvereine des Kreises Heinsberg statt.

**Wassenberg, Betty-Reis-Gesamtschule (Oberstufengebäude), Zufahrt über Straße "Am Heidehof"
Dr. Ulrike Gisbertz, Notarin**

Anmeldung nicht erforderlich

Vorsorgevollmacht/Betreuungsverfügung/Patientenverfügung

- Vortrag -
Beschreibung wie 20H-1338.
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft der Betreuungsvereine des Kreises Heinsberg statt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Hans-Oskar Jülicher, Fachanwalt für Erbrecht**

Anmeldung nicht erforderlich

Einführung in das Betreuungsrecht

- Vortrag -
Jeder kann durch Alter, Krankheit oder Behinderung so hilflos werden, dass er zur Vertretung eigener Rechte auf die Hilfe eines anderen, eines sogenannten Betreuers, angewiesen ist. Diese Betreuung im rechtlichen Sinne ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die viele Menschen im Ehrenamt leisten; dabei sollen sie nicht allein gelassen werden. Die Arbeitsgemeinschaft der Betreuungsvereine im Kreis Heinsberg bietet Beratung, Begleitung und Hilfe an. Im Vortrag geben Mitarbeiter/innen der Betreuungsvereine erste Informationen zum Einstieg in die Betreuungsarbeit. Im Anschluss an die Veranstaltung besteht die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und Gespräch mit dem Referenten.

**Gangelt, Gesamtschule Gangelt-Selkant, Abteilung II,
Mercatorstr. 25
Dirk Taube, Erziehungswissenschaftler M.A.**

Anmeldung nicht erforderlich

20H-1338

29.10.2020
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

21F-1338

18.03.2021
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

21F-1339

20.05.2021
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

20H-1341

17.09.2020
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

21F-1342 Einführung in das Betreuungsrecht

28.01.2021
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

- Vortrag -
Beschreibung wie 20H-1341

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Dirk Taube, Erziehungswissenschaftler M.A.**

Anmeldung nicht erforderlich

20H-1343 Versicherungsschutz für Menschen mit Behinderung oder mit psychischen Erkrankungen

03.12.2020
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

- Vortrag -

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit folgenden Fragen: Welche Versicherungen (Personen- und Sachversicherungen für Privatpersonen) gibt es auf dem Markt? Welche Versicherungsschutz ist sinnvoll? Welche Besonderheiten sollten in den Bedingungen enthalten sein? Welcher Versicherungsschutz gibt es für Betreuer und betreuende Einrichtungen? Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft der Betreuungsvereine des Kreises Heinsberg statt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Norbert Wallrafen, Versicherungsmakler**

Anmeldung nicht erforderlich

20H-1344 Beerdigungskultur im Wandel - Bestattungsmöglichkeiten und Vorsorge

27.10.2020
Dienstag
19:30 Uhr
4,00 €/3,00 €

- Vortrag -

Den letzten Abschied einfach planen, welche Möglichkeiten und welche Absicherungen sind machbar?

**Gangelt, Bestattungshaus Otten, Don-Bosco-Weg 1
Edwin Otten, Bestattungsmeister**

20H-1345 Beerdigungskultur im Wandel - Bestattungsmöglichkeiten und Vorsorge

24.11.2020
Dienstag
19:30 Uhr
4,00 €/3,00 €

- Vortrag -

Den letzten Abschied einfach planen, welche Möglichkeiten und welche Absicherungen sind machbar?

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1
Edwin Otten, Bestattungsmeister**

Pädagogik**ADHS**

- Vortrag -

Sie begegnen uns täglich zu Hause, im Kindergarten und in der Schule: die Träumer und die Zappelphilippe. Bis zu acht Prozent aller Kinder in Deutschland haben eine ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit/HyperaktivitätsStörung). Ihre Problematik bereitet ihnen selbst und allen, die mit ihnen zu tun haben, große Probleme. Der Vortrag wendet sich an Eltern, Pädagogen und weitere Interessierte. Er beschreibt primär die beiden Erscheinungsformen von ADHS und zeigt Ursachen und Folgen der Störung sowie Wege zur Diagnose auf. Zudem gibt der Vortrag Impulse für pädagogisches Handeln und weist auf bestehende Hilfen hin.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Birgit Faber-Freyaldenhoven**

Anmeldung nicht erforderlich

ADHS

- Vortrag -

**Übach-Palenberg, Städt. Realschule, Comeniusstraße 16, Zufahrt über Otto-von-Hubach-Straße
Birgit Faber-Freyaldenhoven**

Anmeldung nicht erforderlich

Psychologie**Clowneskes Mimentheater - Basisseminar**

- Wochenendseminar -

Im Basisseminar wird den Teilnehmern behutsam das Clown-, Mimen- und Improvisationsspiel nahegebracht. Durch gezielte Übungen und interaktive Spiele wird schnell ein Zugang zum clownesken Spiel hergestellt.

Clown-Theater ist Körper- und Emotionstheater. Es befreit und beflügelt die Seele. Ob im Berufs- oder Privatleben, die Methode "Clown" hilft uns festgefahrene Situationen kreativ und humorvoll anzugehen und zu meistern. Und vor allem: "Es bringt jede Menge Spaß".

20H-1400

29.10.2020
Donnerstag
19:30 Uhr
4,00 €/3,00 €

21F-1401

04.03.2021
Donnerstag
19:30 Uhr
4,00 €/3,00 €

20H-1410

12.09.2020 /
10.10.2020
16 UStd.
42,00 €

Themen zum Basisseminar:

- Clownerie
 - Improvisation
 - Pantomime
 - Körpertheater
 - Emotionstheater
 - Status-, Vertrauens- und Kreativitätsspiele
- Bitte bequeme Kleidung und ausreichend Getränke für den Tag mitbringen.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Sascha Weingran - samstags, 09:00 - 16:00 Uhr

21F-1411

23.01.2021
 8 UStd.
 21,00 €

Clowneskes Mimentheater - Aufbau-seminar 1: Die Welt als Clown wahrnehmen/clowneskes

- Wochenendseminar -

Themen zum 1. Aufbau-seminar:

- Vermittlung von clowneskem Denken, clowneskem Fühlen und clownesker Regeln
 - Partnerspiel
 - Solospiel
- Bitte bequeme Kleidung und ausreichend Getränke für den Tag mitbringen.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Sascha Weingran - Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr

21F-1412

06.02.2021
 8 UStd.
 21,00 €

Clowneskes Mimentheater - Aufbau-seminar 2: Spiel mit der roten Nase

- Wochenendseminar -

Themen zum 2. Aufbau-seminar:

- Maskenspiel
 - Zeitlupentheater
 - Übungen zur Körperwahrnehmung und Außendarstellung
- Bitte bequeme Kleidung und ausreichend Flüssigkeit mitbringen.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Sascha Weingran - Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr

21F-1413

06.03.2021
 8 UStd.
 21,00 €

Clowneskes Mimentheater - Aufbau-seminar 3: Kreativ kommunizieren

- Wochenendseminar -

Themen zum 3. Aufbau-seminar:

- Improvisationstheater-spiele
 - Gruppen- und Kreisspiele
 - kreative Überleitungen in Konfliktsituationen
 - humorvolle Lösungsansätze im Spiel mit anderen
- Bitte bequeme Kleidung und ausreichend Getränke für den Tag mitbringen.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9

Sascha Weingran - Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr

Clowneskes Mimentheater - Aufbau-seminar 4: Körperliches Spiel

- Wochenendseminar -

Themen zum 4. Aufbau-seminar:

- intensives Trainieren von kurzen, clownesken bzw. mimischen Theaterstücken
 - Vorbereitung und Umsetzung einer abendlichen Werkschau
 - gemeinsames Besprechen und Gruppenregie
- Bitte bequeme Kleidung und ausreichend Getränke für den Tag mitbringen.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Sascha Weingran - Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr

21F-1414

20.03.2021
 8 UStd.
 21,00 €

Clowneskes Mimentheater - Aufbau-seminar 5: Stückentwicklung/theatralisches Clown- und Mimenspiel

- Wochenendseminar -

Siehe Kursbeschreibung zu 21F-1414

Bitte bequeme Kleidung und ausreichend Getränke für den Tag mitbringen.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Sascha Weingran - Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr

21F-1415

17.04.2021 /
 24.04.2021
 16 UStd.
 42,00 €

Clowneskes Mimentheater - Abschluss mit Werkschau

- Wochenendseminar -

Abschluss mit Werkschau. Erwerb des Zertifikat "clowneskes Mimentheater"

Bitte bequeme Kleidung und ausreichend Getränke für den Tag mitbringen.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Sascha Weingran - Samstag, 09:00 - 16:00 Uhr

21F-1416

08.05.2021
 8 UStd.
 21,00 €

20H-1417 "Burn-on!" - gesunde Leistungsfähigkeit

03.11.2020
Dienstag
19:00 Uhr
4,00 €

- Impulsvortrag -

Ute Meiborg präsentiert mit Humor und Charme in 90 Minuten alltagstaugliche Strategien für den Weg durch ein manchmal turbulentes Leben. In Ihrer "Burn-on"-Strategie zeigt Sie auf:

1. Wie es gelingt gleichzeitig leistungsfähig und gesund zu sein!
2. Wie eigener/persönlicher Stress entsteht!
3. Wie neue Energie aktiviert wird!

Mit der "Burn-On"-Strategie lernt man, Einfluss auf die eigene körperliche, mentale und emotionale Gesundheit zu nehmen. Weitere Informationen unter www.utemeiborg.com. Um Anmeldung wird gebeten.

Heinsberg, BEGAS HAUS, Hochstr. 19 - 21
Ute Meiborg, Systemischer Coach, Betriebswirtin

21F-1418 Burn-on

06.05.2021 /
06.05.2021
2 UStd.
4,00 €

- Vortrag -

Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21
Ute Meiborg, Systemischer Coach, Betriebswirtin - Donnerstag und Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr

20H-1419 Hemmungen verlieren, Selbstsicherheit gewinnen - durch Schauspielerei

14.11.2020 /
15.11.2020
14 UStd.
45,00 €

- Wochenendseminar -

Wer kennt sie nicht? Die Schwierigkeit, sich im Alltag zu behaupten, sich deutlich bemerkbar zu machen und durchzusetzen. Viele Menschen scheuen davor zurück, im Mittelpunkt zu stehen und gehen stets den Weg des geringsten Widerstandes. Unsicherheit im Umgang mit den Mitmenschen, Minderwertigkeitskomplexe und vielfältige Hemmschwellen behindern viele in ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Mit Schauspielerei verbinden die meisten Menschen nur das Darstellen bestimmter Rollen, doch sie bietet vielfältige Möglichkeiten, sich aus der Umklammerung unerwünschter Verhaltensmuster zu befreien.

Der Seminarleiter (Schauspieler und Regisseur) beschäftigt sich seit Jahren mit dem Phänomen. Er konnte immer wieder beobachten, dass einfache, spielerische Übungen aus dem Schauspielunterricht sehr wirksam und effektiv sind, um Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu festigen und im Alltag selbstsicherer werden zu lassen. Schauspielerei Vorkenntnisse oder Erfahrungen sind für diesen Kurs nicht nötig!

Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Weitere Infos finden Sie auf der Homepage des Dozenten unter www.thomasbusse.de

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Thomas Busse - Samstag, 14.11.2020 von 10 - 16:30 Uhr und Sonntag, 15.11.2020 von 10 - 16:00 Uhr

Familienstellen nach Bert Hellinger

- Wochenendseminar -

Wir alle haben eine Familie. Die Schicksale aller Familienmitglieder, ob wir von ihnen wissen, ob wir sie gekannt haben oder nicht, beeinflussen unser Leben, Fühlen, Denken, Wollen und Handeln im Guten wie im Schlechten. Wenn wir also immer wieder vor Konflikten stehen, in Partnerschaften und im Beruf oder durch Verluste, Versagen, Scheitern und Krankheit belastet werden, sind wir nicht selten unbewusst aus Liebe und dem tiefen Bedürfnis nach Zugehörigkeit durch eine blinde Ausgleichshandlung in Familienbindungen verstrickt, die oft schon über Generationen wirken. Durch das Familienstellen nach Hellinger können diese unbewussten Seelenbilder und Verstrickungen sichtbar und erfahrbar gemacht und in eine neue, gute Ordnung gebracht werden. Das kann sich heilend und ordnend auf unser ganzes Leben auswirken.

Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47

Elisabeth Linden, Psychologische Beraterin - Samstag, 14.11.2020 und Sonntag, 15.11.2020 jeweils von 9:30 bis 17:30 Uhr

Familienstellen nach Bert Hellinger

- Wochenendseminar -

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)

Elisabeth Linden, Psychologische Beraterin - Samstag, 17.04.2021 und Sonntag, 18.04.2021 jeweils von 9:30 bis 17:30 Uhr

TRE®-Spannungs-Regulations-Übungen - Einführungskurs

-Wochenendseminar-

TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) ist eine einfach zu erlernende Übungsreihe, die es Körper und Psyche ermöglicht, wieder zu einem natürlichen Gleichgewicht zurückzukehren. Mittels verschiedener Dehnungsübungen werden Muskeln und Muskelgruppen angeregt, den im Körper erlebten und gespeicherten Stress durch einen natürlichen Zittermechanismus (neurogenes Zittern) zu reduzieren und wieder abzubauen. Hierbei handelt es sich um einen natürlichen Heilungsprozess, der im menschlichen Körper genetisch angelegt ist. Diesen gilt es wieder zu aktivieren. Die TRE-Entspannungsübungen rufen ein autonomes neurogenes Zittern hervor, das eine tief entspannende Wirkung

20H-1420

14.11.2020 /
15.11.2020
18 UStd.
48,00 €

21F-1421

17.04.2021 /
18.04.2021
21,33 UStd.
48,00 €

20H-1422

28.11.2020 /
12.12.2020
8 UStd.
27,00 €

auf den Körper haben kann. In der Übungsserie wird eine gezielte Tiefenentspannung mit natürlicher Neubelebung verbunden. Dies basiert auf aktueller neurowissenschaftlicher Forschung auf dem Gebiet der Körperfaszien. Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und warme Socken mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Wieland Erbsch, Ergotherapeut, TRE®-Provider - samstags, 28.11. und 12.12.2020 von 10:00 - 13:00 Uhr

21F-1423

13.06.2021 /
27.06.2021
8 UStd.
27,00 €

TRE®-Spannungs-Regulations-Übungen - Einführungskurs

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Wieland Erbsch, Ergotherapeut, TRE®-Provider - sonntags, 13.06. und 27.06.2021 von 13:00 - 16:00 Uhr

21F-1424

30.01.2021
8 UStd.
50,00 €

Selbstbild - Fremdbild Wer bin ich und wie sehen mich andere?

- Wochenendseminar -

Jeder möchte von anderen so angenommen werden, wie er ist. Aber wie bin ich und wie wirke ich auf andere? In diesem Seminar erhalten Sie Informationen über Ihren eigenen Persönlichkeitstyp, Ihre Stärken und Potentiale und darüber, wie Sie sich selbst sehen und wie Sie von anderen wahrgenommen werden. Sie erfahren Aspekte Ihrer Verhaltensmuster, Ihres Kommunikationsstils und bekommen ein umfangreiches Feedback. Lernen Sie sich selbst näher kennen und lernen Sie andere besser zu verstehen. So können Sie Ihre eigenen Stärken sinnvoll einsetzen und nutzen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht.

Erkelenz, Leonhardskapelle, Gasthausstraße 5

Barbara Dieball, Atemtherapeutin und Coach - Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

21F-1425

18.04.2021
8 UStd.
35,00 €

Ausstrahlung und Körpersprache - Ihr gelungener Auftritt - Ihr Wohlbefinden

Überzeugen Sie andere und sich selbst! Strahlen Sie! Eine gute Ausstrahlung und Wissen über Körpersprache sind bei vielen Zielen, die Sie erreichen möchten, oft schon mehr als nur die halbe Miete. Beides trägt zum persönlichen Wohlbefinden bei, lässt Sie entspannter durchs Leben gehen, souveräner wirken und auch attraktiver! Sie strahlen aus, was Sie ausstrahlen möchten: Kompetenz, Offenheit, Können, Freude, Ausgeglichenheit.

In diesem Seminar können Teilnehmer/innen sich im vertrauten Rahmen erproben und leicht zu erlernende Methoden ausprobieren. Bringen Sie Ihre eigenen Themen gerne mit. Ebenso können Sie Feedback geben und wie das nach allen Regeln der Kunst geht - erfahren Sie auch hier!

Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9

Sabine Meyer, Coach, NLP-Trainerin - Sonntag, 11:30 - 18:30 Uhr

Philosophie

Philosophischer Frühschoppen

In zweieinhalbtausend Jahren dokumentierter Philosophiegeschichte setzt der Mensch sich als denkendes Wesen mit den unveränderlichen Grundfragen der Philosophie auseinander: "Was kann ich wissen?" - "Was soll ich tun?" - "Was darf ich hoffen?" oder wie der große Philosoph Immanuel Kant als Kernfrage weiter formulierte: "Was ist der Mensch?" Die Themen der Philosophen haben sich seit der Antike kaum geändert und sind heute auch noch in unseren Alltagserfahrungen genauso aktuell wie damals.

Vor dem Hintergrund der antiken philosophischen Wegbereitung sollen aktuelle Tagesthemen aber auch zeitlose Probleme diskutiert und erörtert werden. Alle, die sich gerne auf philosophische Diskussionen und Erörterungen einlassen oder auch gespannt philosophischen Diskursen und Exkursen folgen möchten, sind herzlich zur Teilnahme am Philosophischen Frühschoppen eingeladen.

Hückelhoven-Ratheim, Altes Rathaus, Ratheimer Markt 1

Franz-Willi Leß - sonntags, 11:00 - 13:30 Uhr

Termine:

20.09./25.10./22.11.2020/24.01./21.02./21.03./18.04./16.05.2021

20H-1426

20.09.2020 /
16.05.2021
24 UStd.
64,00 €

Seniorenprogramm

Die Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg bietet nachfolgende Veranstaltungen allen Altentagesstätten bzw. Seniorentreffs im Kreis Heinsberg kostenlos an.

Auskunft und Terminabsprache:
Martina Geffers
Tel.: 02452 134322
E-Mail: martina.geffers@kreis-heinsberg.de

- 20H-1450** **Baltische Staaten**
24.12.2020
Donnerstag
Diavortrag
-
Irmgard Gisbertz
entgeltfrei
- 20H-1451** **Breslau - Krakau - Hirschberg**
24.12.2020
Donnerstag
Diavortrag
-
Irmgard Gisbertz
entgeltfrei
- 20H-1452** **Cornwall**
24.12.2020
Donnerstag
Diavortrag
Irmgard Gisbertz
entgeltfrei
- 20H-1453** **Dalmatien, Kroatische Adriaküste von Split bis Dubrovnik**
24.12.2020
Donnerstag
Diavortrag
Irmgard Gisbertz
entgeltfrei
- 20H-1454** **Golf von Neapel**
24.12.2020
Donnerstag
Diavortrag
Irmgard Gisbertz
entgeltfrei
- 20H-1455** **Griechenland**
24.12.2020
Donnerstag
Diavortrag
Irmgard Gisbertz
entgeltfrei
- 20H-1456** **Mecklenburg-Vorpommern**
24.12.2020
Donnerstag
Diavortrag
Irmgard Gisbertz
entgeltfrei
- 20H-1457** **Norwegen, Fjord und Fjell**
24.12.2020
Donnerstag

Diavortrag
Irmgard Gisbertz

Pommern - Masuren - Weichselloand

Diavortrag
Irmgard Gisbertz

Sardinien

Diavortrag
Irmgard Gisbertz

Schleswig-Holstein

Diavortrag
Irmgard Gisbertz

St. Petersburg

Diavortrag
Irmgard Gisbertz

Venedig

Diavortrag
Irmgard Gisbertz

Einführung in das Betreuungsrecht

- Vortrag -
-
Dirk Taube, Erziehungswissenschaftler M.A.

Mobil im Alter - aber sicher!

Tipps und Informationen über die Sicherheit im öffentlichen Verkehrsraum
N.N.
- Donnerstag,

Online-Banking für Senioren und Seniorinnen

Informationsveranstaltung
Phillip Crombach
- Donnerstag,

20H-1458

24.12.2020
Donnerstag

entgeltfrei

20H-1459

24.12.2020
Donnerstag

entgeltfrei

20H-1460

24.12.2020
Donnerstag

entgeltfrei

20H-1461

24.12.2020
Donnerstag

entgeltfrei

20H-1462

24.12.2020
Donnerstag

entgeltfrei

20H-1463

24.12.2020
Donnerstag

entgeltfrei

20H-1464

24.12.2020
1 x N.N.
entgeltfrei

20H-1465

24.12.2020
1 x Phillip
Crombach
entgeltfrei

20H-1466

24.12.2020
1 x N.N.
entgeltfrei

Sicherheit für Seniorinnen und Senioren

Informationen über Risiken für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger, Opfer einer Straftat zu werden

N.N.

- **Donnerstag,**

Tagesfahrten

Hinweise - Anmeldungen

Anmeldungen zu eintägigen Studienfahrten sind ab sofort mit Anmeldekarte oder unter www.vhs-kreis-heinsberg.de zu den im Programmheft angegebenen Preisen möglich. Die Anmeldungen sind verbindlich. Etwa zwei Wochen vor der Studienfahrt werden die angemeldeten Personen schriftlich über Abfahrtsorte und -zeiten informiert. Gleichzeitig wird der ausgewiesene Betrag vom angegebenen Konto abgebucht.

20H-1500

19.09.2020
Samstag
25,00 €

Fahrt in und um den Braunkohletagebau Garzweiler II

Der Kreis Heinsberg liegt am Rande des Rheinischen Braunkohletagebaus Garzweiler II. Die vom Tagebau betroffenen Orte sind teilweise an den Randbereich von Erkelenz umgesiedelt worden. Weitere von der Umsiedlung betroffenen Orte des Stadtgebietes müssen dem Tagebau in Zukunft weichen. Wir möchten heute nicht nur den Tagebau in seiner Funktion kennenlernen, sondern auch kritisch fragen, welchen Einfluss der Tagebau auf unsere weltweite Klimaentwicklung hat. Nach einer kurzen Einführung durch eine/n Betreuer/in des Rheinischen Braunkohlereviere fahren wir mit dem Bus weiter in den aktiven Tagebau, durch angrenzende Rekultivierungsgebiete und durch einen Umsiedlungsort. Insgesamt wird diese Revierexkursion etwa drei Stunden dauern. Auf unserer Rückfahrt werden wir eine Aussichtsplattform anfahren und weiter über die in naher Zukunft vom Abbau betroffenen Orte, u. a. Keyenberg, Kuckum, Ober- und Unterwestrich, Berverath die Fahrt abschließen.

Es wird darauf aufmerksam gemacht, dass Ihnen ein laufender Tagebaubetrieb gezeigt wird und es daher zu betriebs- und witterungsbedingte Änderungen des Programmablaufs kommen kann.

Abfahrt: ca. 08:30 Uhr - Rückfahrt: ca. 13:30 Uhr - Anmeldeschluss: 03.09.2020

Ina Kradepohl, M. A. Germanistik und Informationswissenschaft

- **Samstag, 19.09.2020**

Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!

Fahrt zur Kommende Siersdorf (Aldenhoven)/Zitadelle Jülich

In Aldenhoven-Siersdorf befindet sich die Ruine des um 1578 errichteten Herrenhauses der ehemaligen Kommende des Deutschen Ordens. Sie kann auf eine nahezu 800jährige Geschichte zurückblicken. Die Niederlassung des Deutschen Ritterordens in Siersdorf ist die älteste innerhalb der ehemaligen Ballei Alden Biesen.

Während der französischen Fremdherrschaft löste Napoleon Bonaparte den Deutschen Orden auf. Während des Zweiten Weltkriegs trug die Siersdorfer Kommende schwere Schäden davon. Die Ruine des Herrenhauses wurde in den letzten Jahren gesichert. Derzeit gibt es Pläne, innerhalb des Gebäudes, ein Dokumentationszentrum zur Geschichte des Deutschen Ordens einzurichten.

Das Kommendengebäude und die nahegelegene Kirche in Siersdorf mit Ihren zahlreichen Exponaten aus der Ordenszeit ist Ziel der etwa 1,5-stündigen Besichtigung am Vormittag.

Anschließend geht die Fahrt weiter in die alte Herzogstadt Jülich. Nach der Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens besuchen wir das "Museum Zitadelle". Unter fachkundiger Führung besichtigen wir die Festung und eine Ausstellung über die Geschichte der Anlage sowie eine Ausstellung zur Geschichte des Jülicher Landes.

Der Eintritt für den Besuch der Zitadelle in Jülich in Höhe von 4,00 € pro Person ist vor Ort zu zahlen!

Abfahrt: ca. 08:15 Uhr - Rückfahrt: ca. 17:00 Uhr - Anmeldeschluss: 03.09.2020

Frank Körfer, Journalist

- **Dienstag, 22.09.2020**

Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!

Besuch der Ausstellung "The American Dream Factory" von Andy Warhol im Museum La Boverie in Lüttich

Der Künstler Andy Warhol wird als der "Papst des Pop Art" bezeichnet und zählt zu den einflussreichsten Künstlern des 20. Jahrhunderts. Wir besuchen die Ausstellung "Warhol - The American Dream Factory", die die Karriere des Künstlers beleuchtet, einen Tag nach Ausstellungseröffnung im Parc de la Boverie in Lüttich. Die Ausstellung vereinigt die berühmtesten Werke Andy Warhols aus den größten Museen der Welt und den angesehensten Privatsammlungen sowie seltene Dokumente, die zum ersten Mal ausgestellt werden.

20H-1501

22.09.2020
Dienstag
40,00 €

20H-1502

03.10.2020
Samstag
32,00 €

Anlass genug, ein lebendiges Porträt aus 40 Jahren dieses Amerikas zu zeichnen, dessen Seele der Künstler wie kein anderer seiner Zeitgenossen einzufangen vermochte. Ebenfalls Anlass genug, das Herz von La Boverie im Rhythmus der verrückten Nächte von Manhattan schlagen zu lassen, als Musiker, Dichter, Schauspieler und Exzentriker aller Art sich in der Factory versammelten.

Nach einer Mittagspause erkundigen wir im Rahmen einer Führung die ältesten Stadtviertel mit ihren Denkmälern und Museen der Stadt Lüttich: Das Grand Curtius und seine Innenhöfe; die Stiftskirche Saint-Barthélemy; die Straße Hors-Château mit ihren denkmalgeschützten Fassaden und abzweigenden Sackgässchen; den Marktplatz mit dem Perron und dem Rathaus; den fürstbischöflichen Palast. Im alten Quartier de l'Île erwartet uns die Oper und mehrere Gastspielhäuser, die von Boutiquen gesäumte Fußgängerzone des "Carré" und das für Lüttich typische, warmherzige Ambiente, bevor wir schließlich zur St. Paulskathedrale mit ihrem prachtvollen gotischen Kreuzgang gelangen.

Da aufgrund der Corona-Pandemie zum Zeitpunkt der Programmhefterstellung noch keine Preise ermittelt werden konnten, muss der Eintritt bzw. die Führung vor Ort gezahlt werden!

Abfahrt: ca. 08:00 Uhr - Rückfahrt: ca. 19:00 Uhr - Anmeldeschluss: 17.09.2020

Ina Kradepohl, M. A. Germanistik und Informationswissenschaft

- Samstag, 03.10.2020

Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!

Tagesfahrt nach Vogelsang I. P., Nationalpark Eifel

Geschichte erfahren - Natur erleben; Gedenkstätte

Die NS-Gedenkstätte Vogelsang war eine von insgesamt drei Ordensburgen und gehört zu einem der größten Beispiele von Herrschaftsarchitektur des Nationalsozialismus. Dieser Gebäudekomplex war in der NS-Zeit Ausbildungsort einer zukünftigen "Parteielite". Die dort gebildeten "Ordensritter" wurden auf die NS-Ideologie eingeschworen. Manche wurden im Zweiten Weltkrieg zu Tätern und Mittätern an den nationalsozialistischen Verbrechen. Während einer Führung lernen wir die zweitgrößte Hinterlassenschaft des Nationalsozialismus in Deutschland kennen.

In der ehemaligen Burgschänke der Anlage laden wir zu einem Meinungsaustausch ein. Nach der Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens in der "Gastro Vogelsang" be-

steht nachmittags die Gelegenheit, das weitläufige Gelände zu erwandern oder bei ungünstigen Wetterbedingungen, die Ausstellung "Bestimmung Herrenmensch" zu besuchen.

Die Fahrt wird im Rahmen von NRWtoffen gefördert!

Abfahrt: ca. 08:30 Uhr - Rückfahrt: ca. 17:00 Uhr - Anmeldeschluss: 24.09.2020

Frank Körfer, Journalist

- Samstag, 10.10.2020

Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!

Besuch der Zuckerfabrik Jülich

Zucker - immer wieder in aller Munde - und das nicht nur im wahrsten Sinne der Worte. Hinsichtlich gesunder Ernährung mehr als fraglich und dennoch aus unserer Nahrungsmittelproduktion nicht mehr wegzudenken. Süßungsalternativen konkurrieren mit der heimischem Zuckerrübe. Und das altbekannte Rübekraut erlebt einen neuartigen Boom. Wir leben im rheinischen Zuckerrübenrevier - welchen Einfluss hat der Anbau der Rübe für das Klima. Ist der heimische Zucker nicht prinzipiell dann auch für uns der Nachhaltigste? Zudem möchten Sie erfahren, wie aus der heimischen Zuckerrübe der bekannte "Diamant Zucker" oder "Kölner Zucker" hergestellt wird? Neben einer Besichtigung des Werkes in Jülich erfahren die Besucher Neues und Interessantes über die Geschichte des Zuckers sowie des Unternehmens Pfeifer & Langen.

Mit Beginn der Rübenernte startet die sogenannte Kampagne. Als Rübekampagne wird der Zeitraum bezeichnet, in dem die Zuckerfabriken den Zucker aus der Rübe gewinnen. Während der Kampagne läuft die Produktion rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche. In dieser spannenden Zeit wird dem Besucher gezeigt, wie die Rüben sich ihren Weg durch die Produktion bahnen und am Ende als feinsten natürlicher Zucker verpackt in bewährter Diamant-Qualität das Werk verlassen.

Die Führungen dauern etwa zwei bis drei Stunden und die Teilnehmerzahl ist auf maximal 20 Personen beschränkt. Aus Sicherheitsaspekten und aufgrund der räumlichen Gegebenheiten ist eine gesunde körperliche Verfassung Voraussetzung zur Teilnahme an der Werksführung. Ebenso sind wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich. Für die Dauer Ihres Besuches werden ein Schutzhelm und eine Warnweste zur Verfügung gestellt.

Abfahrt: ca. 12:15 Uhr - Rückfahrt: ca. 16:30 Uhr - Anmeldeschluss: 15.10.2020

20H-1504

06.11.2020

Freitag

25,00 €

20H-1503

10.10.2020

Samstag

18,00 €

Ina Kradepohl, M. A. Germanistik und Informationswissenschaft**- Freitag, 06.11.2019****Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!****20H-1505**

04.12.2020

Freitag

35,00 €

Tagesfahrt zum Zeitungsverlag Rheinische Post mit anschließendem Besuch des WDR, Düsseldorf

Bei vielen von uns flattert die Zeitung noch täglich in gedruckter Form ins Haus und gehört neben den Sozialen Medien weiterhin zu einer der wichtigsten Informationsquellen. Wir besuchen am Morgen die Rheinische Post in Düsseldorf. Dort erfahren wir in einem zweistündigen Rundgang durch die Druckerei, wie aus einem weißen Blatt Papier die Rheinische Post und viele andere Zeitungen und Zeitschriften gemacht werden. Mittels Film und Informationen des Betriebsführers werden uns die Arbeitsabläufe in der Redaktion und die Struktur der gesamten Mediengruppe näher gebracht.

Danach fährt uns der Bus auf die andere Rheinseite von Düsseldorf, wo sich die Zeit für eine ausgiebige Mittagspause am Düsseldorfer Rhein und im architektonisch reizvollen Medienhafen anbietet. Anschließend erleben Sie eine Führung durch das WDR-Funkhaus in Düsseldorf, in dem die Landesnachrichten des WDR Hörfunk sowie die Nachrichtensendungen im WDR, wie z. B. die "Aktuelle Stunde" und die "Lokalzeit aus Düsseldorf" täglich produziert und ausgestrahlt werden. Nach einem sehr inhaltvollen Einstiegsfilm über die Arbeit im Funkhaus Düsseldorf werden uns anschließend die Hörfunk- und Fernsehstudios gezeigt. Die Dauer dieser Führung beträgt etwa 90 Minuten.

Nach einem, hoffentlich für Sie, erlebnisreichen Tag, geht es vom WDR aus wieder mit dem Bus in Richtung Heimat.

Abfahrt: ca. 09:00 Uhr - Rückfahrt: ca. 18:00 Uhr - Anmeldeschluss: 18.11.2020

Ina Kradepohl, M. A. Germanistik und Informationswissenschaft**- Freitag, 04.12.2020****Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!****21F-1506**

29.01.2021

Freitag

25,00 €

Besuch des Forschungszentrum in Jülich

Kommen Sie mit auf eine Energie- und Klima-Tour im Forschungszentrum Jülich und lernen Sie die spannende Welt der Wissenschaft kennen. Der sparsame und intelligente Umgang mit Rohstoffen und eine klimaschonende Energieversorgung gehören zu den wichtigsten Zukunftsthemen unserer Gesellschaft - an umweltschonenden Energieformen

für das 21. Jahrhundert arbeiten u. a. Jülicher Wissenschaftler. Die Klimaforschung ermöglicht es, zukünftige Klimaszenarien vorherzusehen, die der Mensch durch seine Aktivität, etwa durch Industrie und Mobilität, mitverursacht - und kann die Grundlagen für vernünftiges Handeln der Zukunft legen, das Umweltaspekte berücksichtigt. Bei dieser Tour erfahren Sie mehr darüber, wie innovative Materialien und verbesserte Technologien die Energiewende unterstützen und wie eine klimaschonende Energieversorgung zukünftig aussehen könnte.

Abfahrt: ca. 12:15 Uhr - Rückfahrt: ca. 16:30 Uhr - Anmeldeschluss: 13.01.2021

Ina Kradepohl, M. A. Germanistik und Informationswissenschaft**- Freitag, 13.01.2021****Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!****Besuch des Kreiswasserwerk Heinsberg**

Wasser ist Leben - und für Menschen, Tiere, Pflanzen sowie jede Art von gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Entwicklung unerlässlich. Doch gerade beim Wasser zeigen sich die Folgen des Klimawandels ganz unmittelbar, besonders durch Wasserknappheit bei Dürren und durch Überschwemmungen als Folge von starkem Regen oder Flusshochwasser. Wir möchten bei einer Besichtigung des Kreiswasserwerk Heinsberg GmbH den Spuren des Wassers im Kreis Heinsberg folgen. Bei einem Rundgang über das Werksgelände erfahren wir nicht nur viel Wissenswertes zu unserem Wasser, sondern auch wie speziell in unserer Region die Anlagen zur Wassergewinnung, -förderung und -aufbereitung funktioniert.

Treffpunkt am Wasswerk: 09:30 Uhr, Dauer 1,5 bis 2 Stunden - Anmeldeschluss: 19.02.2021 (1 Woche vorher)

Ina Kradepohl, M. A. Germanistik und Informationswissenschaft**- Freitag, 19.01.2021****Tagesfahrt nach Vogelsang I. P., Nationalpark Eifel**

Beschreibung siehe 20H-1503

Abfahrt: ca. 08:30 Uhr - Rückfahrt: ca. 17:00 Uhr - Anmeldeschluss: 10.03.2021

Frank Körfer, Journalist**- Samstag, 27.03.2021****Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!****21F-1507**

26.02.2021

Freitag

21F-1508

27.03.2021

Samstag

18,00 €

21F-1509

17.04.2021
Samstag
40,00 €

Fahrt zum August-Macke-Haus in Bonn

August Macke gehört zu den herausragenden Künstlern der Klassischen Moderne und gilt als die zentrale Künstlerpersönlichkeit im Rheinland vor dem Ersten Weltkrieg. Die Entfaltung der Farbe und ihrer Leuchtkraft ist seine bedeutende künstlerische Leistung und Wesensmerkmal seiner Kunst. Form und Farbe sind die spezifischen Ausdrucksmittel, derer sich Macke bediente, um seine Empfindung von der Schönheit des Diesseitigen gleichnishaft in seinen Bildern umzusetzen. Das August-Macke-Haus in Bonn wurde im Jahre 2017 mit neuem Konzept und baulich erweitert wiedereröffnet. Mackes Wohn- und Atelierhaus während seiner letzten Lebensjahre (1911 - 1914) enthält eine Dauerausstellung seiner Werke. Weiterhin erhält der/die Besucher/ in einen Einblick in die häuslich private Atmosphäre einer bedeutenden Künstlerfamilie.

Am Nachmittag besuchen wir das August-Macke-Denkmal auf dem alten Bonner Friedhof.

Abfahrt: ca. 08:30 Uhr - Rückfahrt: ca. 18:00 Uhr - Anmelde-schluss: 24.03.2021

**Frank Körfer, Journalist
- Samstag, 17.04.2021**

Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!

21F-1510

24.04.2021
Samstag
40,00 €

Tagesfahrt in die Residenz- und Kurstadt Kleve mit dem Gartenreich

Auf einer eiszeitlichen Endmoräne liegt das Wahrzeichen der heutigen Kreisstadt Kleve, die Schwanenburg. Weithin sichtbar überragt der Bergfried mit seiner Helmspitze, dem Schwan, Stadt und Umland. Bereits seit Mitte des 15. Jahrhunderts krönt der Schwan das "Haus zu Kleve" und beflügelt seither die mittelalterliche Sagenwelt um die Nibelungen mit seinem Helden Lohengrin. Um die alte Burg herum entstand eine Siedlung, die 1242 Stadtrechte erhielt. Einen erheblichen Aufschwung erlebte die Stadt Kleve durch die geschickte Heiratspolitik der Grafen von Kleve, die zu großen Territorialgewinnen führte. Nach dem Tod von Herzog Johann Wilhelm fiel Kleve an das Kurfürstentum Brandenburg und an Pfalz-Neuburg. 1647 wurde deshalb Johann Moritz von Nassau-Siegen als brandenburgischer Stadthalter eingesetzt.

Johann Moritz schuf das zweite Wahrzeichen von Kleve, das barocke Gartenreich. In und um die Stadt herum ließ er Parkanlagen und Gärten anlegen, die die europäische Gartengestaltung der Barockzeit von Versailles bis Berlin maßgeblich beeinflussten sollte. Von einem zentralen Punkt aus wurden 12 Alleen angelegt, die auf besondere Aussichtspunkte so-

gar jenseits des Rheins gerichtet waren. Ein Blickfang war das der Antike nachempfundene Amphitheater am Springenberg. Der künstlich angelegte Kanal lenkt den Blick in die Weite über die Rheinebene hinweg zum Eltenberg. Die Anlagen des Moritz von Nassau wurden in den vergangenen Jahren nach schweren Schäden im Zweiten Weltkrieg und nach Jahren der Vernachlässigung wiederhergestellt. Das barocke Gartenreich des Johann Moritz von Nassau mit dem angrenzenden Forstgarten und seinem Arboretum ist heute eine der Hauptsehenswürdigkeiten Kleves.

Mitte des 18. Jahrhunderts wurden in Kleve Mineralquellen entdeckt. Kleve wurde zur gern besuchten Kurstadt für Gäste und Künstler aus dem In- und Ausland. Das Kurhaus Kleve - heute Museum für moderne Kunst - und das ehemalige Wohnhaus des bekannten niederländischen Malers der Romantik B. C. Koekkoek sind architektonische Kostbarkeiten aus dieser Periode.

Bitte beachten Sie: Einkehr/Verzehr auf eigene Rechnung. Evtl. anfallende Eintrittsgebühren (Schwanenburg und/oder Kunstmuseum) werden vor Ort gezahlt.

Abfahrt: ca. 08:30 Uhr - Rückfahrt: ca. 19:00 Uhr - Anmelde-schluss: 24.03.2021

**Dr. Barbara Grodde, Historikerin, Natur- und Land-schaftsführer/in
- Samstag, 24.04.2021**

Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!

Fahrt zur Landkommende Alden Biesen, Belgien

Die Geschichte von Alden Biesen beginnt im Jahr 1220 mit der Gründung der Landkommende durch den Deutschritterorden. Dieser Orden war in 12 Balleien oder Provinzen aufgeteilt. Alden Biesen entwickelte sich zum Hauptsitz der Ballei Biesen, die selber aus 12 untergeordneten Kommenden bestand. Zu ihnen zählte auch die Kommende Siersdorf bei Aldenhoven. Alden Biesen, die Schlossdomäne, erlebte ihre Glanzzeit vom 16. bis 18. Jahrhundert. Die Landkommende entwickelte sich damals zu der Luxusresidenz, wie wir sie heutzutage kennen.

Gegen Ende des 18. Jahrhunderts wurde diese glorreiche Phase durch die Französische Revolution beendet, denn der Deutschritterorden wurde vertrieben. Der Schlosskomplex wurde meistbietend versteigert.

Auch heute ist Alden Biesen noch eines der größten Schlossbauten zwischen Loire und Rhein. Bis 2003 wurde das Wasserschloss nach alten Vorlagen restauriert. Heute beherbergt es unter anderem ein Kulturzentrum der Flämischen

21F-1511

08.05.2021
Samstag
entgeltfrei

Gemeinschaft und ein Museum mit einer Dauerausstellung zur Geschichte des Deutschen Ordens und der Landkommende Alden Biesen.

Während eines Spaziergangs durch das Gelände und den Englischen Garten lernen Sie das eindrucksvolle Territorium kennen. Nach der Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens werden wir die Französischen Gärten gegen Bezahlung erkunden. Das Wasserschloss kann jedoch nur noch unter Begleitung eines Fremdenführers besucht werden oder während Ausstellungen.

Die Kosten für die 2-Stündige Führung betragen 7 € pro Person und sind vor Ort zu zahlen.

Abfahrt: ca. 09:00 Uhr - Rückfahrt: ca. 17:30 Uhr - Anmeldeschluss: 22.04.2021

Frank Körfer, Journalist
- Freitag, 22.04.2021

Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!

21F-1512

29.05.2021
Samstag
40,00 €

Tagesfahrt zur Zeche Zollverein und ins Ruhrmuseum, Essen

Im Essener Norden gehört die Zeche Zollverein mit seiner Schachanlage XII, der Kokerei und den Schachtanlagen 1/2/8 zu den bedeutendsten Industriedenkmälern Europas. Im Dezember 2001 wurde die Zeche Zollverein von der UNESCO zum Weltkulturerbe deklariert. Seither ist der weitläufige Industriekomplex Publikumsmagnet und Heimat für Kunst und Kultur im Ruhrgebiet, der uns im Rahmen einer Führung über das Gelände sowie im Ruhr Museum nahe gebracht wird.

Der Eintritt für das Ruhr Museum beträgt ca. 7,00 € inkl. Führung und sind vor Ort zu zahlen.

Abfahrt: ca. 08:00 Uhr - Rückfahrt: ca. 19:00 Uhr - Anmeldeschluss: 12.05.2021

Ina Kradepohl, M. A. Germanistik und Informationswissenschaft
- Samstag, 29.05.2021

Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!

21F-1513

12.06.2021
Samstag
40,00 €

Tagesfahrt zu den Wasser-Schlössern in Westfalen

Das Münsterland ist eine der schlossreichsten Regionen Europas, auch wenn man das auf den ersten Blick nicht vermutet. Ursprünglich sollen sich dort etwa 3.000 Schlösser, Herrnsitze, Burgen etc. befunden haben. Die Jahrhunderte überdauert haben nur etwa zehn Prozent.

Die Wasserburgen im Münsterland waren zumeist Sitze des westfälischen Lehnsadels. Baulich bestanden die Anlagen aus einer Vorburg und der Hauptburg, umgeben waren sie von einem Grabensystem, den Gräften. Die vorgelagerte Vorburg bot einen gewissen Schutz, daher war das Herrenhaus häufig nur von Ecktürmen flankiert. Die Gestalt des Herrenhauses war den jeweiligen Baustilen der Zeit unterworfen. Nach dem westfälischen Frieden im Jahr 1648, der das Ende des 30jährigen Krieges brachte, kam es zu einem Schlösser-Bauboom. Viele der zerstörten Anlagen wurden im Stil des Barock wieder aufgebaut. Auch wurden jetzt Parks und Gärten nach französischem Vorbild angelegt. Der berühmteste westfälische Baumeister dieser Zeit ist J. C. Schlaun, dessen Handschrift an vielen Schlössern erkennbar ist. Schlaun führte den in anderen Landschaften oft pompösen, üppigen Barock-Stil entsprechend der westfälischer Wesensart schlichter aus.

In klassizistischer Zeit wurden kaum noch Wasserschlösser erbaut. Mit der Aufhebung der Fürstbistümer verloren die Adligen ihre Vorrechte. Viele Schlösser wurden nachfolgend im 19. Jahrhundert auch abgerissen, erst das 20. Jahrhundert brachte die Wiederentdeckung als Sehenswürdigkeit.

Der Charakter der westfälischen Schlösser ist sehr unterschiedlich. Es gibt zurückhaltende, versteckt liegende Schlossanlagen außerhalb von Städten und Dörfern. Die umgebenden Wassergräben deuten auf Distanz und Uneinnehmbarkeit hin. Daneben gibt es auf Repräsentation ausgerichtete Schlösser und auch solche mit wehrhaftem Aussehen. Drei typische Beispiele wurden für die Tour ausgewählt:

Wasserschloss Lembeck bei Dorsten liegt inmitten von Wäldern und Wiesen auf zwei Inseln umgeben von einem gewaltigen Wassergrabensystem. Eine lange Allee führt über Zugbrücken zur Hauptburg und weiter in einen Park barocker Prägung, der im 19. Jahrhundert teilweise zu einem englischen Landschaftsgarten umgestaltet wurde.

Schloss Nordkirchen ist die prächtigste und größte Barockresidenz Westfalens.

Aufgrund seiner Ausmaße und der architektonischen Gestaltung wird Schloss Nordkirchen oftmals auch als "Westfälisches Versailles" titulierte. Das imposante, im Kreis Coesfeld gelegene, Schloss ist mit seinem wunderschönen Park ein Besuchermagnet. Teile des Schlosses befindet sich seit über 60 Jahren im Besitz des Landes NRW, das dort eine Fachhochschule für Finanzen unterhält. Den riesigen Park durchziehen zahlreiche Alleen mit altem Baumbestand und reichem barockem Skulpturenschmuck namhafter westfälischer Bildhauer. Der oftmals umgestaltete Park lädt zu ei-

ner Entdeckungsreise durch die Zeit und Gartengeschichte ein. Besonders eindrucksvoll ist der Blick von der Terrasse über den Schlossteich auf das Herzstück des Parks, die Venusinsel mit ihren Rasen- und Broderieparterres, die von C. Schlaun gestaltet wurde. Burg Vischering repräsentiert eine wehrhafte Anlage am Rande der heutigen Stadt Lüdinghausen. Die besondere Form einer Rundburg ist einzigartig unter den westfälischen Schlossanlagen.

Bitte beachten Sie: Einkehr/Verzehr auf eigene Rechnung. Evtl. anfallende Eintritts-/Führungsgebühren werden vor Ort bezahlt.

Abfahrt: ca. 08:00 Uhr - Rückfahrt: ca. 19:00 Uhr - Anmelde-schluss: 26.05.2021

Dr. Barbara Grodde, Historikerin, Natur- und Landschaftsführer/in

- Samstag, 12.06.2021

Die genauen Abfahrtszeiten werden ca. zwei Wochen vor dem Termin schriftlich mitgeteilt!

20H-1530

18.09.2020

Freitag

Radtour: Entlang der "Route gegen das Vergessen" in Erkelenz

2006 entstand die bisher für den Kreis Heinsberg und die nähere Region einzige "Route gegen das Vergessen". Dort wird auf die Machenschaften des NSDAP-Terrorregimes in Erkelenz sowie auf Mitläufer aufmerksam gemacht. Ebenso wird der Opfer und des Widerstandes gedacht.

Die Route wird vom Heimatverein der Erkelenzer Lande e.V. betreut, der auch Führungen anbietet. Neben Rundgängen bietet der Heimatverein auch eine Radtour über die rund 25 km lange "Route gegen das Vergessen" an, die durch die Erkelenzer Kernstadt, nach Lentholt, Hetzerath, und Lövenich führt.

Die geführte Radwanderung der VHS findet in Kooperation mit dem Heimatverein der Erkelenzer Lande e.V. statt.

Die Fahrzeit beträgt ca. 2,5 Std; die Gesamtdauer dieser Radtour mit Erläuterungen ca. 4 Std.

Dies ist ein Angebot laut Handlungskonzept NRWeltoffen des Kreises Heinsberg.

Abfahrt: 14:00 Uhr, Treffpunkt: Altes Rathaus Erkelenz, Markt

Erkelenz, Altes Rathaus, Markt

Wilfried Mercks - Freitag, 18.09.2020

Bei unklarer Wetterlage, empfiehlt sich ein Anruf unter 0162 885 5283.

Länder/Landschaften: Vortragsreihe

Südkandinavien: Steinerne Schiffe, geheimnisvolle Plätze und blaues Meer

Eine archäologische Rundreise durch Dänemark, Norwegen und Schweden

- Vortrag -

Dieser Bildvortrag taucht ein in die vergangene Welt der Bronze-, Eisen- und Wikingerzeit. Auf dieser nachempfundenen Reise trifft der Besucher des Bildvortrags in Jütland zunächst auf Runensteine, Grabhügel und steinerne Schiffs-etzen. Die Reise verläuft weiter über das Skagerrak bis nach Larvik, der ältesten Stadt Norwegens. Weiter geht es nach Oslo zur Museumsinsel Bygdøy, wo die Wikingerschiffe von Gokstad und Oseberg ausgestellt werden. Am Ufer des Oslofjordes sind 3.000 Jahre alte Felszeichnungen auf einer steinernen Staffelei abgebildet. Die Bilderreise geht weiter bis nach Schweden in das bekannte Felszeichnungsgebiet und Welterbe Tanumshede. Über Stockholm geht der Weg weiter bis auf die Sonneninsel Öland, die mit ihren völkerwanderungszeitlichen Fluchtburgen, den hölzernen Mühlen und dem königlichen Schloss viel zu bieten hat. Die archäologische Rundreise führt zurück auf das Festland nach Kivik, wo das einzigartige, begehbare Hügelgrab aus der Bronzezeit zu finden ist. Die Bilderreise führt über die Öresundbrücke nach Kopenhagen mit dem Nationalmuseum und dem Wikingerschiffmuseum in Roskilde. In Trelleborg, wo um 980 eine Burg mit mathematischer Präzision erbaut wurde und vielen weiteren archäologischen Plätzen in Südkandinavien, endet die eindrucksvolle Bilderreise.

**Heinsberg, BEGAS HAUS, Hochstr. 19 - 21
Markus Westphal, Journalist und Archäologe M. A.**

Anmeldung nicht erforderlich

Mit dem Rad über die Alpen

Mit dem Rad in die Schweizer Berge

Eine unsinnige Idee? Keineswegs!

Wenn man ein Minimum an Dingen, ein Maximum an Zeit im Gepäck hat. So ausgerüstet ist die Alpenliebhaberin und Reisebuchautorin Gabriele Reiß (64) mit ihrem Dreigang-Fahrrad in Begleitung des Inn von Passau nach Graubünden geradelt bzw. gelaufen. Eine 550 km lange Reise, die sie hinauf in die Engadiner Bergwelt und zur mystischen Wiege des Alpenflusses führte, wo er oberhalb des Maloja-Passes seinen Ursprung hat. Wasserburg, Rosenheim, Kufstein, Innsbruck, Landeck, Pfunds, Finstermünz, Scouls, St. Moritz, Sils Maria ... sind Stationen ihres Weges. Viel hat sie

20H-1600

26.11.2020

Donnerstag

19:30 Uhr

entgeltfrei

21F-1601

15.04.2021

Donnerstag

19:30 Uhr

4,00 €/3,00 €

unterwegs gelernt: über den Fluss, über das Gebirge, über sich selbst - und wie das eine mit dem anderen auf wunderbare Weise verbunden ist.

**Wassenberg, Bergfried, Auf dem Burgberg 1
Gabriele Reiß**

Anmeldung nicht erforderlich

Region/Geschichte: Vortragsreihe

20H-1620

27.09.2020
Sonntag
11:00 Uhr
4,00 €/3,00 €

"Hohenbuscher Persönlichkeiten"

- Vortrag in Kooperation mit dem Förderverein Hohenbusch e. V. -

Theodor von Celle, Georg von Brügggen, Anton Loverix und Maria Müller-Hohenbusch waren Persönlichkeiten, welche das Klostergut "Haus Hohenbusch" vor den Toren der Stadt Erkelenz maßgeblich geprägt haben. Es gibt noch zahlreiche weitere Charaktere, welche auf Hohenbusch, aber auch über das Erkelenzer Land hinaus, Geschichte geschrieben haben.

Der Vortrag beschäftigt sich mit den Lebensbildern dieser Personen und erzählt Spannendes und manchmal auch Amüsantes aus ihrem Lebensweg.

**Erkelenz, Haus Hohenbusch, Hohenbuscher Straße
Frank Körfer, Journalist**

Anmeldung nicht erforderlich

20H-1621

24.09.2020
Donnerstag
19:30 Uhr
4,00 €/3,00 €

Archäologische Zeugnisse zum frühen Backsteinbau im Kreis Heinsberg

Zum ersten Mal seit der Römerzeit erscheinen um die Mitte des 12. Jahrhunderts plötzlich in den verschiedensten Gegenden Europas neue und aufwendige Gebäude aus Backstein in großer Zahl. Erstaunlicherweise stammen einige der ältesten Bauten, bei denen wieder Backstein verwendet wurde, aus dem Kreis Heinsberg: So die um oder nach 1118 fertig gestellte romanische Kirche in Wassenberg, die wohl um 1150 neu errichtete Burg und die ungefähr gleichzeitige romanische Kirche in Heinsberg und vermutlich auch die kurz nach 1157 wieder aufgebaute Burg in Randerath.

Außerdem gibt es möglicherweise noch ältere Backsteinfunde aus der Motte Waldfeucht-Brüggelchen und aus Erdwerken und Brennöfen im Schaagbachtal zwischen Wegberg-Wildenrath und Wassenberg-Schaufenberg. Hier existierte im Früh- und Hochmittelalter ein mittelalterliches Gewerbegebiet, in dem unter anderem Eisen verhüttet sowie Keramik und Backsteine hergestellt wurden. Im Vortrag werden diese

und weitere Orte der Backsteinherstellung und Verwendung archäologisch beleuchtet sowie auf die möglichen Gründe für die frühe Nutzung dieses Baustoffes ausgerechnet im Kreis Heinsberg eingegangen.

**Heinsberg, BEGAS HAUS, Hochstr. 19 - 21
Markus Westphal, Journalist und Archäologe M. A.**

Anmeldung nicht erforderlich

Ein kurzes Intermezzo: Die Rennstrecke in Wegberg - Der Grenzlandring

- Vortrag in Kooperation mit dem Historischen Verein Wegberg e. V. -

Für eingefleischte Rennsportfans, insbesondere nach den verheerenden Kriegswirren, war das Sportereignis in den Jahren 1948 - 1952 eine Attraktion für die Massen. Die Bau- und Renngeschichte und die Nachkriegsnutzung des Grenzlandringes wird in diesem Vortrag nachskizziert. Neben historischen Fotos werden auch kurze Filmausschnitte gezeigt.

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21
Dietmar Schmitz**

Anmeldung nicht erforderlich

Burgen, Schanzen und versunkene "Schlösser" in Gangelt - Eine archäologische Spurensuche

In Gangelt wurde schon 828 ein vermutlich befestigter Königshof urkundlich erwähnt. Es handelt sich um die älteste Überlieferung eines Adelssitzes im Kreis Heinsberg. Dieser nahm allerdings nicht den Platz der bis heute erhaltenen Burg ein, sondern lag im Bereich der Kirche St. Nikolaus. Beim Bau der Kirche im Spätmittelalter bezog man wohl Teile des älteren Adelssitzes mit ein. Eine weitere außergewöhnliche Anlage ist die Altenburg im Ortsteil Breberen. Es handelt sich bei ihr um einen der ganz wenigen Adelssitze im Kreis, an denen die Abfolge von der hochmittelalterlichen Motte über die spätmittelalterliche Burg bis zum neuzeitlichen Herrenhaus noch im Boden ablesbar ist. Durch den Vortrag soll auch der Schleier des Vergessens, der sich über die meisten Burgen und Schanzen im Saeffel- und Rodebachtal gelegt hat, ein wenig gelüftet werden. Hierbei spielen archäologische Spuren eine entscheidende Rolle. Sie scheinen auch der Schlüssel zu sein, um die einstige Existenz der zwei versunkenen "Schlösser" Bornheggen und Lohaus zu beweisen.

**Gangelt, Rathaus, Burgstraße 10
Markus Westphal, Journalist und Archäologe M. A.**

Anmeldung nicht erforderlich

20H-1622

29.09.2020
Dienstag
19:00 Uhr
4,00 €/3,00 €

21F-1623

28.01.2021
Donnerstag
19:30 Uhr
4,00 €/3,00 €

21F-1624

21.02.2021
Sonntag
11:00 Uhr
4,00 €/3,00 €

Verschenkt - Verkauft - Verschollen

- Vortrag in Kooperation mit dem Förderverein Hohenbusch e. V. -

Wussten Sie, dass die Orgel der ehemaligen Klosterkirche heute in der evangelischen Kirche in Linnich erklingt? Oder, dass in der erzbischöflichen Dombibliothek in Köln noch rund 60 Hohenbuscher Handschriften aufbewahrt werden? Nachdem das Kreuzherrenkloster Hohenbusch bei Erkelenz im Jahre 1802 von den Franzosen aufgelöst worden war, kamen fast alle Inventarstücke des ehemaligen Konvents in fremde Hände.

Der Vortrag befasst sich mit den sakralen und weltlichen Ausstattungsstücken Hohenbusch und geht auf deren Geschichte ein. Besprochen werden Gegenstände, deren Verbleib klar ist und andere, welche bis heute verschollen sind.

**Erkelenz, Haus Hohenbusch, Hohenbuscher Straße
Frank Körfer, Journalist**

Anmeldung nicht erforderlich

21F-1625

11.03.2021
Donnerstag
19:00 Uhr
4,00 €/3,00 €

"Burg Trips" und seine Bewohner

- Vortrag -

"Burg Trips" im Volksmund auch "Schloss Trips" genannt, liegt im Wurmatal bei Geilenkirchen und zählt zu den bedeutendsten Wasserburgen des westlichen Grenzlandes.

Der Vortrag befasst sich mit der Geschichte jener Familien des rheinischen Adels, welche einst die Burganlage bewohnt haben. Besprochen werden die Familien von Palant, Berghe von Trips und von Eynatten.

Weiterhin thematisiert er, in welcher Zeit größere bauliche Veränderungen an dem Burghaus durchgeführt worden sind bis sie schließlich ihr heutiges Aussehen erhielt.

**Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118
(Eingang Friedlandplatz)
Frank Körfer**

Anmeldung nicht erforderlich

21F-1626

02.05.2021
Sonntag
11:00 Uhr
4,00 €/3,00 €

Das ehemalige Kreuzherrenkloster "Haus Hohenbusch" - Gestern und heute

- Vortrag und Rundgang in Kooperation mit dem Förderverein Hohenbusch e. V. -

Der Vortrag befasst sich mit der Geschichte des Hauses Hohenbusch bei Erkelenz von den Anfängen bis zur Gegenwart. Insbesondere berücksichtigt er die Geschichte des Ordens der Kreuzherren im Allgemeinen und die Rolle

der Kreuzherren von Hohenbusch im Besonderen. Ein weiterer Schwerpunkt des Vortrags bildet die Geschichte des Gutshofes nach der Auflösung des Klosters im Jahre 1802 bis heute. Anschließend wird in einem Rundgang die baugeschichtliche Entwicklung des ehemaligen Klosterguts anhand der noch erhaltenen Bausubstanz erkundet.

**Erkelenz, Haus Hohenbusch, Hohenbuscher Straße
Frank Körfer, Journalist**

Anmeldung nicht erforderlich

Seminare

Einführung in die Archäologie

Die Kurse richten sich im Allgemeinen an alle an Archäologie interessierten Menschen. Insbesondere sind aber Heimatforscher, Personen, die ein Ehrenamt in der Archäologie anstreben oder Jugendliche, die womöglich Archäologie studieren möchten, eingeladen. Einblicke in die praktischen und theoretischen Grundlagen des Faches wie Prospektions-, Ausgrabungs- und Datierungsmethoden wechseln ab mit der Vorstellung von archäologischen Meilensteinen und aktuellen Funden. Bestimmte Schwerpunkte können auf Wunsch der Teilnehmer/innen auch gerne in Form eines Workshops oder in Teamarbeit behandelt werden. Soweit möglich, werden zu den einzelnen Themen immer auch zeitlich oder thematisch passende Beispiele aus dem Kreis Heinsberg angeführt.

Alle Kurse können unabhängig voneinander gebucht werden. Bei einer möglichen Überbuchung werden jedoch zunächst die Teilnehmer/innen des vorherigen Kurses berücksichtigt.

Die nachfolgend stehenden Programme dienen als Leitfäden. Änderungen sind möglich und entsprechend der Resonanz und Vorschlägen der Teilnehmer/innen auch ausdrücklich vorbehalten.

Einführung in die Archäologie - Teil III: Von der Eisenzeit bis zum Ende des römischen Reiches

- unter besonderer Berücksichtigung der Bodenfunde des Kreises Heinsberg

- Seminar -

Kursprogramm:

- Die Felsbildkunst Skandinaviens

- Der Weg des Eisens: Gewinnung, Verhüttung und Herstellung von Waffen und Werkzeugen

20H-1660

24.08.2020
10 UStd.
66,00 €

- Die Domestikation ausgewählter Haustiere Mitteleuropas im Spiegel der Archäologie
- Das antike Griechenland und der Beginn des römischen Reiches
- Kelten, Germanen und die vorrömische Eisenzeit
- Die Entwicklung von Glas und Keramik zu hochwertigen Handelswaren
- Die Römer im Rheinland
- Einführung in die archäologische Praxis: Archäologische Landesaufnahme, Fundplatzdokumentation und die Archivierung der Funde
- Wichtige Fundplätze der Eisen- und Römerzeit im Kreis Heinsberg

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Markus Westphal, Journalist und Archäologe M. A.**
- montags, 19.00 - 20.30 Uhr, Termine: 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09. und 28.09.2020

20H-1661

02.11.2020
10 UStd.
83,00 €

Einführung in die Archäologie - Teil IV: Vom Frühmittelalter bis zur Gegenwart

- unter besonderer Berücksichtigung der Bodenfunde des Kreises Heinsberg

- Seminar -

Kursprogramm:

- Zeugnisse frühen Schiffsbaus
- Die fränkische Zeit im Spiegel der archäologischen Funde
- Die Wikinger und ihre Überfälle auf das Rheinland
- Befestigungen im Kreis Heinsberg (Erdwerke, Motten und Burgen)
- Mittelalterliche und neuzeitliche Keramik erkennen und bestimmen
- Ausgrabungen in der Großstadt am Beispiel von Duisburg und Düsseldorf
- Umweltverschmutzung im Mittelalter und früher Neuzeit
- Die Rolle der Archäobotanik und Archäozoologie bei der Erforschung der menschlichen Umwelt und Ernährung
- Archäologie im 20. Jahrhundert: Schlachtfelder, Bunker, Konzentrationslager und die Gründe für ihre Ausgrabung
- Besuch einer Motte oder Burg

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Markus Westphal, Journalist und Archäologe M. A.**
- montags, 19.00 - 20.30 Uhr, Termine: 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11. und 07.12.2020

21F-1662

11.01.2021
15 UStd.
99,00 €

Einführung in die Archäologie - Teil I: Von den Anfängen der Menschheit in der Altsteinzeit bis zur jungsteinzeitlichen "Revolution"

- Seminar - unter besonderer Berücksichtigung der Bodenfunde des Kreises Heinsberg

Kursprogramm, Teil I:

- Großstadt, Wüste, Hochgebirge: Arbeitsgebiete und Arbeitsalltag eines Archäologen
- Einführung in die archäologische Praxis: Ausgrabungsmethoden
- Empfehlenswerte Quellen zur Archäologie (Literatur, Webseiten, Museen, Universitäten etc.)
- Frühe Menschheits-, Klima- und Umweltgeschichte
- Die Zeit des Neandertalers bis zur Ablösung durch den Homo sapiens
- Kulturelle Höhepunkte der Altsteinzeit: Musikinstrumente, Schmuck, Kunst (u. a. Höhlenmalereien, Frauendarstellungen)
- Vom Jagdkonkurrenten zum besten Freund des Menschen: Die Domestikation des Wolfes
- Die Mittelsteinzeit: Zwischen Gletscherrückzug und jungsteinzeitlicher "Revolution"
- Alt- und mittelsteinzeitliche Fundplätze im Kreis Heinsberg
- Praktische Arbeit mit Funden (Erkennen, Sortieren und Datieren von Steinwerkzeugen oder Keramik).
- Innovationen der Jungsteinzeit: Landwirtschaft, Hausbau, Keramik
- Die Entstehung der ersten Hochkulturen und Städte im Alten Orient
- Vorgeschichtliche Wasserversorgung (unter besonderer Berücksichtigung des jungsteinzeitlichen Brunnens von Erkelenz-Kückhoven)
- Archäologische und naturwissenschaftliche Datierungsverfahren (u. a. Dendrochronologie und Radiokarbonmethode)

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Markus Westphal, Journalist und Archäologe M. A.**
- montags, 19.00 - 20.30 Uhr, Termine: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 22.02., 01.03., 08.03. und 15.03.2021

Einführung in die Archäologie - Teil II: Von der Jungsteinzeit bis zum Ende der Bronzezeit

- unter besonderer Berücksichtigung der Bodenfunde des Kreises Heinsberg

- Seminar -

Kursprogramm:

- Religion und Kult in der Jungsteinzeit (u. a. Kannibalismus, Grabenanlagen, Großsteingräber)
- Einführung in die archäologische Praxis: Prospektionsme-

21F-1663

12.04.2021
15 UStd.
99,00 €

- thoden (Oberflächenbegehung, Luftbildarchäologie, geophysikalische Verfahren)
- Pfahlbauten und andere Formen des ältesten Hausbaus
 - Die Erfindung von Rad und Wagen
 - Prähistorische Medizin (z. B. Schädelöffnungen)
 - Forschung spezial: Archäologie in der Wüste (am Beispiel der Sahara/Sudan)
 - Ursachen und Auswirkungen der Ägyptischen Hochkultur
 - Alles rund um Schatzsuche - eine kritische Auseinandersetzung mit illegalen Sondengängern
 - Möglichkeiten von ehrenamtlichen Tätigkeiten in der Archäologie
 - Die Gletschermumie "Ötzi" und der Übergang von der Stein- zur Bronzezeit
 - Die drei Hauptarten von Bodenbefunden: Grab - Hort - Siedlung
 - Die Himmelscheibe von Nebra
 - Troja und der Beitrag Schliemanns zur Entwicklung der Archäologie
 - Hügelgräber der Bronze- und Eisenzeit
 - Besuch einer Ausgrabung oder eines Bodendenkmales

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Markus Westphal, Journalist und Archäologe M. A.
 - montags, 19.00 - 20.30 Uhr, Termine: 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 31.05., 07.06. und 14.06.2021

Natur und Umwelt

21F-1750 Die moderne Imkerei - Einsteigerlehrgang für Jung und Alt

ab 17.01.2021
 5 x 4 UStd.
 50,00 €

- Kooperationsveranstaltung mit dem Imkerverein Erkelenz und dem Förderverein Haus Hohenbusch e.V. -
 In diesem Seminar werden die Grundlagen der modernen Imkerei vermittelt. Die Teilnehmer/innen lernen Organisation und Aufgaben des Bienenvolkes kennen und erhalten durch den Imker einen Einblick in die Imkerei und die Völkerführung im Jahresverlauf. Interessierte Neuimker werden durch erfahrene Imker des Imkervereins Erkelenz unterstützt. Kinder sollten ein Mindestalter von 8 Jahren haben und bis 13 Jahre das Seminar in Begleitung eines Erwachsenen besuchen. Sie zahlen ein reduziertes Entgelt von 25 Euro. Termine jeweils sonntags von 10:00 bis 13:15 Uhr. Die Theorietage finden am 10.01., 24.01. und 07.02.2021 im Haus Hohenbusch statt. Die Praxistage finden am 11.04. und 25.04.2021 im Freien bei den Bienenvölkern statt. Standort wird im Kurs mitgeteilt. Die Teilnahme an den Praxistagen ist nur mit Kenntnissen aus den Theoriestunden möglich. Bitte auf wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk achten. Am Ende des Seminars wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Erkelenz, Haus Hohenbusch, Hohenbuscher Straße

Rüdiger Meiritz, Jürgen Pütz, Imker - sonntags, 10:00 Uhr

Obstversaftung mit der mobilen Saftpresse im Herbst 2020

- Kooperationsveranstaltung mit der NABU Naturschutzstation Haus Wildenrath in Wegberg -
 Ab einer Menge von 50 kg Äpfeln, Birnen oder Quitten kann das eigene Obst zur Versaftung abgegeben werden. Eine Anmeldung mit Terminabstimmung ist erforderlich, entweder telefonisch unter 0174-8877800 oder per E-Mail an info@mettmanner-mosterei.de. Die aktuellen Preise bitte bei der Terminvergabe erfragen oder im Internet unter www.mettmanner-mosterei.de. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Internetseite der Naturschutzstation Wildenrath www.naturschutzstation-wildenrath.de.

Wegberg, Naturschutzstation Haus Wildenrath, Naturparkweg 2 N.N.

Gartengestaltung in Zeiten des Klimawandels

- Vortrag in Kooperation mit dem Naturpark-Tor Wassenberg -
 Wenn sich im Zuge des Klimawandels heiße und trockene Sommer häufen, stellt dies viele Gartenbesitzer vor Probleme, da die Pflanzungen in ihren Gärten darauf nicht eingestellt sind. Der Vortrag des Gartenplaners und Staudenfachmanns Hermann Gröne soll helfen, eine an Trockenheit angepasste Stauden- und Gräserauswahl zu treffen, die pflegeleicht ist, wenig gewässert werden muss und trotzdem hohen ästhetischen Ansprüchen genügt. Mit Blüten zu (fast) jeder Jahreszeit.
 Schwerpunktmäßig beschäftigt sich der Vortrag mit Pflanzungen für vollsonnige Lagen, aber auch für Schattenlagen werden Pflanzen vorgestellt, die keine Probleme mit Extremwetterlagen haben sollten.

Wassenberg, Naturpark-Tor, Pontorsonallee 16
Hermann Gröne, Baumschulist, Gartenbautechniker

Blütenpracht trotz Klimawandel - Gartenideen für heiße Sommer

- Vortrag -
 Heiße und trockene Sommer waren in den letzten Jahren nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Wer sich auch in Zukunft an einem pflegeleichten und blütenreichen Garten erfreuen will, kann die Bepflanzung auf trockenkeitsverträgliche Stauden, Gräser und Gehölze umstellen. Der Staudenexperte und Gartenbuchautor Hermann Gröne aus Nettetal berichtet in diesem Lichtbildvortrag von seinen Erfahrungen mit Pflanzen, denen der Klimawandel nichts anhaben kann. Vorwiegend ist die Bepflanzung von sonnigen Flächen sind

20H-1755

01.10.2020 -
 30.12.1899
 1 x N.N.

20H-1760

22.09.2020
 Dienstag
 19:00 Uhr
 10,00 €

21F-1761

08.03.2021
 Montag
 19:00 Uhr
 10,00 €

Thema des Vortrags, aber auch halbschattige und schattige Plätze werden behandelt.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)
Hermann Gröne, Baumschulist, Gartenbautechniker

21F-1762

13.04.2021
 Dienstag
 19:00 Uhr
 10,00 €

Klassik trifft Moderne - eine Gartenreise durch Südengland

- Bildervortrag in Kooperation mit dem Naturpark-Tor Wasenberg -

Der Buchautor und Gartengestalter Hermann Gröne nimmt die Teilnehmer/innen in seinem Vortrag mit in die faszinierende Welt der englischen Gartenkunst. Besucht werden ausgesuchte klassische Gärten des 20. Jahrhunderts wie Sissinghurst (Vita Sackville-West), Manor House Garden (Gertrud Jekyll) oder den RHS Garden Wisley.

Sissinghurst Castle ist umgeben von einem der bekanntesten Gärten der Welt, der in zahlreichen Büchern und Artikeln beschrieben wurde. Ein Garten, der von Gertrud Jekyll 1908 geplant, aber erst 1980 wiederentdeckt wurde, ist Manor House Garden in Upton Grey. Rosamund Wallinger und ihr Mann erwarben Haus und Garten Anfang der 1980er und begannen den bis dahin verwilderten Garten mit den Pflanzen aus den Originalplänen wieder aufzubauen.

Auf dem Programm stehen aber ebenso aktuelle, zeitgemäße Anlagen bekannter europäischer Gartengestalter wie Bury Court Barn (Piet Oudolf, Chris. Bradley-Hole), Sussex Prairie Garden (P. und P. McBride) und Beth Chatto Garden and Nursery. Im RHS Garden Wisley bei London treffen klassische Gestaltungsprinzipien auf moderne Pflanzenverwendung.

Wassenberg, Naturpark-Tor, Pontorsonallee 16
Hermann Gröne, Baumschulist, Gartenbautechniker

20H-1763

26.09.2020
 4 UStd.
 11,00 €

Obstbaumschnitt im Herbst

- Wochenendseminar -

Damit Ihr Obstbaum auch weiterhin schmackhafte und pralle Früchte liefert, sollte er gut beschnitten werden. Dieses Seminar richtet sich an Besitzer/innen von Streuobstwiesen und hochstämmigen Obstbäumen und informiert über die richtige Schnitttechnik, die Wuchskräfte der Pflanzen und den richtigen Zeitpunkt des Pflanzenschnitts. Die Aspekte der Veredlung werden ebenfalls thematisiert. Nach einer theoretischen Einführung wird das Gelernte in die Praxis umgesetzt. Bitte geeignetes Schuhwerk anziehen. Arbeitsmaterial und Seminarmappe stellt der Seminarleiter zur Verfügung.

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Bernd Bäumer - Samstag, 10:00 Uhr

Obstbaumschnitt im Frühjahr

- Wochenendseminar -

Beschreibung siehe Herbstseminar E-08306

Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47

Bernd Bäumer - Samstag, 10:00 Uhr

21F-1764

20.03.2021
 4 UStd.
 11,00 €

GPS-Kurse für Rad- und Wandertouren**Smartphone Navigation auf Rad- und Wandertouren**

- Vortrag -

Wie funktioniert die Outdoornavigation mit dem Smartphone? Der Vortrag bietet eine Einführung in Geräte, Software und Internetanwendungen mit besonderem Schwerpunkt auf Smartphone-Navigation. Der GPS-Experte und Spezialist für Outdoornavigation Thomas Froitzheim gibt praktische Tipps zu allen Bereichen rund um die Navigation, insbesondere auch zu Smartphone-Apps und stellt sich allen Teilnehmerfragen.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Thomas Froitzheim, Outdoor-Navigationstrainer

20H-1770

24.09.2020
 Donnerstag
 19:00 Uhr
 8,00 €

Outdoornavigation - Einführungskurs

- Praxisworkshop mit GPS-Geräten -

Wie plant man möglichst einfach und schnell Rad- und Wandertouren? Was ist bei der Durchführung zu beachten? Wo findet man die schönsten fertigen Tourenvorschläge im Internet?

Nach einer Präsentation aktueller GPS-Software, digitaler Karten und beispielhafter GPS-Anwendungen erhalten die Teilnehmer/innen GPS-Geräte und können die Outdoornavigation während eines Spaziergangs in der Praxis selbst ausprobieren. Der Dozent stellt leihweise GPS-Geräte zur Verfügung. Wer will, kann auch sein eigenes GPS-Gerät oder Smartphone mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nähere Informationen zum Seminarleiter unter <http://www.naviso.de>

Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Thomas Froitzheim, Outdoor-Navigationstrainer - Freitag 16:00 - 21:00 Uhr

20H-1771

25.09.2020
 5,33 UStd.
 50,00 €

Outdoornavigation - Intensivkurs

- Praxisworkshop mit Notebooks -

Wer bereits erste Erfahrungen in der Outdoornavigation gesammelt hat, erhält hier weitere Tipps und Einblicke in die Technik. Die Einstellung und Bedienung von GPS-Geräten,

20H-1772

26.09.2020
 8 UStd.
 99,00 €

der Einsatz digitaler Karten und die Tourenplanungen am PC stehen im Vordergrund dieses Workshops. Jeder Teilnehmende kann dies an einem Notebook mit GPS-Software üben. Notebooks und GPS-Geräte werden vom Dozenten gestellt. Wer will, kann auch sein eigenes GPS-Gerät oder Smartphone mitbringen. Umfangreiches Schulungsmaterial wird als PDF-Datei zur Verfügung gestellt, dazu Testversionen aktueller GPS-Software, Beispiele digitaler Karten und GPS-Anwendungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, PC-Grundkenntnisse (Übertragen von Daten) sollten vorhanden sein. Nähere Informationen zum Seminarleiter unter <http://www.naviso.de>

Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Thomas Froitzheim, Outdoor-Navigationstrainer - Samstag 10:00 - 17:00 Uhr

20H-1779 Heimische Greifvögel, Falken und Eulen

26.09.2020
 Samstag
 8,00 €

Weltweit sind 287 Greifvogelarten und 133 Eulenarten bekannt. Bei dieser Exkursion möchten wir Sie ein wenig in die Lebensweise der beheimateten Bussarde, Falken und Eulen mitnehmen. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in die Arbeit und Aufgaben der Greifvogelauffangstation und Naturschule Haus Wildblick. Die Exkursion dauert ca. drei Stunden. Kinder bis 14 Jahre sind entgeltbefreit. Der ermäßigte Eintritt zum Wildpark beträgt 3,00 Euro pro Person und ist gesondert vor Ort zu bezahlen.

Treffpunkt: Gangelt, Eingang am Freiwildgehege
Willi Krings, Jäger, Falkner, Naturpädagoge, Koch - Samstag, 10:00 Uhr

20H-1780 Pilzwanderung

27.09.2020
 Sonntag
 8,00 €

Während dieser etwa dreistündigen Wanderung suchen die Teilnehmer/innen unter fachkundiger Leitung heimische Pilze, lernen ihre Lebensweise kennen und sie zu unterscheiden. Bitte bringen Sie einen Pilzkorb und eventuell ein Pilzbestimmungsbuch mit. Am Ende der Wanderung besteht Einkehrmöglichkeit. Es können maximal 20 Erwachsene teilnehmen, daher ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich. Kinder können gerne in Begleitung eines Erziehungsberechtigten teilnehmen, sie sind bis 14 Jahre entgeltbefreit.

Treffpunkt: Grenzübergang Wassenberg-Rothenbach, Waldparkplatz am Ende der L 117
Robert Mohl, Landschaftswart - Sonntag, 10:00 Uhr

20H-1781 Pilzwanderung

25.10.2020
 Sonntag
 8,00 €

Treffpunkt: Grenzübergang Wassenberg-Rothenbach, Waldparkplatz am Ende der L 117
Robert Mohl, Landschaftswart - Sonntag, 10:00 Uhr

Pilzwanderung

Treffpunkt: Grenzübergang Wassenberg-Rothenbach, Waldparkplatz am Ende der L 117
Robert Mohl, Landschaftswart - Sonntag, 10:00 Uhr

20H-1782

08.11.2020
 Sonntag
 8,00 €

Frühabendliche After-Work Wanderung im Meinweg

Die etwa 8 Kilometer lange Wanderung durch das wunderschöne Gebiet des Nationalparks de Meinweg ist ein Genuss für die Sinne. Das Naturgebiet mit Wäldern, Wiesen, Heiden und kleinen Gewässern bietet ideale Lebensbedingungen für besondere Pflanzenarten und Tiere. Im August steht die Besenheide in voller Blüte und so durchwandern wir ein rosarotes Farbenmeer. Mit viel Glück sehen wir vielleicht auch eine scheue Kreuzotter, die sich in den wärmenden Sonnenstrahlen räkelnd oder treffen auf eine kleine Herde von Wildpferden, den Koniks, auf Schottische Hochlandrinder oder Moorschnucken.

Treffpunkt: Parkplatz Reitstall Venhof, NL - Herkenbosch
Dr. Barbara Grodde, Historikerin, Natur- und Landschaftsführer/in - Sonntag, 17:00 Uhr

20H-1783

28.08.2020
 Freitag
 8,00 €

Wanderung und Führung durch Erkelenz "Von Tor zu Tor und mittendrin"

Ortsführung innerhalb der ehemaligen mittelalterlichen Stadtbefestigung
 Der Streifzug durch die über tausendjährige Stadtgeschichte führt zu den wichtigsten Plätzen und Baudenkmälern auf Straßen, die sich in ihrem Verlauf seit dem Mittelalter kaum verändert haben. Schon in der frühen Neuzeit war die ehemalige geldrische Exklave im Jülicher Land aufgrund ihrer strategischen Lage und ihres Reichtums ein überaus gut befestigtes Städtchen. Erfahren Sie mehr über das Schicksal der alten Stadtmauer mit ihren vier mächtigen Toren und über die geldrische Landesburg. Das Alte Rathaus gilt als „Kleinod Maasländischer Backsteingotik“ und hat im Laufe seiner Geschichte sein Äußeres öfter geändert. Der über 560 Jahre alte Kirchturm der Pfarrkirche St. Lambertus ist mit seiner Höhe von 84 m ein Bauwerk von herausragender Bedeutung am Niederrhein. Weitere Plätze und Gebäude geben Zeugnis über die Ereignisse bis in die Gegenwart.

Hinweis: Das Entgelt beträgt 5,00 Euro für Erwachsene, 3,00 Euro für Kinder und 13,00 Euro für Familien und ist bar zu Beginn der Führung zu bezahlen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Erkelenz, Altes Rathaus, Markt
Simone Palloni, zertifizierte Gästeführerin - Sonntag, 16:00 Uhr

20H-1784

13.09.2020
 Sonntag

20H-178504.10.2020
Sonntag**Wanderung und Führung - "Auf den Spuren von Anton Raky"**

Führung über den Tiefbohrpionier Anton Raky, der Anfang des 20. Jahrhunderts dank seines Erfindungsgeistes, Tatendrangs und überaus großzügigen Charakters viel zum wirtschaftlichen Aufschwung der Stadt Erkelenz beigetragen hat. Raky erkannte früh, dass sich letztlich Investitionen in das Humankapital auszahlen. Beleuchtet wird sein Wirken während seines rund zehnjährigen Aufenthaltes in der Stadt. Die Route führt vom Erkelenzer Bahnhof über das "Karo-Viertel" zum Zentrum und hat eine Wegstrecke von ca. 2,5 Km.

Hinweis: Das Entgelt beträgt 5,00 Euro für Erwachsene, 3,00 Euro für Kinder und 13,00 Euro für Familien und ist bar zu Beginn der Führung zu bezahlen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Erkelenz, Altes Rathaus, Markt
Simone Palloni, zertifizierte Gästeführerin - Sonntag, 14:00 Uhr

Treffpunkt: Erkelenz, Konrad-Adenauer-Platz 1

21F-179006.03.2021
Samstag
8,00 €**Frühlingswanderung entlang der Nette-Seen**

Die Wanderung auf einem Premiumwanderweg ist etwa 12 Kilometer lang und führt uns an einigen der insgesamt 12 Netteeseen entlang. Die durch Torfstich entstandenen Seen sind das Herzstück des Naturparks Schwalm-Nette um die junge Stadt Nettetal herum. Die großen Wasserflächen der Seen bieten schöne Blicke und an den Uferbereichen finden wir die Frühjahrsblüher Schneeglöckchen und vielleicht schon die ersten Buschwindröschen. Der Rundweg bietet wunderschöne Natur-eindrücke in der typischen niederrheinischen Kulturlandschaft mit ihren Kopfweiden, den Erlbruch- und Niederwäldern, den Kühlen, den Obstwiesen und Bauerngärten. Einige interessante Höfe, wie der Naturschutzhof und Haus Baerlo, liegen ebenfalls an der Wanderstrecke. Lohnenswert ist auch ein Abstecher zu einer Aussichtskanzel mit Blick auf ein Feuchtgebiet mit reicher Vogelwelt.

Treffpunkt: 41334 Nettetal, Lobbericherstrasse Wanderparkplatz Onnert zwischen Nettetal-Breyell und Lobberich

Dr. Barbara Grodde - Samstag, 10:00 Uhr

21F-179117.04.2021
Samstag
11,00 €**Wanderung in und um das Klosterdorf Steyl**

Das Klosterdorf Steyl liegt idyllisch an einer weiten Schleife der Maas und ist ein historisches Ensemble aus der Zeit der Neogotik. Ende des 19. Jahrhunderts gründete der aus

Goch am Niederrhein stammende Pater Arnold Janssen dort mehrere Klöster, die als architektonisches Kleinod bis heute erhalten blieben. Vom kleinen Dorf in Limburg aus verbreitete sich der Missionsgedanke in alle Welt. Bei unserer Wanderung durch den Ort sehen wir uns das Michaelskloster mit seiner Doppelkirche und eines der Frauenklöster an.

Steyl wird von einer besonderen spirituellen Atmosphäre geprägt, die wir bei der Besichtigung der wunderschön angelegten Park- und Friedhofsanlagen spüren werden. Wir wandern auch ein Stück entlang der träge dahin fließenden Maas. Zum Abschluss der etwa dreistündigen Wanderung ist eine Einkehr im Café & Teehaus beim Botanischen Garten eingeplant. Dort finden sich Pflanzen aus aller Herren Länder, die die Missionare von ihren Reisen mitbrachten. Wir genießen von der Terrasse des Teehauses aus den herrlichen Blick in die Maaslandschaft bis zur Belfelder Schleuse.

Hinweis: Parkmöglichkeiten befinden sich unmittelbar vor dem großen Klostergebäude an der Sint Michaelstraat oder auch in den Parkbuchten in der Arnoldus Janssen Straat.

Treffpunkt: Steyl (NL) vor dem Arnold-Janssen-Denkmal auf dem kleinen zentralen Platz im Zentrum von Steyl
Dr. Barbara Grodde - Samstag, 14:00 Uhr

Die Natur mit allen Sinnen hören, schmecken, sehen und fühlen

- Familienfreundliche Wanderung -

Die Natur stellt für den Menschen eine besondere Faszination dar. Die Vielfalt an unterschiedlichen Lebewesen und das Kennenlernen der engen Zusammenhänge von Flora und Fauna ist für jeden Naturliebhaber eine besondere Herausforderung und eine Wissenschaft für sich. Bei dieser etwa dreistündigen Wanderung erfahren Sie unter fachkundiger Begleitung des Leiters der naturpädagogischen Einrichtung Haus Wildblick alles Wissenswerte über die Tier- und Pflanzenarten und wie man sie mit unseren Sinnen hört, schmeckt, sieht und fühlt. Bitte an etwas Verpflegung, Getränke, festes Schuhwerk und wetterentsprechende Kleidung denken. Kinder bis 14 Jahren sind entgeltbefreit. Die Endezeit der Wanderung ist offen. Treffpunkt ist vor dem Eingang zum Wildpark. Der ermäßigte Eintritt zum Wildpark beträgt 3,00 Euro pro Person und ist gesondert vor Ort zu bezahlen.

Wildpark Gangelt, Schinvelder Straße, Haus W Willi Krings, Jäger, Falkner, Naturpädagoge, Koch - Samstag, 10:00 Uhr

Wassermühlenwanderung

Das wunderschöne Naturschutzgebiet Maas-Schwalm-Nette mit seinen Feucht- und Waldgebieten ist wie geschaffen für eine Wanderung. Die 9 km lange und ca. 4,5 stündige Tour beginnt bei der Holzmühle, welche noch ein großes eisernes

21F-179829.05.2021
Samstag
8,00 €**21F-1799**06.06.2021
Sonntag
8,00 €

Wasserrad besitzt. Unser Weg führt weiter zur Buschmühle und anschließend zur nahe gelegenen Schrofsmühle. Die im Wald gelegene Molzmühle ist unser nächstes Ziel. Im male- rischen Örtchen Schwaam mit seinen reetgedeckten Häu- sern, legen wir bei der Gaststätte Timmermanns eine Rast ein. Gestärkt geht es dann durch Wald und Feld zurück zum Ausgangspunkt. Zu den einzelnen Mühlen erhalten wir viele interessante Informationen. Bitte an gutes Schuhwerk den- ken. Kinder bis 14 Jahren sind entgeltbefreit.

Treffpunkt: Wegberg, Holtmühle, Hospitalstr./Holtmüh- lenweg

Alwine Storms, zertifizierte Gästeführerin - Sonntag, 11:00 Uhr

Astronomie

20H-1800

ab 15.09.2020
6 x 2 UStd.
25,00 €

Neutronensterne, Schwarze Löcher und ihre Gra- vitationwellen

Entstehung und Bedeutung für die Naturwissenschaft

Als Albert Einstein im Jahr 1916 auf der Grundlage seiner Allgemeinen Relativitätstheorie die Existenz von Gravitati- onswellen beschrieb, vermutete er gleichzeitig, dass diese wohl niemals von Menschen nachgewiesen werden könn- ten. So war es innerhalb der Astrophysik eine Sensation, als an einem 1974 entdeckten Neutronenstern - Doppelpul- sar diese Wellen indirekt gemessen werden konnten (No- belpreis 1993). Erst im September 2015 gelang mit einem hochkomplizierten Gerät der direkte Nachweis anhand von zwei verschmelzenden Schwarzen Löchern. Im Kurs wer- den Entstehen und Verhalten dieser besonders starke Wel- len aussendenden Objekte erklärt und beschrieben, was die Entdeckungen für die Physik und die Naturwissenschaft im Allgemeinen für Folgen hat.

Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Altbau/Physiksaal), Hartlepooler Platz

Karl Wyrusch, Studiendirektor - dienstags, 20:00 Uhr

20H-1801

ab 05.11.2020
4 x 2 UStd.
21,00 €

Auswahl und Bedienung eines astronomischen Fernrohrs

Der erfolgreiche Einsatz eines astronomischen Amateurfern- rohrs ist nicht schwer, wenn einige grundsätzliche Dinge be- achtet werden, ohne die allerdings der Blick durch das Gerät eine herbe Enttäuschung werden kann. In diesem Kurs wird der Umgang mit Amateurgeräten geübt. Auch für diejeni- gen, die den Kauf eines Teleskops planen, gibt es wertvolle Tipps. Falls Sie schon ein Fernrohr besitzen, können Sie es mitbringen. Außerdem werden die Teilnehmer/innen in die Grundlagen der Astronomie eingeführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Altbau/Physiksaal), Hartlepooler Platz

Karl Wyrusch, Studiendirektor - donnerstags, 20:00 Uhr

Kometenfurcht - Kometenschick: Kultur- und For- schungsgeschichte der Sonderlinge im Sonnen- system

Seit Urzeiten hat kein Himmelsereignis außer der totalen Sonnenfinsternis die Menschen so beeindruckt und vor der Zeit des Wissens um die Zusammenhänge auch sehr beun- ruhigt wie das Erscheinen eines großen Kometen. Der Kurs informiert über die geschichtliche Entwicklung der Beobach- tung der Kometen und ihre Bedeutung zum Verständnis der Entwicklung des Sonnensystems und der Erde.

Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Altbau/Physiksaal), Hartlepooler Platz

Karl Wyrusch, Studiendirektor - dienstags, 20:00 Uhr

Doppelsterne und Veränderliche Sterne - ihre Bedeutung für die Astronomie

Viele der scheinbar seit Jahrtausenden unveränderlichen Sterne zeigen bei genauer Beobachtung erstaunliche Hel- ligkeits- und Farbveränderungen. Algol im Sternbild Perseus war schon im antiken Ägypten bekannt und gab dem Stern- bild seine Bedeutung. Im Kurs werden die physikalischen Ursachen dieser Sternerscheinungen erklärt und ihre gro- ße Bedeutung für die umfangreichen Forschungsergebnisse der modernen Astronomie erläutert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Altbau/Physiksaal), Hartlepooler Platz

Karl Wyrusch, Studiendirektor - dienstags, 20:00 Uhr

"Wie finde ich am Sternenhimmel mein Stern- bild?" - Einführung in die Astronomie

Wie finde ich mein Sternbild? Wie finde ich Planeten am Himmel? Warum flackern manche Sterne? Warum sieht der Sternenhimmel im Sommer anders aus als im Winter? Solche und ähnliche Fragen stellen wir uns, wenn wir den Nachthimmel betrachten. Im Kurs werden die wichtigsten Objekte und Zusammenhänge vorgestellt und erklärt. Sie lernen, sich am Sternenhimmel zurechtzufinden und Stern- bilder, Planeten, galaktische Nebel und ferne Galaxien auf- zuspüren. Dabei können Themenwünsche der Teilnehmer/ innen berücksichtigt werden. Bei klarer Sicht findet auch Fernrohrbeobachtung statt. Vorkenntnisse sind nicht erfor- derlich.

Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Altbau/Physiksaal),

20H-1802

ab 10.11.2020
6 x 2 UStd.
31,00 €

21F-1803

ab 19.01.2021
6 x 2 UStd.
25,00 €

21F-1804

ab 01.03.2021
4 x 2 UStd.
17,00 €

Hartlepooler Platz

Karl Wyrsh, Studiendirektor - montags, 20:00 Uhr

21F-1805

ab 13.04.2021

6 x 2 UStd.

25,00 €

Gibt es außerhalb der Erde Leben im Universum?

Neue Erkenntnisse über Planeten und Monde innerhalb und außerhalb unseres Sonnensystems

Die Suche nach Planeten außerhalb unseres Sonnensystems war in den letzten Jahren besonders erfolgreich. In diesem Kurs wird über die Methoden und Ergebnisse der Planetensuche berichtet. Auch Raumsonden in unserem Planetensystem haben neue Erkenntnisse über mögliche Lebensbedingungen gebracht. Dabei soll auf die Planetenentstehung und Lebensentwicklung besonders eingegangen werden. Themenwünsche der Teilnehmer/innen können berücksichtigt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Altbau/Physiksaal),
Hartlepooler Platz**

Karl Wyrsh, Studiendirektor - dienstags, 20:00 Uhr

Meisterkonzerte

Erkelenz, Stadthalle, Franziskanerplatz 11
Beginn: 20 Uhr

Einzelpreis:

- 1. Platz 18,00 Euro/13,00 Euro ermäßigt
- 2. Platz 16,00 Euro/12,00 Euro ermäßigt

Vorverkaufsstellen:

- Buchhandlung Wild, Aachener Straße 10, Erkelenz
- Buchhandlung Viehausen, Kölner Straße 16, Erkelenz
- Volkshochschule, Westpromenade 9, Heinsberg

Vorverkaufsstart: ca. vier Wochen vor dem Konzert

Abonnementpreis:

- 1. Platz 90,00 Euro/60,00 Euro ermäßigt
- 2. Platz 80,00 Euro/55,00 Euro ermäßigt

Abonnements für alle sieben Meisterkonzerte der Saison 2020/21 sind erhältlich bei der Anton-Heinen-Volkshochschule:

Westpromenade 9, 52525 Heinsberg

Tel. 02452/134316

Fax: 02452/134395

E-Mail: vhs@kreis-heinsberg.de

Programmänderungen bei allen Konzerten vorbehalten!

Die Meisterkonzerte werden finanziell durch die Kreissparkasse Heinsberg und das Kreiswasserwerk Heinsberg unterstützt.

1. Meisterkonzert

Sinfonia Rotterdam

Dirigent: Conrad van Alphen

Solist: N. N., Oboe

20H-2001

14.09.2020

Montag

20:00 Uhr

Felix Mendelssohn-Bartholdy - Die Hebriden, Konzertouvertüre op. 26

Wolfgang A. Mozart - Oboenkonzert C-Dur KV 314

Georges Bizet - Sinfonie Nr. 1 C-Dur

Nach dem großen Erfolg des Meisterkonzerts 2018 ist das Kammerorchester der niederländischen Hafenstadt Rotterdam, Sinfonia Rotterdam, wiederum zu Gast in Erkelenz. Das Orchester verkörpert die Energie und Intensität der großen Hafenstadt und bringt die Musik klassischer Meister auf dynamische und durchdringende Weise einem großen Publikum näher. Bei Auftritten in Konzertreihen in Rotterdam, Den

Haag und Amsterdam sowie auf den vielen nationalen und internationalen Bühnen gelingt es Sinfonia Rotterdam immer wieder, das Publikum unter Leitung seines langjährigen Dirigenten Conrad van Alphen ein unverwechselbares und unvergessliches Erlebnis zu bereiten. Auf dem Programm steht in diesem Jahr die selten zu hörende erste Sinfonie des Schöpfers der Oper „Carmen“, Georges Bizet.

Erkelenz, Stadthalle, Franziskanerplatz 11

20H-2002

05.10.2020
Montag
20:00 Uhr

2. Meisterkonzert

Concerto Köln
Anna Herbst, Sopran

Venezia tempestosa
Konzerte, Ouvertüren und Arien von Antonio Vivaldi, Georg Friedrich Händel u.a.

Venedig muss ein besonders gutes Klima für Komponisten bieten, denn nicht nur die venezianischen Meister selbst gehörten immer zu den vielbeachteten Musikern ihrer Zeit, sondern über die Jahrhunderte zog es auch viele Komponisten aus ganz Europa nach Venedig, um dort in die Lehre zu gehen oder Inspiration zu finden. Vielleicht auch, weil die Stadt in der Lagune besonders den Launen des Meeres und seinen Stürmen ausgesetzt ist. Im Konzert mit Concerto Köln dreht sich alles um Wind, Sturm und Meer. Aber wir können nicht nur die peitschenden Stürme auf dem offenen Meer hören, sondern auch die Stürme des Herzens, die sich nur so schwer beruhigen lassen... Leidenschaftliches Musizieren und die ungebrochene Lust an der Suche nach dem Unbekannten sind die Markenzeichen von Concerto Köln. Seit mehr als 30 Jahren zählt das Orchester mit dem unverwechselbaren Klang zu den führenden Ensembles im Bereich der historischen Aufführungspraxis. Fest im Kölner Musikleben verwurzelt und gleichzeitig regelmäßig in den Musikmetropolen der Welt und bei renommierten Festivals zu Gast, steht Concerto Köln für herausragende Interpretationen Alter Musik.

Erkelenz, Stadthalle, Franziskanerplatz 11

20H-2003

02.11.2020
Montag
20:00 Uhr

3. Meisterkonzert

Auryn-Quartett
Matthias Lingenfelder, Violine
Jens Oppermann, Violine
Stewart Eaton, Viola
Andreas Arndt, Violoncello

Joseph Haydn - Streichquartett A-Dur, op. 55, Nr. 1, Hob. III:60
Wolfgang A. Mozart - Streichquartett d-Moll KV 421

Antonin Dvorak - Streichquartett F-Dur op. 96 „Amerikanisches Quartett“

„Tu, was du willst!“ Dieser Leitspruch ist in Michael Endes Roman „Die unendliche Geschichte“ auf der Rückseite eines magischen Amuletts zu lesen, das seinem Träger Inspiration verleiht und ihm hilft, den Weg seiner Wünsche zu gehen. Das Auryn - so der Name des Amuletts - wurde 1981 zum Taufpaten für das Quartett. Kaum ein anderes Ensemble hat ein derart breites Repertoire. Eine Vielzahl preisgekrönter Aufnahmen und eigene Konzertreihen dokumentieren den hohen künstlerischen Rang des Ensembles. Zuletzt begeisterte das Auryn Quartett mit den Aufnahmen sämtlicher Streichquartette Joseph Haydns. Gleich die erste CD dieser Serie, Haydns Opus 1, wurde mit einem ECHO Klassik, die Gesamteinspielung mit dem „Jahrespreis der Deutschen Schallplattenkritik“ 2011 ausgezeichnet. Seit 2003 geben die Mitglieder des Auryn Quartetts ihre Erfahrungen als Professoren der Detmolder Musikhochschule weiter. Nach 40 gemeinsamen Jahren werden die Musiker im Sommer 2021 ihr international erfolgreiches Wirken als Ensemble beenden. Sie spielen bis dahin nochmal u.a. im Konzerthaus Dortmund, in der Elbphilharmonie, Liederhalle Stuttgart, Kölner Philharmonie, beim Beethovenfest Bonn - und auch in Erkelenz!

Erkelenz, Stadthalle, Franziskanerplatz 11

4. Meisterkonzert

Lars Vogt, Klavier

Programm wird noch festgelegt.

Lars Vogt hat sich als einer der prominentesten Musiker seiner Generation profiliert. Er wurde 1970 in Düren geboren und machte erstmals auf sich aufmerksam, als er im Jahr 1990 den zweiten Preis beim Internationalen Klavierwettbewerb Leeds gewann. Seine weltweite Karriere als Pianist dauert mittlerweile über 25 Jahre an. Seine Vielseitigkeit als Künstler reicht von der Musik von Bach, Mozart und Beethoven über die Romantiker Schumann, Brahms, Grieg, Tschai-kowsky und Rachmaninow bis hin zu zeitgenössischen Werken wie dem fulminanten Lutoslawski-Konzert. Während seiner hochkarätigen Karriere als Pianist spielte Lars Vogt mit renommierten internationalen Orchestern wie dem Concertgebouworkest, dem Orchestre de Paris, dem Orchestra dell'Accademia Nazionale di Santa Cecilia und den Berliner Philharmonikern.

Erkelenz, Stadthalle, Franziskanerplatz 11

20H-2004

07.12.2020
Montag
20:00 Uhr

21F-2005

01.03.2021
Montag
20:00 Uhr

5. Meisterkonzert

Stefanie Kunschke, Sopran
Franziska Gottwald, Alt
Donát Havár, Tenor
Jochen Kupfer, Bass
Cornelius-Burgh-Chor, Erkelenz
Kirchen- und Projektchor
St. Helena, Mönchengladbach-Rheindahlen
Camerata Gladbach
(Konzertmeisterin: Johanna Brinkmann)
Dirigent: Reinhold Richter

Wolfgang Amadeus Mozart - Adagio und Fuge c-Moll KV 546 für Orchester; Ave verum KV 618 für Chor und Orchester

Johann Sebastian Bach - Kantate „Ich will den Kreuzstab gerne tragen“ BWV 56 für Solo-Bass, Chor und Orchester

Wolfgang Amadeus Mozart - Requiem d-Moll KV 626 für Solisten, Chor und Orchester
(in der Fassung von Franz Xaver Süßmayr)

Es gibt Musikwerke, die man immer wieder hören kann, zeugen sie doch von einer unglaublichen, ja man möchte fast sagen göttlichen Inspiration. Mozarts letztes Werk, sein Requiem, gehört mit großer Sicherheit dazu. Auch gehört es zu den wenigen Musikstücken auf unserem Planeten, um deren Entstehung sich viele und spannende Legenden gebildet haben. Dieses unvollendete Werk hat Mozart nur zu etwa zwei Drittel vollendet bzw. skizziert, als der Tod sein allzu kurzes Leben beendete, obwohl er fieberhaft gegen seine Krankheit anscrieb. Sein musikalisches Zwiegespräch am Ende seines Lebens mit Gott ist von höchster emotionaler Kraft und Dramatik. Auch mehr als 200 Jahre nach dem Tod des großen Komponisten hat das geheimnisvolle Opus nichts von seiner Faszination verloren.

Erkelenz, Stadthalle, Franziskanerplatz 11

6. Meisterkonzert

Neue Philharmonie Westfalen
Dirigent: Rasmus Baumann
Gabriel Schwabe, Violoncello

"Very British"

Gaetano Donizetti - Ouvertüre zur Oper "Roberto Devereux"
Edward Elgar - Konzert für Violoncello und Orchester e-moll op. 85
Ralph Vaughan Williams - Sinfonie Nr. 2 G-Dur "A London Symphony"

Entstanden im Jahr 1996 aus der Fusion des Westfälischen Sinfonieorchesters Recklinghausen und des Philharmonischen Orchesters der Stadt Gelsenkirchen, ist die Neue Philharmonie Westfalen seit mehr als zwei Jahrzehnten fester Bestandteil der Kulturlandschaft im Ruhrgebiet. Das Orchester zählt mit seinen 124 Mitgliedern zu den größten Klangkörpern in Nordrhein-Westfalen und bewältigt pro Saison nahezu 300 Veranstaltungen. Das Ensemble fungiert zudem als Opernorchester des Musiktheaters im Revier Gelsenkirchen und deckt in seinen vielfältigen Konzertreihen die gesamte Palette der Orchesterliteratur vom Barock bis hin zur Moderne ab.

Auch Crossover-Konzerte mit Pop- oder Rockmusik gehören zum Repertoire der NPW, die sich in zahlreichen Projekten intensiv der Musikvermittlung widmet. Generalmusikdirektor der NPW ist seit 2014 Rasmus Baumann.

Gabriel Schwabe ist Preisträger zahlreicher nationaler und internationaler Wettbewerbe, u. a. des renommierten Pierre Fournier Awards in London. Er konzertierte bereits mit vielen bedeutenden Orchestern, darunter dem Philharmonia Orchestra und dem Rundfunk-Sinfonieorchester Berlin. Als Kammermusiker konzertiert er regelmäßig mit großen Interpreten wie Albrecht Mayer, Andreas Ottensamer und Lars Vogt. Gabriel Schwabe spielt ein seltenes Cello, das um 1600 in Brescia gefertigt wurde.

Erkelenz, Stadthalle, Franziskanerplatz 11

7. Meisterkonzert

Sinfonieorchester Aachen
Dirigent: Christopher Ward

Das Sinfonieorchester Aachen beweist mit jährlich 140 Auftritten im Konzertsaal und als Opernorchester eine enorme Vielseitigkeit, die von den großen Werken der musikalischen Tradition bis hin zu Aufführungen Alter Musik, zeitgenössischer Musik und zu Crossover Projekten reicht. Das Orchester gehört zu den ältesten Klangkörpern Deutschlands. 1720 erstmals erwähnt, wirkte es u.a. 1825 an der ersten

21F-2006

22.03.2021
Montag
20:00 Uhr

21F-2007

19.04.2021
Montag
20:00 Uhr

Aufführung von Beethovens 9. Sinfonie außerhalb Wiens mit. Seit 1852 wird es als städtisches Orchester geführt. International be deutende Dirigenten haben in Aachen gewirkt sei es als Gastdirigenten oder auch als Musikdirektoren. Zu den Gastdirigenten gehörten Richard Strauss, Hans Pfitzner und Clemens Krauss, die vor allem im Rahmen der Niederrheinischen Musikfeste in Aachen dirigierten. Die Entwicklung des Orchesters haben Musikdirektoren wie Fritz Busch, Herbert von Karajan und Wolfgang Sawallisch entscheidend geprägt, die ihre Karrieren in Aachen begannen. Seit August 2018 ist der Engländer Christopher Ward Generalmusikdirektor der Stadt Aachen und zählt zu den neuen Sternen der Musikszene.

Erkelenz, Stadthalle, Franziskanerplatz 11

Klassische Konzerte

Eintrittskarten zu den Konzerte sind in den örtlichen Buchhandlungen, Rathäusern, dem Bürger-Service-Center des Kreises Heinsberg und bei der VHS erhältlich. Nähere Informationen zum Kartenvorverkauf erhalten Sie unter www.vhs-kreis-heinsberg.

20H-2010

13.09.2020
Sonntag
18:00 Uhr
12,00 € / 9,00 €

Tres Con Barrena

Traditionelle keltische Melodien in neuen Arrangements

Der international bekannte Gitarrist und Folksänger Reinhold Bohrer begeisterte bei den vergangenen Konzerten durch seine Virtuosität und unnachahmliche Musikalität. Auch der Allroundflötist Hermann Basten, Mitglied im damaligen KammerMusikEnsemble Übach Palenberg und Gründungsmitglied der legendären Jazzgruppe Tortilla Flat und von Tortuga Jazz brillierte in unterschiedlichen Stilarten des Jazz genauso wie in der Klassik und im Folk. Frank Ollertz, Pianist und Schlagzeuger ist ebenfalls Mitglied bei Tortuga Jazz und ein gefragter Instrumentalist in verschiedenen Jazzformationen. Er fühlt sich sowohl in der Klassik als auch in der Folkmusik zu Hause. Der Fiddler Friedrich Jouck hat nach jahrelanger Straßenmusikerfahrung bei unterschiedlichen Gruppen des Irish Folk mitgewirkt. Steffen Thormählen, „der Meister der leisen und leisesten Töne am Schlagzeug“ ergänzt Tres Con Barrena mit diversen Perkussionsinstrumenten. Alle Mitglieder des Tres Con Barrena verbindet die Begeisterung für die Musik. So bieten sie ein kontrastreiches, farbiges Programm von der spanischen Sologitarre über Werke aus Celtic Folk bis zur Klassik. Es werden wundervolle traditionelle Melodien der Volksmusik aus Schottland, Irland, der Bretagne und Galizien in neuen Arrangements erklingen.

Heinsberg, Ev. Kirche, Erzbischof-Philipp-Straße 10

"Flügel des Gesangs"

Agnes Erkens, Mezzosopran
Dimitris Polyviou, Gitarre
Renate Kries, Sprecherin

"Auf Flügeln des Gesangs"

Ein künstlerischer Dialog von Musik und Kunst im BEGAS HAUS Heinsberg

Nach dem Erfolg der stimmungsvollen Veranstaltung im April 2018 wird "Auf Flügeln des Gesangs" noch einmal angeboten. Hausmusik hatte im Leben der großbürgerlichen Künstlerfamilie Begas eine große Bedeutung. Die Sängerin Agnes Erkens interpretiert vor Gemälden der Begas-Dynastie Kunstlieder des 19. Jahrhunderts, welche auf Motive in den Kunstwerken Bezug nehmen. Auszüge aus Briefen der Familienmitglieder und Gedichte geben einen Eindruck vom kulturellen Lebensgefühl der Familie. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem BEGAS HAUS Heinsberg statt. Eintrittskarten zum Preis von 15,00 € bzw. 11,00 € ermäßigt sind bei der Volkshochschule, Westpromenade 9 und beim BEGAS HAUS in Heinsberg erhältlich.

Heinsberg, BEGAS HAUS, Hochstr. 19 - 21

Sinfonieorchester Aachen

Sinfonieorchester Aachen
Dirigent: Christopher Ward
Andrejs Osokins, Klavier

Anno Schreier - Im Wettstreit

Ludwig van Beethoven - Konzert für Klavier und Orchester Nr. 5

Sinfonie Nr. 5 c-Moll, op. 67

Das Schicksalsmotiv der Musikgeschichte! So könnten Musikliebhaber eines der bekanntesten Werke beschreiben, welches am 11. Mai um 20 Uhr in der Stadthalle Erkelenz im Rahmen des Beethoven Orbits 2020 zu erleben ist. Zu Gast ist traditionell das Sinfonieorchester Aachen unter der Leitung von Christopher und verspricht einen aufregenden und emotionalen Konzertabend mit Werken des Bonner Meisters sowie des Monschauer Komponisten Anno Schreier. Als Solist des Abends tritt Rubinstein Preisträger Andrejs Osokins am Klavier mit dem 5. Klavierkonzert von L. van Beethoven auf. Nach seinem großen Erfolg beim Klaviersommer Geilenkirchen wird er nun auch das Erkelenzer Publikum erobern. Das Sinfonieorchester Aachen beweist mit jährlich 140 Auftritten im Konzertsaal und als Opernorchester eine enorme Vielseitigkeit, die von den großen Werken der musikalischen

20H-2011

20.09.2020
Sonntag
17:00 Uhr
15,00 € / 11,00 €

20H-2012

28.11.2020
Samstag
20:00 Uhr
18,00 € / 13,00 €

Tradition bis hin zu Aufführungen Alter Musik, zeitgenössischer Musik und zu Crossover Projekten reicht. Das Orchester gehört zu den ältesten Klangkörpern Deutschlands.

Erkelenz, Stadthalle, Franziskanerplatz 11

21F-2013 Neujahrskonzert

03.01.2021
Sonntag
11:00 Uhr
19,50 €/17,00 €

Neue Philharmonie Frankfurt
Dirigent: Jens Troester

"Nimm mich mit, Kapitän, auf die Reise!"

Leidenschaft, Authentizität und Qualität im Breitwandklang des großen Sinfonieorchesters: Das ist die Neue Philharmonie Frankfurt, eines der renommiertesten und erfolgreichsten Crossover-Orchester im deutschsprachigen Raum. David Garrett, Deep Purple, Peter Gabriel und viele andere gehen mit dem außergewöhnlichen Klangkörper auf Tour. Gleichzeitig schätzen Ikonen der Klassik die enthusiastische Musizierfreude des Orchesters, wenn z. B. José Carreras oder Andrea Bocelli sich bei Galakonzerten begleiten lassen. Das Ensemble verfügt über viele Musikerinnen und Musiker, die zum einen erfahrene Orchester-Profis und gleichzeitig passionierte Kammermusik-Interpreten sind beste Voraussetzungen für einen guten Klassik-Sound. Ralph Philipp Ziegler ist künstlerischer Leiter des Orchesters. Er macht durch seine sowohl geistreiche als auch humorvolle Moderation das Konzert zu einem besonderen Erlebnis.

Das Konzert wird gemeinsam mit der Stadt Hückelhoven durchgeführt.

Hückelhoven, Aula des Gymnasiums, Doktor-Ruben-Straße

21F-2014 Neujahrskonzert

15.01.2021
Freitag
20:00 Uhr
19,50 €/17,00 €

Sinfonieorchester der Jungen Philharmonie Köln
Dirigent: Volker Hartung

Seit 1972 ist die Junge Philharmonie Köln in der klassischen Szene ein Begriff. Unter ihrem Dach ist eine einzigartige Plattform entstanden, die jungen Profis die immer seltener werdende Gelegenheit bietet, über die Grenzen ihres Studiums und Berufslebens hinaus an außergewöhnlichen Konzert-Projekten teilzunehmen.

Die Junge Philharmonie Köln ist in ihrem Kern ein professionelles Kammerorchester, das bei Bedarf zum großen Sinfonieorchester erweitert wird. Das Orchester verwaltet sich in der Rechtsform eines gemeinnützigen Vereins selbst und steht unter der musikalischen Leitung seines Chefdirigenten Volker Hartung sowie etwaiger Gastdirigenten. Mitglieder der Jungen Philharmonie Köln sind überwiegend besonders hochbegabte junge Absolventen musikalischer Ausbildungsstätten im Raum Köln sowie Preisträger internationaler

Wettbewerbe. Daraus resultiert als Besonderheit ein Interpretationsstil, der von extremer Werktreue einerseits, andererseits von überschäumendem Elan sowie Spielfreude, außergewöhnlichem Temperament und musikalischem Witz auf höchstem künstlerischem Niveau geprägt ist. Musiker aus aller Welt haben ihre musikalische Heimat in der Jungen Philharmonie Köln gefunden und haben dem Orchester auf zahlreichen Auslandstourneen internationalen Glanz verliehen. Weltweit spielen auf den besten Positionen der renommierten internationalen Sinfonieorchester heute Musiker aus über 50 Nationen, die ihre künstlerische Entwicklung der Mitwirkung in der Jungen Philharmonie Köln verdanken, so dass die Kritik das Orchester zu Recht als "Solistenschmiede" bezeichnet hat.

Das Konzert wird gemeinsam mit der Stadt Übach-Palenberg durchgeführt.

Übach-Palenberg, Pädagogisches Zentrum, Comeniusstraße (Zufahrt über Otto-von-Hubach-Straße)

Collegium Musicum

Leitung: Wim Brils

Das Konzert findet in Gedenken an den Priester und Volkspädagogen Anton Heinen (1869-1934) statt, dessen letzte Wirkungsstätte die Pfarrkirche in Rickelrath war. Sein besonderes Anliegen war zeitlebens die Erwachsenenpädagogik. Aufgrund seiner Vorstellungen von der großen Bedeutung lebenslangen Lernens wurde er zum Namensgeber der Volkshochschule. Das Collegium Musicum vereint mehr als 40 Instrumentalisten aller Altersklassen, die regelmäßig Konzerte im ganzen Kreisgebiet veranstalten. Der Oboist Wim Brils leitet außer dem Collegium Musicum das Sinfonieorchester der Kreismusikschule Heinsberg und widmet sich auch der Kammermusik.

Wegberg-Rickelrath, Pfarrkirche St. Mariä Himmelfahrt

VerQuer - Querflötenquartett

VerQuer macht vor nichts Halt: Das moderne Querflötenquartett verbindet in einem Konzert Klassik, Jazz, Latin, Tango, Neue Musik und vieles mehr. Mit Piccolo, Bassquerflöte und allerlei Perkussion im Gepäck spielen sich Katrin Gerhard (Bochum), Daniel Agi (Köln), Britta Roscher (Wiesbaden) und Maximilian Zelzner (Krefeld) in die Herzen des Publikums. Ob sie dabei mit Fluteboxing und rauhen Sounds zu einer Rockband oder mit halsbrecherisch schnellen Soli und Perkussion zu einer Balkan-Blaskapelle werden - ihr rasanter und vielseitiger Mix bietet Abwechslung für Augen und Ohren.

21F-2015

24.01.2021
Sonntag
17:00 Uhr
Eintritt frei

21F-2016

31.01.2021
Sonntag
18:00 Uhr
12,00 €/9,00 €

Das Konzert wird gemeinsam mit "GK KULTURgut! Kunst und Kultur in Geilenkirchen e.V." durchgeführt.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)

21F-2017 Philharmonie Südwestfalen

07.03.2021
Sonntag
17:30 Uhr
15,00 €/11,00 €
Dirigent: Nabil Shehata
Solisten: Daishin Kashimoto, Violine
Claudio Bohorquez, Cello

Johannes Brahms - Konzert für Violine, Cello und Orchester a-moll op. 102
Felix Mendelssohn-Bartholdy - Sinfonie Nr. 3 a-moll op. 56 "Schottische"

Die Philharmonie Südwestfalen trägt seit 1992 den Titel Landesorchester Nordrhein-Westfalen. Mit Sitz in Siegen-Wittgenstein (Hilchenbach) ist die Philharmonie in der gesamten Region Südwestfalen mit ihren Programmen präsent. Darüber hinaus gastiert das Orchester regelmäßig auf den Konzertpodien in der Bundesrepublik, aber auch in den Niederlanden, Belgien, der Schweiz, Italien und Tschechien. Erfolgreiche Tourneen nach Frankreich und China belegen auch die internationale Bedeutung des Orchesters. Der in Tokio geborene Daishin Kashimoto ist seit 2009 Konzertmeister der Berliner Philharmoniker und tritt zusätzlich solistisch und mit vielen berühmten Orchestern in aller Welt auf. Claudio Bohorquez, der in Deutschland geborene Cellist südamerikanischer Abstammung, ist Professor an der Hochschule für Musik "Hanns Eisler" in Berlin und trat bereits mit den meisten berühmten Orchestern weltweit auf und arbeitete mit vielen namhaften Dirigenten wie Christoph Eschenbach und Daniel Barenboim auf.

Das Konzert wird gemeinsam mit "con brio" Freunde der Kammermusik Hückelhoven e. V. und der Stadt Hückelhoven durchgeführt.

Hückelhoven, Aula des Gymnasiums, Doktor-Ruben-Straße

21F-2018 Konzert Diart

11.04.2021
Sonntag
17:00 Uhr
12,00 €/9,00 €
Natalie Diart, Gesang
Dr. Irina Fuchs, Klavier
Elena Janzen, Konzertharfe

Flügel, Gesang und Harfenklang
Melodienzauber aus fünf Jahrhunderten

Dieses sehr abwechslungsreiche Konzertprogramm spannt den Bogen vom Barockzeitalter bis zur Gegenwart. Von der Händel-Arie "Süße Stille" führt die musikalische Reise

in die Romantik zum Kunstlied von Mendelssohn oder der berückenden Rusalka Arie "An den Mond" von Dvorák und der berühmten Puccini-Arie "O mio babbino caro". In beiden Arien erklingt die Harfe mit ihren originalen Orchestersoli, wobei der Flügel den Orchesterpart übernimmt. Weiter geht es unter anderem mit irischen Balladen, wie "Last Rose of Summer" oder "Bonny Portmore" bis hin zu einem Musical-Song aus "Phantom der Oper" mit Original-Harfenbegleitung. Besonders gut ergänzen sich Harfe und Flügel auch bei den Bearbeitungen von Jazzstandards, wie "What a Wonderful World" oder "Autumn Leaves". Abgerundet wird das Programm durch mehrere Harfensoli aus dem reichhaltigen Repertoire der Konzertharfenistin. Kurze, erläuternde Zwischenmoderationen werden von den Musikerinnen selbst übernommen.

Heinsberg, Ev. Kirche, Erzbischof-Philipp-Straße 10

Balletto Terzo

Brigitte Borchers, Gesang
Sigrun Stephan, Cembalo/Renaissanceharfe
Andreas Nachtsheim, Lauten

"Venus und Co. KG"

...von Schönheit, Liebe und anderen Nichtigkeiten
Werke von Frescobaldi, Peri, Franck u.v.a.

Leidenschaft, Liebe, Lust und Laster - zentrale Elemente des Lebens: Das sind die Themen von Balletto Terzo. Die Musik des 16. bis 18. Jahrhunderts bietet dazu ein reichhaltiges Repertoire. Eine vielfältige Literatur für Sologesang und Continuo aus dieser Zeit verlangt vom Sänger ein hohes Maß an Flexibilität und eine virtuose Verzierungskunst. Die farbigen und geistreichen Texte der Kompositionen fordern eine komödiantische Gestaltung ihres Inhaltes geradezu heraus. Die außergewöhnliche Instrumentalbesetzung mit Cembalo und Lauten/Chitarrone/Barockgitarre ermöglicht in der Begleitung ein kraftvolles, aber auch zartes Spiel. Dadurch werden sowohl exaltiert-extrovertierte als auch intim-introvertierte Affekte lebendig und zum unmittelbaren Erlebnis. Zudem geben die ausgewählten Stücke den Instrumentalisten die Freiheit, ihre improvisatorische Lust zu entfalten. Neben dieser "Alten Musik" bezieht Balletto Terzo gerne auch speziell für das Ensemble komponierte zeitgenössische Werke mit ein. Sie bilden einen spannenden Kontrapunkt zum übrigen Programm.

Das Konzert wird zusammen mit den Freunden der Kammermusik in Übach-Palenberg e. V. durchgeführt.

Übach-Palenberg, Schloss Zweibrüggen

21F-2019

18.04.2021
Sonntag
18:00 Uhr
10,00 €/7,00 €

21F-2020 Salonorchester "Da Capo"

09.05.2021
Sonntag
18:00 Uhr
14,00 €/10,00 €

Das Salonorchester "Da Capo" ist seit vielen Jahren ein Garant für die erstklassige Interpretation der Salon- und Caféhausmusik der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts. Mit einem äußerst reichhaltigen Repertoire, welches teilweise aus originalen und teilweise aus eigenen Arrangements weltberühmter Melodien besteht, zaubert das Ensemble das Flair der Salons der 1920er bis 50er Jahre in die Konzerthäuser. Seit der Gründung im Jahr 1985 hat sich das Orchester einen internationalen Ruf aufgebaut. Das Orchester ist in vielen Radiostationen zu Gast, hat Stars wie Marco Bakker auf Tourneen begleitet und CDs eingespielt. "Da Capo" besteht aus sieben Berufsmusikern, die alle an der Musikhochschule Maastricht ausgebildet wurden: Nikita Akulov, 1. Geige; Marieke Keser, 2. Violine; Christianne van Gelder, Querflöte; Alex Geller, Cello; Constant Notten, Klavier; Jan Knooren, Kontrabass; Paul Jussen, Schlagzeug.

Wegberg, Forum Wegberg, Burgstraße

20H-2030 Frau Höpker bittet zum Gesang

06.09.2020
Sonntag
17:00 Uhr
16,00 €/14,00 €

- Stehveranstaltung -

"Frau Höpker stimmt an - und der Kreis Heinsberg singt mit": Nach den gewaltigen Erfolgen der Veranstaltung in den vergangenen Jahren kommt Frau Höpker auch im Jahr 2019 wieder in den Kreis Heinsberg. Ihr Motto ist "Singen macht glücklich". Deshalb hat sie Piano und Gesang zu ihrer Profession gemacht und ein erfolgreiches Veranstaltungsformat erfunden, bei dem man einfach mitsingen kann. "Frau Höpker ist Kult", sagen die Teilnehmenden, wenn sie wieder fröhlicher aus der Veranstaltung gehen, als sie gekommen sind. Ob Popsong, Volkslied oder Evergreen: Frau Höpker kennt alle und spielt alle. Fast zumindest. Sie spielt nahe am Publikum und das Publikum spielt mit: Sie gibt den Ton an und liefert den Text - das Publikum wird zum Chor und gestaltet selbst den Rest. Spontan, mitreißend, inspirierend: Das Programm lebt vom vielfältigen Repertoire der charmanten Künstlerin, die für jede Veranstaltung ein eigenes Programm zusammenstellt und von der Begeisterung des Chors, der sich bei jeder Veranstaltung neu zusammenfindet.

Geilenkirchen, Aula der Städt. Realschule, Gillesweg 1

20H-2031 Ensemble Noisten

30.09.2020
Mittwoch
19:30 Uhr
entgeltfrei

Vom Klezmer schlägt das Ensemble Noisten musikalische Brücken hin zu allerlei anderen Musikrichtungen wie der Sufimusik, der indisch-tamilischen Musik und im heutigen Konzert der westlich-klassischen Musik von Ludwig van Beethoven. Das raffinierte, farbenreiche Spiel mit der Vielfalt ihrer Instrumente macht dies deutlich. Dies reicht von der indischen Tabla über die arabische Daburka bis hin zur

afrikanischen Djembe und zur klassischen Gitarre und der Ukulele. Wichtig ist dem Ensemble dabei, basierend auf der jüdischen Musik, das perfekte Spiel mit den Elementen verschiedener Stile. Global Klezmer zeigt die Verbundenheit der Musik in aller Welt. Alles wirkt so überzeugend, dass die Zuhörer vergessen, wie interkulturell das Ensemble agiert. Das Konzert findet im Rahmen der Interkulturellen Woche im Kreis Heinsberg statt und wird durch "NRWelftoffen", einem Programm der Landeszentrale für politische Bildung des Landes NRW, gefördert.

Heinsberg, Ev. Kirche, Erzbischof-Philipp-Straße 10

Weltmusik und Lieder**Götz Alsmann und Band**

Götz Alsmann (Gesang, Piano und mehr)
Altfried M. Sicking (Vibraphon, Xylophon, Trompete)
Ingo Senst (Kontrabass)
Rudi Marhold (Schlagzeug)
Markus Paßlick (Congas, Bongos, Percussion)

Vorpremiere zum neuen Programm „Lieder der Liebe“

Nach seinen musikalischen Ausflügen nach Paris, New York und Rom, jeweils dokumentiert durch preisgekrönte Alben und über 700 Konzerte in den letzten neun Jahren, widmet sich der König des Jazzschlagers wieder den Werken der großen Komponisten und Texter des deutschen Sprachraums. Deren Spezialität waren schon immer Liebeslieder - romantisch und zart, verträumt und verrückt - aber auch draufgängerisch und wild. Ganz gleich, ob es sich dabei um Werke aus der Zeit der „silbernen Operette“ der 20er und 30er Jahre handelt, um Chansons der Nachkriegszeit oder um Preziosen aus der Schlagerwelt der 50er und 60er Jahre - all diese Klassiker werden im typischen Sound der Götz Alsmann Band mithilfe der Arrangements ihres Bandleaders behutsam in die Welt des Jazz überführt und beweisen dadurch ihren Charme, ihre Eleganz, ihren Humor und ihre zeitlose Qualität. Die Band, die Götz Alsmann bei den Konzerten zur Seite steht, besteht aus Musikern, die zum größten Teil seit Jahrzehnten zum Ensemble gehören.

Wassenberg, Forum Betty-Reis-Gesamtschule, Birkenweg 2

Bläck Fööss

Die Bläck Fööss wurden im Jahr 1970 gegründet. Sie sind seitdem fester Bestandteil des Kölner Kulturbetriebes und gehören zu Köln wie der Dom. Hinter ihnen liegen 50 Jahre mit kontinuierlich jeweils zwischen 200 und 250 Auftritten pro Jahr. Mittlerweile 43 Alben und mehr als 400 Songs sind die stolze Bilanz dieses halben Jahrhunderts musikalischen

20H-2032

20.12.2020
Sonntag
18:00 Uhr
38,50 €/28,50 €

21F-2033

21.03.2021
Sonntag
18:00 Uhr

Schaffens. Der Beitrag der Band zum Erhalt der kölschen Sprache ist allgemein anerkannt und viele Lieder aus ihrem weit mehr als 400 Titel umfassenden Fundus sind schon längst zu Evergreens geworden. Manche haben gar bereits den Status von Volksliedern und gehören fest zum kölschen Liedgut. Zum 50-jährigen Bandjubiläum im Jahr 2020 und im Jahr darauf findet eine ausgedehnte NRW-Tournee statt, die auch in Wassenberg Station macht.

Wassenberg, Forum Betty-Reis-Gesamtschule, Birkenweg 2

Musikalische Praxis

20H-2040

25.10.2020
5 UStd.
22,00 €

Aktives Rhythmustraining

-Eintägiger Workshop-

21F-2040

28.02.2021
6 UStd.
27,00 €

Das "Aktive Rhythmustraining" richtet sich an alle musikalisch Interessierten - Anfänger wie Fortgeschrittene -, die sich gezielter mit dem Rhythmus auseinandersetzen wollen, um mehr Verständnis und Sicherheit für ihr eigenes Musizieren zu gewinnen und letztlich für ihr gesamtes "Selbstbewusst-sein". Auf unterschiedlichste Weise werden in diesem Workshop rhythmische Abläufe gestaltet und erfahrbar gemacht, wobei nicht nur Finger, Hände, Arme, Trommelstöcke und andere Utensilien zum Einsatz kommen, sondern auch Füße und Beine, sowie - nicht zuletzt - die Stimme, etwa beim Übertragen von kurzen Sprechtexten auf verschiedene Perkussionsinstrumente. Dabei wird das Koordinations- und Konzentrationsvermögen gestärkt und erfahrbar gemacht, wie man mit Hilfe des Zufalls interessante Rhythmen und Schlagkombinationen erzeugen kann. Es werden alternative Notationsmethoden und neue Wahrnehmungswege kennengelernt. Falls möglich, sollten Teilnehmende eigene Schlaginstrumente mitbringen. Besonders hilfreich sind Paartrommeln wie z.B. Bongos oder einfach zwei verschiedenen klingende Gegenstände wie Eimer, Dosen, Töpfe etc. Zusätzlich werden Instrumente vom Dozenten mitgebracht. Fragen zum Workshop können vorab an den Dozenten per E-Mail: langdominik@yahoo.de gerichtet werden.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Dominik Lang - Sonntag, 10:00 Uhr

20H-2041

07.11.2020 /
14.11.2020
18 UStd.
38,00 €

Grundkenntnisse der Notenlehre

-Zweitägiger Workshop-

Dieses zweitägige Seminar wendet sich an Erwachsene, die aus unterschiedlichen Beweggründen das Notenlesen erlernen oder auffrischen möchten. Sei es um ein Instrument zu erlernen oder aufzufrischen oder um die Literatur bei Chor-

gesang schneller zu erfassen. Erarbeitet werden am ersten Tag Violin- und Bassschlüssel, Notenwerte, Pausenzeichen, Taktarten, Verzierungen, Vorzeichen und Tonarten. Am zweiten Tag geht es um rhythmische Figuren und die praktische Umsetzung von Rhythmen. Anhand unterschiedlichster Literaturbeispiele aller Taktarten werden diese gemeinsam geklopft, um sie erfahrbar und umsetzbar zu machen. Kursleiterin Natalie Diart ist erfahrene Sopranistin und Gesangslehrerin an der Kreismusikschule Heinsberg.

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13

Natalie Diart - Samstags, 10:00 Uhr

Musikalische Praxis - Gesang

Chor 77

Der gemischte Chor 77 erarbeitet Kompositionen von der Renaissance bis zum Popgesang und ebenso weltliche wie geistliche Lieder. Er präsentiert damit ein überaus vielfältiges und breites Spektrum vokaler Ausdrucksformen.

Er hat das Ziel, die Musikkultur und den aktiven Chorgesang mit ambitioniertem, musikalischem Anspruch in unserer Region zu pflegen und zu fördern. Der Chorleiter Guido Jansen stellt dem Chor77 seit 2011 seine langjährige Erfahrung als Stimmbildner, Gesangslehrer und Dirigent verschiedener Chöre und Ensembles erfolgreich zur Verfügung. Wichtiger Bestandteil der wöchentlichen Chorarbeit ist die Stimmbildung, die dazu beiträgt, dass die einzelnen Chormitglieder ihre Stimme und sich selber im Klangkörper "Chor" besser wahrnehmen. Hierbei sind ein verständnisvoller Umgang mit Stärken und Schwächen, ein partnerschaftliches Miteinander sowie eine grundsätzliche Offenheit gegenüber allen Chormitgliedern selbstverständlich.

Wenn Sie neugierig und interessiert sind an alter und an neuzeitlicher Chormusik, dann sind Sie jederzeit zur unverbindlichen und entgeltfreien Probenteilnahme herzlich willkommen.

Kontakt: Ulla.Sevenich-Mattar@onlinehome.de
[facebook.com/Chor77](https://www.facebook.com/Chor77)

Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Musiksaal), Hartepooler Platz 10, Hückelhoven

N.N. - montags, 19:30 Uhr

Einführung in die Gesangstechnik und Stimmbildung

- Zweitägiger Workshop -

Der Workshop bietet einen Einblick in verschiedene Gesangsrichtungen und Gesangstechniken. Er wendet sich vor allem an interessierte Chor- und Hobbysänger/innen,

20H-2042

ab 07.09.2020
14 x 2 UStd.

21F-2042

ab 11.01.2021
14 x 2 UStd.

21F-2043

23.01.2021 /
24.01.2021
18 UStd.
45,00 €

die in konzentrierter Form einmal ihre Stimme ausprobieren möchten. Dies geschieht in Form von praktischen Übungen und durch die Arbeit an bekannten Liedern. Dabei sollen vor allem häufig gestellte Fragen geklärt werden: Wie kann ich lernen, stimmliche Ermüdung und Heiserkeit zu vermeiden? Wie funktioniert die Atemtechnik beim Singen? Wie bekomme ich mehr Kraft, Volumen und Höhe in meine Stimme? Worin besteht der Unterschied zwischen klassischem und modernem Gesang?

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)
Natalie Diart - Samstag und Sonntag, 10:00 Uhr

21F-2044

27.02.2021 /
 28.02.2021
 18 UStd.
 45,00 €

Einführung in die Gesangstechnik und Stimmbildung (Fortsetzung)

- Zweitägiger Workshop -

Im zweiten Teil geht es in diesem Wochenendseminar um Intensivierung und die Anwendung der erarbeiteten Grundlagen in individuellen Literaturbeispielen. Im ersten Teil haben die Kursteilnehmer ihre stimmlichen Stärken und Schwächen kennengelernt und können nun sowohl nach eigener Wahl als auch auf Empfehlung von Gesangsdozentin Natalie Diart geeignete Lieder, Songs, schwierige Chorpasagen oder sogar Arien erarbeiten.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)
Natalie Diart - Samstag und Sonntag, 10:00 Uhr

Musikalische Praxis - Instrumental

20H-2050

ab 08.09.2020
 14 x 4 UStd.

Collegium Musicum

Erarbeitet und aufgeführt werden Orchesterwerke und Chorwerke mit Orchesterbegleitung sowie Solokonzerte aus verschiedenen Stilepochen. Willkommen sind Interessierte aller Altersstufen, vor allem Streicher sowie Holz- und Blechbläser. Sollte jemand unsicher sein, ob seine Teilnahme sinnvoll ist, besteht die Möglichkeit, einfach einmal an einer gemeinsamen Probe teilzunehmen. Es werden eigene Konzerte, z. B. am 24.01.2021 (siehe 21F-2015) in Wegberg-Rickelrath, veranstaltet. Teilgruppen wirken auch bei anderen Veranstaltungen mit.

Erkelenz, Gem.-Hauptschule (Musiksaal), Zehnthofweg 2
N.N. - dienstags, 19:30 Uhr

21F-2050

ab 12.01.2021
 14 x 4 UStd.

Blues Harp - Mundharmonika für Einsteiger/innen und Refresher

-Eintägiger Workshop -

Die Mundharmonika ist ein preiswertes Instrument, in der Hosentasche zu transportieren und wirklich leicht zu erlernen. Eigentlich das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß an allen Musikstilen vom Blues, Country, Rock'n Roll, Klassik bis zum Volkslied: Alles lässt sich auf dem handlichen Instrument interpretieren. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Die Teilnehmer/innen erlernen bei dem renommierten Musiker, Musikschulleiter und Komponisten Didi Spatz auf unterhaltsame Weise Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen. Dabei wird auch das Bending (Biegetöne) erklärt. Dieses soll dazu führen, zuhause autodidaktisch weiter üben zu können. Nach diesem Workshop sind alle in der Lage, Lieder und die Blues-Kadenz zu spielen. Eine in C-Dur gestimmte diatonische (10 Kanäle) Blues Harp ist mitzubringen. Im Kurs kann man auch eine Mundharmonika käuflich erwerben. Es wird mit dem Lehrbuch "Blues Harp für Einsteiger" gearbeitet. Die Anschaffung wird empfohlen; dieses kann auch vorab beim Kursleiter bestellt werden. Teilnehmende werden gebeten, sich Schreibutensilien und etwas zu trinken mitzubringen. Fragen zum Workshop beantwortet Didi Spatz unter info@liederspatzen.de. Die Workshops sind zeitlich so geplant, dass sie jeweils auch mit einem Ukulele- oder Gitarrenkurs kombiniert werden können, die nachmittags stattfinden (20H-2054ff.)

Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21
Dietmar Spatz - Sonntag, 11:00 Uhr

Blues Harp - Mundharmonika für Einsteiger/innen und Refresher

Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21
Dietmar Spatz - Samstag, 11:00 Uhr

Blues Harp - Mundharmonika für Einsteiger/innen und Refresher

Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21
Dietmar Spatz - Samstag, 11:00 Uhr

20H-2051

11.10.2020
 4,67 UStd.
 39,00 €

21F-2052

13.03.2021
 4,67 UStd.
 39,00 €

20H-2053

19.12.2020
 4,67 UStd.
 39,00 €

21F-2053

12.06.2021
 4,67 UStd.
 39,00 €

20H-2054

11.10.2020
4,67 UStd.
39,00 €

Ukulele für Einsteiger/innen

-Eintägiger Workshop-

Die Ukulele ist ein preiswertes Instrument und leicht zu erlernen. Eigentlich das ideale Instrument für alle, die einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens suchen. Ohne Notenkenntnisse und mit viel Spaß in allen Musikstilen vom Blues, Country, Klassik bis hin zum Volkslied oder Kirchenlied - alles lässt sich auf dem kleinen, überschaubaren Instrument interpretieren. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Die Teilnehmer/innen erlernen bei dem renommierten Musiker, Musikschulleiter und Komponisten Didi Spatz Basis- und rhythmisches Grundlagenwissen und können nach dem Kurs mehrere Lieder auf der Ukulele spielen. Sie werden in der Lage sein, zuhause autodidaktisch weiter zu üben. Mit vielen Übungsbeispielen macht das Ganze sehr viel Spaß. Eine Sopran- oder Konzert-Ukulele mit der Stimmung gCEA ist mitzubringen oder kann für 5 Euro pro Tag beim Kursleiter ausgeliehen werden. Es wird mit dem Lehrbuch: "Let's play Ukulele" von Daniel Schusterbauer gearbeitet; die Anschaffung wird empfohlen. Teilnehmende werden gebeten, sich Schreibeutensilien und etwas zu trinken mitzubringen. Fragen zum Workshop beantwortet Didi Spatz unter info@liederspatzen.de.

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21
Dietmar Spatz - Sonntag, 15:30 Uhr**

21F-2055

19.12.2020
4,67 UStd.
39,00 €

Ukulele für Einsteiger/innen

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21
Dietmar Spatz - Samstag, 15:30 Uhr**

21F-2056

13.03.2021
4,67 UStd.
39,00 €

Ukulele für Einsteiger/innen

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21
Dietmar Spatz - Samstag, 15:30 Uhr**

21F-2057

24.04.2021
4,67 UStd.
39,00 €

Ukulele für Einsteiger/innen

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21
Dietmar Spatz - Samstag, 15:30 Uhr**

21F-2058

12.06.2021
4,67 UStd.
39,00 €

Ukulele für Einsteiger/innen

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21
Dietmar Spatz - Samstag, 15:30 Uhr**

Ukulele für Anfänger/innen

Die Ukulele ist ohne Vorkenntnisse leicht und schnell zu erlernen. In diesem Kurs werden Basisgriffe und Schlagtechnik in entspannter Atmosphäre erlernt, um einfache Lieder begleiten zu können. Eine gute Sopran-Ukulele ist mitzubringen und schon ab 50 € zu erwerben.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
René Schleijper - donnerstags, 17:45 Uhr**

Weiterführung von 20H-2060

Gitarrenkurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Ein Einstieg in diesen Kurs ist ohne Vorkenntnisse möglich. In entspannter Atmosphäre lernt man, Akkorde zu spielen und übt in der Gruppe, einfache Lieder zu begleiten. Eine Gitarre ist mitzubringen.

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41
Anastasia Simon - montags, 17:00 Uhr**

Weiterführung von 20H-2061

Gitarrenkurs für Anfänger/innen

Ein Einstieg in diesen Kurs ist ohne Vorkenntnisse möglich. In entspannter Atmosphäre lernt man, Akkorde zu spielen und übt in der Gruppe, einfache Lieder zu begleiten. Eine Gitarre ist mitzubringen.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
René Schleijper - donnerstags, 18:30 Uhr**

Weiterführung von 20H-2062

Gitarrenkurs für Anfänger/innen

Ein Einstieg in diesen Kurs ist ohne Vorkenntnisse möglich. In entspannter Atmosphäre lernt man, Akkorde zu spielen und übt in der Gruppe, einfache Lieder zu begleiten. Eine Gitarre ist mitzubringen.

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41
Anastasia Simon - montags, 18:30 Uhr**

Weiterführung von 20H-2063

20H-2060

ab 17.09.2020
12 x 1 UStd.
33,00 €

21F-2060

ab 21.01.2021
15 x 1 UStd.
41,00 €

20H-2061

ab 14.09.2020
12 x 2 UStd.
66,00 €

21F-2061

ab 18.01.2021
15 x 2 UStd.
83,00 €

20H-2062

ab 17.09.2020
12 x 2 UStd.
66,00 €

21F-2062

ab 21.01.2021
15 x 2 UStd.
83,00 €

20H-2063

ab 14.09.2020
12 x 1,78 UStd.
66,00 €

21F-2063

ab 18.01.2021
15 x 1,78 UStd.
88,00 €

20H-2064

ab 15.09.2020
12 x 2 UStd.
66,00 €

Gitarrenkurs für Anfänger/ innen

Nach Abschluss des Grundkurses sollen einige Zupftechniken und diverse Anschlagsarten einstudiert werden. In der Gruppe wird das Liedspiel geübt. Eine Gitarre ist mitzubringen.

21F-2064

ab 19.01.2021
15 x 2 UStd.
83,00 €

Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41

Anastasia Simon - dienstags, 17:00 Uhr

Weiterführung von 20H-2064

20H-2066

ab 17.09.2020
12 x 2 UStd.
66,00 €

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Nach Abschluss des Grundkurses sollen einige Zupftechniken und diverse Anschlagsarten einstudiert werden. In der Gruppe wird das Liedspiel geübt. Eine Gitarre ist mitzubringen.

21F-2066

ab 21.01.2021
15 x 2 UStd.
83,00 €

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

René Schleijsper - donnerstags, 20:00 Uhr

Weiterführung von 20H-2066

20H-2067

20.12.2020
4,67 UStd.
39,00 €

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

-Eintägiger Workshop-

Die Teilnehmenden sollten bereits Vorkenntnisse mitbringen, Gitarrenunterricht erhalten oder einen Anfängerkurs abgeschlossen haben. Barreé-Akkorde sollten die Teilnehmer ebenfalls spielen können. Es geht darum, jede/n Teilnehmer/ in da abzuholen, wo er/sie steht und je nach Gruppenstärke weitere Spieltechniken und Songs gemeinsam zu erarbeiten. Sie erfahren Grundtechniken der Blues- und Rockgitarre: Was sind Power Chords und wie setzt man diese gezielt ein? Was bedeutet Kadenz und wie wende ich sie an? Wie spiele ich Dur- und Molltonleitern, Moll-, und Dur-Pentatonik und wie setze ich diese gezielt ein? Verschiedene Songs aus verschiedenen musikalischen Epochen werden erarbeitet. Ziel ist es jedem/jeder Teilnehmer/in im Kurs neue Spielmöglichkeiten aufzuzeigen und mit diversen Liedbeispielen das Ganze transparent zu machen. Für das Solospiel werden die notwendigen Tonleitern erklärt und geübt. Der Spaß am Spielen steht im Vordergrund. Jeder Teilnehmer soll mit neuem Übungsmaterial diesen Kurs verlassen. Fragen zum Workshop beantwortet Didi Spatz unter info@liederspatzen.de.

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21
Dietmar Spatz - Sonntag, 15:30 Uhr**

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

**Wegberg, Wegberger Mühle, Rathausplatz 21
Dietmar Spatz - Samstag, 15:30 Uhr**

Taiko - Japanisches Trommeln

-Workshop-

Taiko ist eine Mischung aus Musik, Rhythmus, Energie, sportlicher Bewegung, Choreographie und jeder Menge Spaß. Der Workshop gibt einen Einblick in die Geschichte des Taiko. Techniken, Grundrhythmen und die Erarbeitung eines kleinen Stückes stehen auf dem Programm. Sportlich bequeme Kleidung wird empfohlen.

**Heinsberg-Kirchhoven, Trommelhalle Wadaiko Rosen-Strauch, Stapperstraße 36-38, Gebäude 25
Guido Strauch - Samstag, 10:00 Uhr**

Literatur**Literaturgesprächskreis am Vormittag**

Der Literaturgesprächskreis wendet sich an alle, die mit Begeisterung lesen, sich aber auch mit anderen darüber austauschen und so erfahren möchten, wie bereichernd das gemeinsame Besprechen und Deuten von Literatur sein kann. Ob Neuerscheinung, Klassiker oder Lieblingsbuch - das Spektrum der Bücher, die gelesen werden, ist breit und richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmenden. Die Treffen finden einmal pro Monat statt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9
Gaby Gerigk-Kuhl - freitags, 10:00 Uhr**

Weiterführung von 20H-2090

Fernstudienseminar: Lebendig erzählen - Von der Buchstabensuppe zum Prosawerk

Sie haben Lust, eine spannende Kurzgeschichte zu erzählen? Oder Sie wollen einem Roman auf die Sprünge helfen? Sie wollen lernen, wie Sie beim Schreiben Spannung erzeugen, die Ihre Leser bei Laune hält? Hier erfahren Sie, welche Erzählperspektiven es gibt, wie Sie Heldinnen und Schurken geschickt in Szene setzen und wie Sie starke Dialoge ausformulieren. Das alles zu Zeiten, die Rücksicht darauf nehmen, wann Ihnen in welchem Tempo nach Lernen und Schreiben zumute ist. Dieses Internet-Fernstudienseminar ermöglicht es, Lern- und Kreativzeit frei auszugestalten, denn die angebotenen Lerninhalte eignen Sie sich im Selbststudium an. Alles, was Sie außer etwa vier Stunden pro Woche und Spaß am kreativen Schreiben benötigen, sind eine E-Mail-

21F-2067

24.04.2021
4,67 UStd.
39,00 €

20H-2070

21.11.2020
4 UStd.
35,00 €

20H-2090

ab 18.09.2020
3 x 2 UStd.
13,00 €

21F-2090

ab 29.01.2021
4 x 2 UStd.
17,00 €

20H-2091

ab 14.09.2020
12 x 10,67
UStd.
90,00 €

21F-2091

ab 18.01.2021
12 x 10,67
UStd.
90,00 €

Adresse und ein Internetzugang. Wie läuft ein Internet-Fernstudienseminar ab? Neben der Vermittlung der Theorie mittels Lehrbriefen steht das kreative Schreiben selbst im Vordergrund. Sie bekommen praxisnahe Schreibaufgaben, die auf der gemeinsamen Plattform im großen Lernkreis besprochen und von der Kursleiterin am Ende rezensiert werden. Sie tauschen sich über Inhalte und Stile mit weiteren Schreibenden aus und lernen, Ihre Geschichten sinnvoll zu redigieren, so dass sie für eine Veröffentlichung interessant werden. Der Schwerpunkt liegt im kommenden Semester auf den Themen: Flüssiger Erzählstil, spannende Dialoge, beeindruckende Charaktere, Schauplätze, Rückblenden, Erzählzeiten und -perspektiven. Bitte hinterlegen Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse. Einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail der Kursleiterin mit allen organisatorischen Einzelheiten. Weitere Infos unter: [http:// www.vhs-schreibschule.de](http://www.vhs-schreibschule.de)

Es ist keine Ermäßigung des Kursentgelts möglich.

Online-Seminar

Elke Bockamp - montags, 9:00 Uhr

20H-2092

ab 24.09.2020
8 x 3 UStd.
64,00 €

Schreibkurs: Kulinarischer Selfkant

Nach dem großen Erfolg der "Selfkant-Trilogie" und der Krimikurse geht nun der "Kulinarische Selfkant" in die zweite Runde. Ohne Festlegung auf ein bestimmtes Genre sollen sich die Teilnehmer durch die vielen Facetten des Themas anregen lassen. Sei es die Liebe, die durch den Magen geht, das Essen, das im Hals stecken bleibt, oder das Pilzgericht mit tödlicher Wirkung - das Thema Kulinarik soll als Anregung dafür dienen, dass unterschiedliche Arten von Texten entstehen können: Gedichte, Kurzgeschichten, Glossen, Romane etc. Beabsichtigt ist, wie schon bei den Vorgängerkursen, die Veröffentlichung der Geschichten in einem Buch, dessen Erlös einem caritativen Zweck zufließen soll. Der Unterricht findet in der Regel einmal pro Monat statt.

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

Kurt Lehmkuhl - donnerstags, 19:00 Uhr

Kreativität

Floristik

Herbstliche Vielfalt aus der Natur

- Wochenendseminar -

Erleben Sie die Vielfalt der floristischen Gestaltungen mit Blumen, Früchten und allem, was die herbstliche Flora zu bieten hat. Schönes aus der Natur wird zu einer kreativen Dekoration. Die Werkstücke werden zuerst vorgemacht und dann nachgearbeitet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Das gesamte Material wird zur Verfügung gestellt. Es entstehen zusätzliche Materialkosten (Gefäß, Blumen, technische Hilfsmittel usw.) bis zu 20,00 €. Bitte bringen Sie mit: Messer, Rosenschere, Seitenschneider, Kombizange, Heißkleber und Schreibmaterial.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9

Brigitte Heinrichs, Floristmeisterin - Samstag, 14:00 Uhr

Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, bitten wir um rechtzeitige Benachrichtigung, da ansonsten neben dem Teilnehmerentgelt (s. Ziffer 6 der Teilnahmebedingungen) die Materialkosten zusätzlich zu zahlen sind.

Schöner Advent...

- Wochenendseminar -

Schmücken Sie Ihr Haus in der vorweihnachtlichen Zeit mit selbstgestalteten floristischen Arbeiten: festlich - kreativ - modern. Die Werkstücke werden zuerst vorgemacht und dann nachgearbeitet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Das gesamte Material wird zur Verfügung gestellt. Es entstehen zusätzliche Kosten für Material (Gefäß, Blumen, technische Hilfsmittel, Kerzen usw.) von bis zu 30,00 €. Bitte bringen Sie mit: Messer, Rosenschere, Seitenschneider, Kombizange, Heißkleber und Schreibmaterial.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9

Brigitte Heinrichs, Floristmeisterin - Samstag, 14:00 Uhr

Blühender Frühling...die erwachende Natur in ihrer schüchternen Pracht

- Wochenendseminar -

Was wäre der Frühling ohne Blumen? Entdecken Sie die Schönheit der floristischen Gestaltung. Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie die gestalterischen Möglichkeiten. Die Werkstücke werden zuerst vorgemacht und dann nachgearbeitet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Das gesamte Material wird zur Verfügung gestellt. Es entstehen zusätzlich Kosten für Material (Gefäß, Blumen, technische Hilfsmittel usw.) bis zu 20,00 €. Bitte bringen Sie mit: Messer, Rosenschere, Seitenschneider, Kombizange, Heißkleber

20H-2100

26.09.2020
4 UStd.
13,00 €

20H-2101

28.11.2020
4 UStd.
13,00 €

21F-2102

27.03.2021
4 UStd.
13,00 €

und Schreibmaterial.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Brigitte Heinrichs, Floristmeisterin - Samstag, 14:00 Uhr

Keramik

20H-2111 Modellieren von Figuren aus Ton für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

ab 29.09.2020
 8 x 3 UStd.
 50,00 €

21F-2111
 ab 26.01.2021
 8 x 3 UStd.
 50,00 €

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, nach eigenem Geschmack und Geschick, Plastiken von Mensch oder Tier herzustellen. Mit den hierzu erforderlichen Grundtechniken der Tonverarbeitung werden die Teilnehmer/innen vertraut gemacht. Oberflächengestaltung, Dekorieren und Malen mit Engoben gehören dazu.

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Karin Schwetz, Keramikerin - dienstags, 19:00 Uhr

20H-2130 Keramisches Gestalten

25.09.2020 /
 26.09.2020
 10 UStd.
 37,00 €

21F-2130
 19.03.2021 /
 20.03.2021
 10 UStd.
 37,00 €

- Wochenendseminar -
 Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Erfahrung im Umgang mit dem Werkstoff Ton haben. Es besteht die Möglichkeit der freien Gestaltung nach persönlichen Wünschen und Vorstellungen oder des Arbeitens nach Vorgaben. Modelle liegen vor. Es wird ein zusätzlicher Termin zum Glasieren vereinbart. Werkzeuge, Ton und Glasuren werden bereitgestellt und nach Verbrauch berechnet. Die Teilnehmer/innen sollten Grundkenntnisse in den Aufbautechniken und im Umgang mit Glasuren haben.

Selfkant-Höngen, Gesamtschule Gangelt-Selfkant, Abteilung I, Pfarrer-Meising-Str. 1b
Marlies Schön - Freitag, 18:00 bis 21:30 Uhr und Samstag, 9:00 bis 13:00 Uhr

20H-2131 Keramisches Gestalten für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

ab 07.09.2020
 7 x 3 UStd.
 44,00 €

21F-2131
 ab 11.01.2021
 7 x 3 UStd.
 44,00 €

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer/innen die Aufbautechniken und das Gestalten mit Ton. Sie haben die Möglichkeit, nach eigenem Geschmack und Geschick Skulpturen und andere Keramiken nach Ihrem Geschmack herzustellen.

Material kann am ersten Kursabend käuflich erworben werden.

Übach-Palenberg, Gem.-Grundschule, Eingang Barbarastraße
Bernadette Rausch - montags, 18:00 Uhr

Töpfern zur Weihnachtszeit - für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren

- Wochenendseminar -

Unter fachkundiger Anleitung wollen wir kleine Keramiken für die Weihnachtszeit herstellen. Eigene Ideen der Kinder werden gerne aufgegriffen. Am ersten Tag wird modelliert, am zweiten wird glasiert und bemalt. Material wird im Seminar gestellt und nach Verbrauch berechnet. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt sieben Erwachsene und sieben Kinder. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (Kleingruppentarif).

Unterrichtsort: Übach-Palenberg, Gem.-Grundschule, Auf der Houff 17a (Eingang: Barbarastraße)

Übach-Palenberg, Gem.-Grundschule, Eingang Barbarastraße
Bernadette Rausch - samstags von 14:00 - 16:15 Uhr

Entgelt je Kind

Töpfern zur Osterzeit - für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren

- Wochenendseminar -

Unter fachkundiger Anleitung wollen wir kleine Keramiken für die Osterzeit herstellen. Eigene Ideen der Kinder werden gerne aufgegriffen. Am ersten Tag wird modelliert, am zweiten wird glasiert und bemalt. Material wird im Seminar gestellt und nach Verbrauch berechnet. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt sieben Erwachsene und sieben Kinder. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (Kleingruppentarif).

Unterrichtsort: Übach-Palenberg, Gem.-Grundschule, Auf der Houff 17a (Eingang: Barbarastraße)

Übach-Palenberg, Gem.-Grundschule, Eingang Barbarastraße
Bernadette Rausch - samstags von 14:00 - 16:15 Uhr

Entgelt je Kind

Es weihnachtet sehr

- Ferienkurs (für Kinder von 5 bis 12 Jahre) -

Weihnachten klopft an die Tür und die ersten Feiertage ziehen sich wie Kaugummi. Damit ihr den Feiertagen mit Vorfreude entgegen sehen könnt, werden wir uns die Wartezeit mit diesem kompakten Ferienkurs versüßen. Wir werden kleine Geschenke basteln, die ihr unter dem Baum legen könnt, uns den vielleicht fehlenden Schnee in Bildern herbeimalen und weihnachtlichen Geschichten lauschen, während zuhause alles hergerichtet wird. Die Materialkosten von ca.

20H-2133

21.11.2020 /
 05.12.2020
 6 UStd.
 20,00 € je Kind

21F-2134

06.03.2021 /
 20.03.2021
 6 UStd.
 20,00 € je Kind

20H-2135

19.12.2020
 8 UStd.
 17,00 €

5,00 € pro Person werden im Kurs bezahlt. Bringt bitte einen Malkittel oder ein altes Hemd und einen Snack für die gemeinsame Pause mit.

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13
Runa Rosina Menges - Samstag und Sonntag, 10.00-13.00 Uhr

"KulturRucksack NRW" für Kinder von 10 bis 14 Jahren

Die Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg bietet im Rahmen des Projektes "KulturRucksack NRW" verschiedene Workshops für Kinder an. Das Landesprogramm richtet sich speziell an 10- bis 14-Jährige mit außerschulischen Angeboten. Die folgenden Workshops finden in den Ferien statt.

20H-2140 **Kreativ-Workshop für 10- bis 14-Jährige: Gestalte dein individuelles Geschirr -Keramikmalen**

30.06.2020 /
01.07.2020
8 UStd.
3,00 €

Kulturrucksack

Was gibt es Schöneres, als von einem selbstgestalteten Teller zu essen oder aus einer selbstbemalten Tasse zu trinken. Ob eigene Ideen oder angeregt durch Vorlagen und Beispiele - hier habt ihr die Gelegenheit euer eigenes Geschirr zu gestalten. Ihr lernt verschiedene Techniken kennen und könnt mit der bunten Keramikmalfarbe individuell arbeiten. Ob mit dem Pinsel, Finger, Stempel oder Pauspapier - jeder ist ein Künstler.

Wegberg, Treffpunkt: Siemensweg 29
Andrea Fischer - Dienstag, 30.06.2020 und Mittwoch, 01.07.2020 jeweils 15:00 - 18:00 Uhr

21F-2141 **Kreativ-Workshop für 10- bis 14-Jährige: Nähen für Kinder**

ab 06.04.2021
4 x 3 UStd.
3,00 €

Selber nähen ist kinderleicht -

Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Annemie Houtbeckers, Näherin - Dienstag - Freitag, 06. - 09.04.2021 von 15:00 - 17:15 Uhr

20H-2150 **Kreativ-Workshop für 10- bis 14-Jährige: Mosaiktechnik - Auf den Spuren Gaudis**

09.07.2020 /
10.07.2020
10 UStd.
3,00 €

Gestaltung des eigenen Bildes/Spiegels in Mosaiktechnik - Kulturrucksack

Mosaik aus alten Fliesenscherben haben einen ganz besonderen Charme. In Barcelona gibt es ganze Parkbänke, Häuser und sogar eine riesige Kathedrale, die der spanische Architekt Antoni Gaudi erbaut und mit Mosaiken kunstvoll verziert hat.

Wir fangen in diesem Workshop aber ein bisschen kleiner an, damit ihr euer erstes Mosaik-Kunstwerk auch mit nach Hause nehmen könnt. Ihr klebt mit Fliesen, Tellern, Muscheln, Steinen oder Spiegelfliesen euer eigenes Bild. Eigene Materialien können als Ergänzung gerne mitgebracht werden.

Wegberg, Treffpunkt: Siemensweg 29
Andrea Fischer - Donnerstag und Freitag, jeweils 15:00 - 18:45 Uhr

Kreativ-Workshop für 10- bis 14-Jährige: Designprojekt - Keramikgießen

Kulturrucksack

Hier sind kreative Köpfe gefragt, die gerne experimentell arbeiten: Ihr stellt euer eigenes kreatives Designprodukt her, indem ihr flüssigen Ton in Gipsformen gießt und die Form anschließend verändert, zum Beispiel durch Stempeln, Lochen, Schneiden oder Eindrücken. Oder ihr fügt etwas Ungewöhnliches hinzu: Wie wäre es beispielsweise eine Tasse mit Schweineöhrchen zu verzieren? Euch fällt bestimmt ganz viel ein, um witzige, nützliche und einmalige Gefäße herzustellen.

Wegberg, Treffpunkt: Siemensweg 29
Andrea Fischer - Mittwoch, 15.07.2020, Donnerstag, 16.07.2020, Freitag, 17.07.2020 und Montag, 10.08.2020, jeweils 15:00 - 18:00 Uhr

Kreativ-Workshop Papierschöpfen für 10- bis 14-Jährige:

Briefpapier selber gestalten - Kulturrucksack

Altpapier kann man auch wiederverwerten. Schritt für Schritt wird aus alten Zeitungen euer individuelles Briefpapier. Ihr könnt eure eigenen Ideen einbringen und Wasserzeichen oder Blumen kreativ einarbeiten. In den verschiedenen Entstehungsschritten erfahrt ihr nicht nur etwas über das alte Handwerk des Papierschöpfens sondern lernt auch, wie aus Holz und Wasser Papier entsteht. Getrocknete Blumen, Blüten und Blätter dürfen gerne mitgebracht werden.

Wegberg, Treffpunkt: Siemensweg 29
Andrea Fischer - Montag, 13.07.2020 und Dienstag, 14.07.2020, jeweils 15:00 - 18:00 Uhr

Kreativ-Workshop für 10- bis 14-Jährige: Gestalte dein individuelles Geschirr - Keramikmalen

Die verrückte Teaparty - Kulturrucksack

Wer denkt dabei nicht an Alice im Wunderland, Teekannen, Cupcakes und Tassen? - Und natürlich alles in bunten und

20H-2151

15.07.2020 /
10.08.2020
16 UStd.
3,00 €

20H-2152

ab 13.07.2020
2 x 4 UStd.
3,00 €

20H-2153

05.08.2020 /
06.08.2020
8 UStd.
3,00 €

leuchtenden Farben. Hier habt ihr die Gelegenheit euer eigenes Geschirr zu gestalten. Ihr lernt verschiedene Techniken kennen und könnt mit der bunten Keramikmalfarbe individuell arbeiten. Ob mit dem Pinsel, Finger, Stempel oder Pauspapier - jeder ist ein Künstler.

Wegberg, Treffpunkt: Siemensweg 29
Andrea Fischer - Mittwoch, 05.08.2020 und Donnerstag, 06.08.2020 jeweils 15:00 - 18:00 Uhr

20H-2154

06.07.2020 /
 07.07.2020
 8 UStd.
 3,00 €

Kreativ-Workshop Töpfern für 10- bis 14-Jährige:

Kreativ mit Ton arbeiten - Kulturrucksack

Ton ist ein Material, mit dem schon die Steinzeitmenschen und die alten Ägypter gearbeitet haben. Wer Spaß an der Arbeit mit den eigenen Händen hat und gerne gestalterisch tätig ist, ist hier genau richtig. Tiere, Masken, Schalen oder Dosen, ob nach historischem Vorbild oder nach eigenen Vorstellungen, für den praktischen Gebrauch oder als Kunstwerk, jeder kann hier kreativ sein.

Wegberg, Treffpunkt: Siemensweg 29
Andrea Fischer - Montag, 06.07.2020 und Dienstag, 07.07.2020, jeweils 15:00 - 18:00 Uhr

20H-2155

12.10.2020 /
 23.10.2020
 15 UStd.
 3,00 €

Kreativ-Workshop Töpfern für 10- bis 14-Jährige:

Keramische Tierplastiken in Verbindung mit Yoga - Kulturrucksack

Die Yogastellungen sind oft nach Tieren benannt, so bietet es sich an einmal beides miteinander zu verbinden: das Erlernen von Yogapositionen und die Herstellung von Tierkörpern aus Ton. Erfahre die wohltuende Wirkung von Yoga und erfahre das Material Ton, welches unendlich viele Gestaltungsmöglichkeiten bietet. Die Konzentrationsfähigkeit erhöht sich durch Yoga, was dir auch eine Hilfe sein kann beim Modellieren.

Treffpunkt: Hückelhoven-Brachelen, Johannispfadchen 13-15

Marion Scheidtweiler - Montag, 12.10.2020 und Dienstag, 13.10.2020 jeweils von 13:00 - 16:45 Uhr sowie Freitag, 23.10.2020, von 13:00 - 16:45 Uhr

20H-2156

ab 12.10.2020
 4 x 3 UStd.
 3,00 €

Kreativ-Workshop für 10- bis 14-Jährige: Nähen für Kinder

Selber nähen ist kinderleicht - Erste Schritte mit der Nähmaschine - Kulturrucksack

21F-2157

ab 06.04.2021
 4 x 3 UStd.
 3,00 €

Zunächst werden die Teilnehmer/innen an das Nähen herangeführt und in kleinen Schritten wird die Handhabung einer Nähmaschine vermittelt; dabei werden auch wichtige Grundtechniken demonstriert und geübt. Diese werden in kleinen

Nähprojekten angewandt und somit vertieft. Genäht werden Alltagsgegenstände, wie z. B. kleine Etuis und Kissen. Je nach individuellem Fortschritt können in der Folgezeit eigene Ideen in komplexeren Nähprojekten verwirklicht werden. Bitte bringt eure eigene Nähmaschine mit!

Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Annemie Houtbeckers, Näherin - Montag - Donnerstag, 12. - 15.10.2020 von 15:00 - 17:15 Uhr

Kreativ-Workshop für 10- bis 14-Jährige: Nähmaschinenführerschein - Textiles Gestalten mit der Nähmaschine

Kulturrucksack

Hier habt ihr als Anfänger die Gelegenheit, erste Erfahrungen mit der Nähmaschine zu machen. Den Umgang mit der Nähmaschine sowie die einzelnen Funktionen lernt ihr anhand von kleinen Übungen kennen. Während dieser Vorbereitung auf eure Führerscheinprüfung fertigt ihr schon einfache Dinge wie Mäppchen, Kissen, Handyhüllen oder Taschen an, die mit bunten Reißverschlüssen, Borten oder Knöpfen verziert werden können. Bitte mitbringen: Nähmaschine (möglichst mit Bedienungsanleitung), Schere, Stecknadeln, Nähgarn und Lineal.

Wegberg, Treffpunkt: Siemensweg 29
Andrea Fischer - Montag - Mittwoch, 12. - 14.10.2020, jeweils 15:00 - 18:00 Uhr

Kreativ-Workshop für 10- bis 14-Jährige: Gestalte dein individuelles Geschirr - Keramikmalen

Kulturrucksack

Was gibt es Schöneres, als von einem selbstgestalteten Teller zu essen oder aus einer selbstbemalten Tasse zu trinken. Ob eigene Ideen oder angeregt durch Vorlagen und Beispiele - hier habt ihr die Gelegenheit euer eigenes Geschirr zu gestalten. Ihr lernt verschiedene Techniken kennen und könnt mit der bunten Keramikmalfarbe individuell arbeiten. Ob mit dem Pinsel, Finger, Stempel oder Pauspapier - jeder ist ein Künstler.

Wegberg, Treffpunkt: Siemensweg 29
Andrea Fischer - Donnerstag und Freitag, jeweils 15:00 - 18:00 Uhr

Kreativ-Workshop für 10- bis 14-Jährige: Taschen hat man nie genug - Textiles Gestalten

Kulturrucksack

Ob ein Rucksack, eine kleine Handtasche oder ein geräumiger Beutel für den nächsten Strandurlaub - hier habt ihr

20H-2158

ab 12.10.2020
 3 x 4 UStd.
 3,00 €

20H-2159

22.10.2020 /
 23.10.2020
 8 UStd.
 3,00 €

20H-2160

30.10.2020 /
 31.10.2020
 12 UStd.
 3,00 €

die Gelegenheit, euch euer Lieblingsmodell auszusuchen und eure Nähfertigkeiten auszubauen. Bunte Stoffe, Borten, Reißverschlüsse und Knöpfe machen Lust auf eine kreative Gestaltung. Mit diesen kleinen Details entstehen individuelle Einzelstücke und neue Lieblingstaschen. Bitte mitbringen: Nähmaschine (möglichst mit Bedienungsanleitung), Schere, Stecknadeln, Nähgarn und Lineal.

Wegberg, Treffpunkt: Siemensweg 29

Andrea Fischer - Freitag, 30.10.2020, von 15:00 - 18:00 Uhr und Samstag, 31.10.2020, von 10:00 - 16:00 Uhr

Nähen

Bei allen Nähkursen findet am ersten Kursabend (1 UStd.) eine Besprechung über den Kursverlauf und das zu besorgende Material statt.

20H-2170

ab 30.09.2020
9 x 2,78 UStd.
53,00 €

Zuschneiden und Nähen

Dieser Nähkurs ist für Anfänger/innen, Fortgeschrittene und auch für Jugendliche ab 15 Jahren geeignet.

21F-2170

ab 20.01.2021
9 x 2,78 UStd.
53,00 €

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

Ulrike Klos, Schnittdirektrice - mittwochs, 17:00 Uhr

21F-2171

ab 20.01.2021
9 x 2,78 UStd.
53,00 €

Zuschneiden und Nähen

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Ulrike Klos, Schnittdirektrice - mittwochs, 19:15 Uhr

20H-2172

ab 28.09.2020
8 x 3,13 UStd.
66,00 €

Modewerkstatt - Zeit zum Nähen - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Selber nähen ist das Zauberwort für alle, die sich gern individuell kleiden. In diesem Kurs können Sie sich Ihre Modewünsche durch das Schneiden erfüllen. Neben der Modberatung bekommen Sie Anleitungen für Zuschnitt und Verarbeitung. Selbstverständlich kann auch Kinderkleidung genäht werden. Der Kursverlauf und die erforderlichen Materialien werden am 1. Kursabend (1 UStd.) besprochen. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 6. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (Kleingruppentarif).

Waldfeucht-Haaren, Sekundarschule, Haarener Str. 183
Maria Nagel, Schneiderin - montags, 19:00 Uhr

20H-2173

ab 01.10.2020
8 x 3,13 UStd.
66,00 €

Modewerkstatt - Zeit zum Nähen - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Waldfeucht-Haaren, Sekundarschule, Haarener Str. 183
Maria Nagel, Schneiderin - donnerstags, 19:00 Uhr

21F-2173

ab 21.01.2021
8 x 3,13 UStd.
66,00 €

Zuschneiden und Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Erprobungsstufengebäude), Martin-Luther-Str. 31, Eingang rückwärtig über den Schulhof

Britta Kegler-Garcia, Dipl.-Ing. Bekleidungstechnik - dienstags, 18:45 Uhr

20H-2174

ab 01.09.2020
9 x 2,78 UStd.
53,00 €

21F-2174

ab 05.01.2021
9 x 2,78 UStd.
53,00 €

21F-2175

ab 13.04.2021
7 x 2,71 UStd.
40,00 €

Zuschneiden und Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Erprobungsstufengebäude), Martin-Luther-Str. 31, Eingang rückwärtig über den Schulhof

Britta Kegler-Garcia, Dipl.-Ing. Bekleidungstechnik - donnerstags, 18:45 Uhr

20H-2176

ab 03.09.2020
9 x 2,78 UStd.
53,00 €

21F-2176

ab 07.01.2021
9 x 2,78 UStd.
53,00 €

21F-2177

ab 15.04.2021
7 x 2,71 UStd.
40,00 €

Holz

Arbeiten mit Holz für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden handwerkliche Grundfertigkeiten vermittelt sowie kleine Gebrauchsgegenstände aus Massivholz hergestellt. Am ersten Kursabend findet eine Vorbesprechung (1 UStd.) über den Kursverlauf und das zu besorgende Material statt. Für Materialverbrauch und Kleinteile entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von ca. 8,00 €.

Zugang zur Holzwerkstatt durch Eingang Bauchemer Gracht.

Geilenkirchen, Berufskolleg (Holzwerkstatt), Berliner Ring 48 - 54

Hans Peter Deußen, Fachlehrer für Bau- und Holztechnik - donnerstags, 17:45 Uhr

20H-2180

ab 20.08.2020
7 x 3,57 UStd.
57,00 €

21F-2180

ab 14.01.2021
7 x 3,57 UStd.
57,00 €

Arbeiten mit Holz für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Es werden kleine Gebrauchsgegenstände hergestellt und Grundkenntnisse vertieft. Am ersten Kursabend findet eine Vorbesprechung (1 UStd.) über den Kursverlauf und das zu besorgende Material statt. Für Materialverbrauch und Kleinteile entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von ca. 8,00 €. Zugang zur Holzwerkstatt durch Eingang Bauchemer Gracht.

20H-2181

ab 07.09.2020
9 x 3 UStd.
57,00 €

21F-2181

ab 18.01.2021
9 x 3 UStd.
57,00 €

Geilenkirchen, Berufskolleg (Holzwerkstatt), Berliner Ring 48 - 54
Ulrich Gregorius, Schreinermeister - montags, 18:00 Uhr

Technik

20H-2190 Heimwerken für Frauen

12.09.2020
5 UStd.
16,00 €
- Wochenendseminar -
Die Lampe brennt nicht mehr, der Abfluss ist verstopft, der Lichtschalter wackelt - kein Grund zur Panik. Mit diesem Schnellkurs für angehende Heimwerkerinnen lernen Sie grundlegende Techniken, wie Sie sicher mit Säge, Bohrmaschine, Schmirgel und Schraubendreher umgehen. Einfache Elektroarbeiten an Steckdosen und Lampen werden ebenfalls vorgestellt.

Geilenkirchen, Berufskolleg (Holzwerkstatt), Berliner Ring 48 - 54
Ulrich Gregorius, Schreinermeister - Samstag, 9:00 Uhr

20H-2192 Upcycling

26.09.2020
8 UStd.
17,00 €
Aus vielen Dingen, die alltäglich im Müll landen, kann man noch tolle Dinge herstellen, die im Alltag Verwendung finden. Wir werden gemeinsam zu verschiedenen Themen arbeiten, aber auch eines Ihrer mitgebrachten Lieblingsstücke individuell umfunktionieren. Die Materialkosten von ca.10,00 € pro Person werden im Kurs bezahlt.

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13
Runa Rosina Menges - Samstag und Sonntag, 10.00-13.00 Uhr

Design

20H-2193 Kreative Schmuckschmiede

ab 28.09.2020
7 x 3,86 UStd.
71,00 €
In diesem Kurs können Modeschmuckstücke aus edlen Metallen (Edelstahl, Alu, usw.) wie Ringe und Colliers unter Anleitung hergestellt werden. Weiterhin wird die Möglichkeit geboten, diversen Haus- und Wohnungsschmuck vom Kerzenleuchter bis hin zur modernen Wand- oder Deckenbeleuchtung zu kreieren. Am ersten Abend findet eine Vorbesprechung (3 UStd.) statt. Es entstehen zusätzliche Kosten von ca. 10,00 €.

Zugang zur Metallwerkstatt durch Eingang Bauchemer Gracht. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (kein Kleingruppentarif).

Geilenkirchen, Berufskolleg (Metallwerkstatt), Berliner Ring 48 - 54
Heinz Schluns, Werkstattelehrer - montags, 18:00 Uhr

Mode zeichnen & entwerfen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Modezeichnenkurs richtet sich an alle, die eigene Ideen auf Papier festhalten möchten. Sei es, um danach den eigenen Entwurf in einen Schnitt umzusetzen, oder das Modezeichnen für künstlerische Darstellungen zu nutzen.

Sie erlernen den Figurinaufbau und das Darstellen von Kleidungsstücken. Mit Hilfe einer Figurine gelingen auch die ersten Modezeichnungen leicht und sicher. Sie entwickeln das nötige Know-How zu Arbeitstechniken, Farblehre und Materialkunde. Eingeübt werden Körperproportionen, Gesichter und Haare, Füße und Schuhe, Faltenwurf, Stoffmusterungen, Einsatz von Licht und Schatten. Die Dozentin unterstützt Sie von der ersten Skizze bis zum selbstdesignten Modeentwurf. Entwickeln Sie Ihre eigene Handschrift und Ihren persönlichen Modestil.

Bitte bringen Sie folgendes Material soweit vorhanden mit: Geodreieck, Lineal mind. 30 cm, Bleistifte B2 und B4 bis B6, Radiergummi, Knetradierer und schwarzen wasserfesten Fineliner.

Die Dozentin stellt zudem Material zum Ausprobieren und Nutzen zur Verfügung, das dann nach Verbrauch abgerechnet wird.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Hildegard Burggraef, Modegestalterin und Schneiderin - Freitag, 11:00 Uhr

Mode zeichnen & entwerfen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Hildegard Burggraef, Modegestalterin und Schneiderin - Dienstag, 11:00 Uhr

Malen/Zeichnen/Drucken

Acrylmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Inhalte des Kurses sind: Hilfe bei der Ideenfindung und deren Umsetzung, Vermitteln unterschiedlicher Techniken, Mischen von Farbnuancen anhand ausgewählter Motive, Grundsätzliches zur Malerei wie Farbauftrag, Proportionen, Flächeneinteilung, Kontraste usw., konstruktive Unterstützung bei der Ausführung selbstgewählter Motive. Das Spektrum der Ausdrucksmöglichkeiten der Acrylfarben kann erweitert werden durch Effekte, die durch den Einsatz von Oxydationsmittel aus Eisen, Kupfer oder Bronze entstehen. Wichtigste Voraussetzung ist Neugier und Freude am Tun. Am ersten Kursabend findet eine Vorbesprechung (1 UStd.) über den Kursverlauf und das zu besorgende Material statt.

21F-2194

29.01.2021
16 UStd.
38,00 €

21F-2195

06.07.2021
18 UStd.
38,00 €

20H-2200

ab 29.09.2020
7 x 3 UStd.
50,00 €

21F-2200

ab 26.01.2021
7 x 3 UStd.
50,00 €

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (kein Kleingruppentarif).

Übach-Palenberg, ehemalige Mensa der Städt. Realschule, Comeniusstraße 16, Zufahrt über Otto-von-Hubach-Straße

Uschi Zantis, Freischaffende Künstlerin - dienstags, 19:00 Uhr

20H-2211

ab 21.09.2020
8 x 3 UStd.
50,00 €

Malen mit zeichnerischen Elementen für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Malen mit zeichnerischen Elementen

Es werden sowohl die Grundlagen der bildnerischen Aussagen und der gestalterischen Fähigkeiten als auch die Entwicklung des persönlichen Stils vermittelt. Unter Anleitung wird die Vielfalt der möglichen Techniken in Aquarell-, Pastell- und Acrylmalerei nahe gebracht. Entscheiden Sie sich bitte für eine dieser Techniken.

Mitzubringen sind für alle Techniken: Lappen, 2 Wasserbehälter, Bleistift, Radiergummi, Skizzenpapier, Küchenschwamm und Pappteller.

Bitte bringen Sie nur für die gewünschte Technik die Materialien laut folgender Liste mit.

Aquarellmalerei: Aquarellfarbkasten, Aquarellpinsel z. B. Nr. 14, Aquarellblock (mind. 250 g).

Acrylmalerei: Leinwand oder Acrylblock, Acrylpinsel, Acrylfarben karminrot, ultramarinblau, mittelgelb, weiss und braun. Pastellmalerei: verschiedene farbige Pastellkreiden und für Kreiden geeignetes Pastellpapier.

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

Janice Orth, Kunstpädagogin, Freischaffende Künstlerin - montags, 19:00 Uhr

20H-2213

26.09.2020 /
27.09.2020
14 UStd.
42,00 €

Malen am Wochenende für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

- Wochenendseminar -

In diesen Seminaren besteht die Möglichkeit, unter Anleitung verschiedenste Maltechniken auszuprobieren. Farbe, Form und Kreativität stehen im Vordergrund.

Benötigte Materialien entnehmen Sie bitte der Kursinformation (s. Kurs-Nr. 20H-2211).

21F-2213

10.04.2021 /
17.04.2021
14 UStd.
42,00 €

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13

Janice Orth, Kunstpädagogin, Freischaffende Künstlerin, Almut Eva Paulußen-Bressel - Samstag und Sonntag, 10:00-15:45 Uhr

Zeichnen mit Stift und Farbe für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird die Klassische Zeichnung wie Porträts Landschaft und Stillleben vermittelt. Mit vielen Fallbeispielen erkennen wir die Perspektive und ihre Umsetzung. Bitte gutes Zeichenpapier und Farbstifte sowie Bleistifte in B2, B4, B6, Spitzer und eventuell Kreide mitbringen, wenn vorhanden.

Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1

Henriette Echghi-Ghamsari, Freischaffende Künstlerin - dienstags, 19:00 Uhr

20H-2214

ab 08.09.2020
3 x 3 UStd.
19,00 €

21F-2214

ab 19.01.2021
3 x 3 UStd.
19,00 €

Den Menschen zeichnen und malen - Portrait, Figur, Bewegung für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Der Mensch und sein Gesicht - immer in Bewegung, voller Leben und gar nicht schwer zu zeichnen. Um individuelle Gestaltung und handwerkliche Fertigkeiten zu entwickeln, erlernen die Teilnehmer/innen grundlegende Übungen zur Darstellung der menschlichen Figur und des Kopfes. So gelangen auch erste Zeichnungen leicht und sicher.

Inhalte sind: 1. Proportion, Bewegung, Anatomie. 2. zeichnerische und malerische Techniken, Farblehre und -komposition. 3. mit viel Zeit detailliert zeichnen bzw. in Kürze bestimmte Haltungen skizzieren. 4. mit diversen Materialien und Papieren Untergründen experimentieren.

Es kann nach Fotovorlagen sowie auch nach Modell gezeichnet werden. Dabei können sich die Teilnehmer/innen abwechselnd als Modell zur Verfügung stellen, um die Wahrnehmung und Beobachtung der Unterschiedlichkeit zu schulen. Der Einsatz weiterer Materialien und Farben wird am ersten Termin besprochen.

Der Kurs findet alle zwei Wochen statt.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte 2B, 4B, Grafitstift B6.

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13

Hildegard Burggraef, Modegestalterin und Schneiderin - donnerstags, 18:00 Uhr

20H-2215

ab 17.09.2020
4 x 4 UStd.
34,00 €

21F-2215

ab 04.02.2021
5 x 4 UStd.
42,00 €

21F-2216

ab 29.04.2021
5 x 4 UStd.
42,00 €

Malen mit Acryl - neue Techniken

In diesem Kurs werden wir uns mit der klassischen Malerei und mit neuen Möglichkeiten der Acrylmalerei beschäftigen. Dazu gehören die Fließtechnik, das Auswaschen, die Transferarbeit und auch alle Techniken in übergreifender Anwendung. Mitzubringen sind qualitativ hochwertige Acrylfarben in den Grundtönen, Borsten/Rauhaarpinsel in stabiler Aus-

20H-2218

ab 03.11.2020
6 x 3 UStd.
38,00 €

21F-2218

ab 13.04.2021
6 x 3 UStd.
38,00 €

führung, eine Unterlage sowie Wasserbehälter und Lappen.

Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1

Henriette Echghi-Ghamsari, Freischaffende Künstlerin - dienstags, 19:00 Uhr

20H-2221 **Farbe, Form und Möglichkeiten**

ab 16.09.2020
8 x 3 UStd.
87,00 €

Im Kurs soll das Basiswissen zum Thema Kontraste, Farbenlehre und Komposition vermittelt werden. Im Vordergrund steht das freie Herangehen an die Malerei. Es werden Experimente mit Pinsel, Walze, Spachtel und Schwamm gemacht. Ziel ist es, einen Einstieg in die Malerei zu erfahren oder bereits vorhandenes Wissen weiter zu vertiefen.

Mitzubringendes Material je nach Vorliebe: Papier oder Leinwand, Acrylfarben, diverse Pinsel, Spachtel, Walze, Behälter für Wasser, Klebeband, Küchenrolle, Lappen, Schwamm, Bleistift, Schere. Bitte ein Abdecktuch für die Tische nicht vergessen.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (kein Kleingruppentarif).

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Conny Roßkamp, Künstlerin - mittwochs, 19:00 Uhr**

20H-2222 **Schnupper-Tag: Farbe und Pinsel**

06.09.2020
5 UStd.
38,00 €

Ein eigenes Bild malen, eintauchen in die Farbenwelt eines Künstlers. Bei diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit nach Ihren Vorstellungen zu experimentieren. Die Dozentin steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Außerdem erfahren Sie die wichtigsten Grundkenntnisse des Zusammenspiels der Farben und vieles mehr. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (kein Kleingruppentarif).

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Conny Roßkamp - Sonntag von 10:00 - 15:15 Uhr**

21F-2223 **Schnupper-Tag: Farbe und Pinsel**

17.01.2021
5 UStd.
38,00 €

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Conny Roßkamp - Sonntag von 10:00 - 15:15 Uhr**

21F-2224 **Sommerakademie für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

ab 19.07.2021
5 x 8 UStd.
147,00 €

- Wochenseminar -

Dieses Seminar eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene. Die wichtigste Voraussetzung für alle Teilnehmer/innen ist, die Lust am Malen und am Entdecken mitzubringen und keine Angst vor der Verwendung von Farbe zu haben. Zu Beginn des Workshops lassen alle Teilnehmenden ihren Ideen freien Lauf, um sie dann in einer persönlichen Ar-

beitsbesprechung mit der Dozentin weiter zu entwickeln. Die Formen- und Farbenwelt und die sich daraus ergebenden Möglichkeiten werden erforscht. Von der Naturstudie bis hin zur Abstraktion stehen alle Möglichkeiten offen. Die sich einstellenden Ideen, Ansätze und Vorstellungen der Teilnehmenden werden im Laufe des Kurses zu einem individuellen Ausdruck gelangen.

Malfarben nach eigener Wahl sind zum Beispiel Öl, Ölkreide oder Acryl. Die Dozentin berät die Teilnehmer/innen ca. fünf Tage vor dem Seminartermin hinsichtlich des mitzubringenden Materials.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (kein Kleingruppentarif).

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Conny Roßkamp, Künstlerin - Montag bis Freitag, 10:00 bis 17:00 Uhr**

Seidenmalerei

Malen auf dem Träger Seide

Unter Verwendung traditioneller Techniken wie Aquarelltechnik, Monotypie und Handbrush - kommt auch die Wachstechnik zur Anwendung. Mit Hilfe dieser individuell angewandten Techniken besteht die Möglichkeit, Bilder zu gestalten und Seidenstoffe und -tücher zu bemalen für die Herstellung tragbarer Textilien. Die Materialien können bei der Dozentin erworben werden.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 6. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (kein Kleingruppentarif).

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41
Rita Gehlen-Marx, freischaffende Künstlerin - montags, 18:30 Uhr**

Kalligraphie

Kalligraphie - Handgeschriebenes gestalten

Dieser Kurs soll Anfängern/Anfängerinnen Grundkenntnisse vermitteln und ihnen die alte Kunst der Kalligraphie näherbringen. Fortgeschrittenen bietet er die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten weiter zu entwickeln. Über die Alltagsschrift hinaus soll ein neues Schreibgefühl vermittelt und zur selbstständigen Arbeit hingeführt werden. Es werden ausführliche Anleitungen zur Technik und zum Umgang mit Schreibutensilien und Material gegeben.

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41
Ute Birke, Grafikerin - mittwochs, 17:30 Uhr**

20H-2230

ab 21.09.2020
4 x 4 UStd.
43,00 €

21F-2230

ab 22.02.2021
4 x 4 UStd.
43,00 €

20H-2250

ab 16.09.2020
8 x 3 UStd.
50,00 €

21F-2250

ab 13.01.2021
8 x 3 UStd.
50,00 €

Foto

20H-2270

ab 15.09.2020
8 x 3 UStd.
50,00 €

Fotografieren für Anfänger/innen

Die Teilnehmer/innen sollen die vielen Möglichkeiten der Fotografie kennen lernen. Die Funktionen der Kameras werden erklärt, die Begriffe und Einstellwerte durchgesprochen. Die Teilnehmer/innen werden mit den Gesetzmäßigkeiten der Fotografie vertraut gemacht. Praktische Übungen erschließen die Welt der Fotografie.

Wassenberg, Betty-Reis-Gesamtschule (Oberstufengebäude), Zufahrt über Straße "Am Heidehof"
Werner Luhr - dienstags, 19:30 Uhr

20H-2271

ab 01.09.2020
9 x 3 UStd.
57,00 €

Fotografieren für Fortgeschrittene

Ziel des Kurses ist es, die theoretischen Kenntnisse über Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe etc. in die Praxis umzusetzen. Der gezielte Einsatz von Perspektive, Licht und verschiedenen Aufnahmetechniken in Verbindung mit kreativer Bildgestaltung werden an verschiedenen Unterrichtsorten erprobt und die Ergebnisse in der Gruppe besprochen.

Wassenberg, Betty-Reis-Gesamtschule (Oberstufengebäude), Zufahrt über Straße "Am Heidehof"
Sabine Koldeweyh, Fotodesignerin - dienstags, 19:00 Uhr

21F-2272

ab 16.03.2021
9 x 3 UStd.
57,00 €

Projekt Foto - Fotoprojekt

Ein außergewöhnliches Foto bedarf einer guten Vorbereitung und sorgfältiger Nachbearbeitung. Die Teilnehmer/innen werden ein eigenes Fotoprojekt entwickeln, planen und umsetzen. Es wird ein Konzept erstellt, die Modellsuche bzw. Materialbeschaffung organisiert und die erforderliche Technik und Lichtsetzung besprochen. Am Ende bekommen die Fotos noch den letzten Feinschliff durch digitale Bildbearbeitung.

Wassenberg, Betty-Reis-Gesamtschule (Oberstufengebäude), Zufahrt über Straße "Am Heidehof"
Sabine Koldeweyh, Fotodesignerin, Michael Borgulat, Fotodesigner - dienstags, 19:00 Uhr

20H-2273

ab 19.08.2020
10 x 3 UStd.
63,00 €

Fotogruppe Erkelenz

Genügt Ihnen das Knipsen nicht mehr? Möchten Sie Ihre Bilder bewusst gestalten und erfahren, worauf es dabei ankommt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig, ganz gleich, ob Sie mit der Fotografie gerade begonnen haben oder bereits Erfahrung haben. Hier erlernen Teilnehmer/innen die Grundlagen der Komposition und Bildgestaltung. Durch Präsentation von Bildern der Kursteilnehmer zu ausgewählten Themen mit anschließender Bildbesprechung entwickeln sie

21F-2273

ab 03.02.2021
10 x 3 UStd.
63,00 €

nach und nach den fotografischen Blick. Um Sichtweisen zu erweitern und zu bereichern, werden gemeinsam Kunstaustellungen besucht, Exkursionen durchgeführt und es wird an Wettbewerben teilgenommen. Infos unter: www.erkelenzer-fotogruppe.de.

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Michael Borgulat, Fotodesigner - mittwochs, 19:00 Uhr

Landschaftsfotografie mit der digitalen Spiegelreflex- oder Systemkamera

Wassenberg, Bergfried, Auf dem Burgberg 1
Eric Geise - Samstag und Samstag, 17:45-21:30 Uhr

Gesprächskreis Fotografie

In diesem anwendungsbezogenen und interaktiven Gesprächskreis "Fotografie" sollen die verschiedenen Seiten der Fotografie besprochen werden. Die Themen werden zu Beginn des Kurses zusammen mit den Teilnehmern festgelegt. Mögliche Themen: Kamera-Equipment - Fotoreisen. Als Projekt kann zusammen ein Foto-Live-Event geplant werden. Der Kurs findet monatlich statt.

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Dieter Titscher - dienstags, 19:00 Uhr

Bridge

Bridge ist das schönste Kartenspiel der Welt und noch mehr, es ist ein Denksport. Bridge fördert logisches, detektivisches und schnelles Denken und stärkt die Entscheidungsfähigkeit. Bridge spielen trainiert Geduld, Konzentration und partnerschaftliche Fähigkeiten. Und das Wichtigste - Bridge macht Spaß und jeder kann es lernen. Bei Rückfragen setzen Sie sich bitte mit dem Dozenten Bernd Deling (Tel. 02432 890724) in Verbindung.

Spielend Bridge erlernen

Die Freude am Kartenspiel durch praktisches Spielen steht im Vordergrund.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt für eine Kleingruppe ab 4 Teilnehmer/innen beträgt 143,00 €, bei 5 Teilnehmer/innen 114,00 € und von 6 bis 8 Teilnehmer/innen 95,00 €.

Hückelhoven-Ratheim, Altes Rathaus, Ratheimer Markt 1

Bernd Deling, Übungsleiter DBV - montags, 9:30 Uhr

Spielend Bridge erlernen

Fortsetzung:

Freude am Spielen steht im Vordergrund, Vertiefung des Wissens.

21F-2274

08.05.2021 /
08.05.2021
5 UStd.
13,00 €

20H-2275

ab 22.09.2020
4 x 2 UStd.
17,00 €

21F-2275

ab 09.03.2021
4 x 2 UStd.
17,00 €

20H-2290

ab 14.09.2020
12 x 3 UStd.
95,00 €

21F-2291

ab 15.02.2021
12 x 3 UStd.
95,00 €

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt für eine Kleingruppe ab 4 Teilnehmer/innen beträgt 143,00 €, bei 5 Teilnehmer/innen 114,00 € und von 6 bis 8 Teilnehmer/innen 95,00 €.

Hückelhoven-Ratheim, Altes Rathaus, Ratheimer Markt 1

Bernd Deling, Übungsleiter DBV - montags, 9:30 Uhr

20H-2292

ab 10.09.2020
12 x 3 UStd.
95,00 €

Spielerisch Bridge erlernen

Die Kenntnisse und das Wissen werden durch Spielen erweitert. Begleitend erfolgt eine vertiefende Ergänzung.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt für eine Kleingruppe ab 4 Teilnehmer/innen beträgt 143,00 €, bei 5 Teilnehmer/innen 114,00 € und von 6 bis 8 Teilnehmer/innen 95,00 €.

21F-2292

ab 11.02.2021
12 x 3 UStd.
114,00 €

Hückelhoven-Ratheim, Altes Rathaus, Ratheimer Markt 1

Bernd Deling, Übungsleiter DBV - donnerstags, 9:30 Uhr

Theater

20H-2300

ab 01.09.2020
30 x 3 UStd.
entgeltfrei

Kellertheater Semesterübergreifende Arbeitsgemeinschaft für am Theater interessierte Menschen

Das Programm des Kellertheaters richtet sich an theater- und/oder musikbegeisterte Menschen. Alle Bereiche der praktischen Theaterarbeit wie Szeneneinstudierung, Bühnenbild, Licht- und Tontechnik, Schminke und Kostüm werden angesprochen. Ziel ist es, ein Theaterstück zur Aufführung zu bringen oder ein Bühnenprogramm aus Kabarett, Comedy und Musik einzustudieren. Vorkenntnisse aus diesen Bereichen sind von Vorteil.

Anmeldungen bitte bei der Spielleiterin Roswitha Graß unter Tel.-Nr. 02433 85140.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Keller, Westpromenade 9
Roswitha Graß - dienstags, 19:45 Uhr**

Ausstellung

20H-2310

10.11.2020 -
08.12.2020
21 x 8 UStd.

Ausstellung des Kurses Acrylmalerei aus Übach-Palenberg

**Heinsberg, Kreissparkasse, Hochstr. 100 - 102
Uschi Zantis - - Ausstellungseröffnung ist am Dienstagabend, 10.11.2020. Die genaue Uhrzeit wird noch bekanntgegeben. Der Ausstellungszeitraum ist vom 11.11.2020 bis 08.12.2020 während der Öffnungszeiten der Kreissparkasse Heinsberg.**

Gesundheit - Bewegung

"VHS macht gesünder!"

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Yoga

Hatha-Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Yoga ist eine uralte indische Lehre und Praxis, die dabei hilft, durch bestimmte Übungen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen um innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erreichen. Das Gute an Yoga: Es kann von jedem praktiziert werden. Nach einer kurzen Anfangsmeditation werden wir eine festgelegte Abfolge von verschiedenen Asanas durchführen. Mit Fortschreiten des Kurses verbleiben wir immer länger in einigen Stellungen, um tiefer in die Dehnung hinein zu sinken und loszulassen. Zum Ende der Stunde hin erfolgt eine geleitete Entspannung, die hilft, zu sich selbst zu kommen. Schwerpunkte sind Ausgleich für Körper, Geist und Seele, Alltagsstress abbauen, bewusstes Atmen und tiefe Entspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, bei Bedarf ein festes Sitzkissen. Für die Entspannung auch an eine Decke und warme Socken denken. Außerdem

20H-3001

ab 14.09.2020

12 x 2 UStd.

50,00 €

21F-3001

ab 22.02.2021

12 x 2 UStd.

50,00 €

sollte mindestens eine Stunde vor dem Kurs nichts mehr gegessen werden.

Geilenkirchen, Sporthalle, Zufahrt über Bauchemer Gracht (Eingang aus Richtung Stadtmitte vor Brücke links)

Marion Schusdziara - montags, 18:00 Uhr

20H-3002

ab 14.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Hatha-Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Geilenkirchen, Sporthalle, Zufahrt über Bauchemer Gracht (Eingang aus Richtung Stadtmitte vor Brücke links)

Marion Schusdziara - montags, 19:45 Uhr

21F-3002

ab 22.02.2021
12 x 2 UStd.
50,00 €

20H-3005

ab 14.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Hatha-Yoga für alle Stufen

Seit mindestens 3500 Jahren ist Yoga als Übungsweg überliefert. Schon längst ist die positive Wirkung von Yoga auch von der westlichen Medizin anerkannt. Yogakurse richten sich an alle Menschen, die körperlich und geistig beweglicher werden wollen, Verspannungen abbauen und insgesamt ruhiger werden möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, lediglich Freude an ruhigen, einfachen Bewegungen, die - kombiniert mit dem Atem - das eigene Wohlbefinden fördern. Schwerpunkte sind: Körpergefühl entwickeln, bewusstes Atmen, tiefe Entspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Isomatte, festes Sitzkissen und dicke Socken.

Wegberg, Erich Kästner Schule, Echter Str. 23 Johannes-Georg Houcken, Yogalehrer (BDY-EYU) - montags, 18:00 Uhr

20H-3006

ab 14.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Hatha-Yoga für alle Stufen

Wegberg, Erich Kästner Schule, Echter Str. 23 Johannes-Georg Houcken, Yogalehrer (BDY-EYU) - montags, 20:00 Uhr

21F-3006

ab 18.01.2021
12 x 2 UStd.
50,00 €

20H-3007

ab 24.08.2020
7 x 2 UStd.
40,00 €

Hatha-Yoga

Gangelt-Breberen, Pfarrheim, Altenburgstraße 8 Brigitta Junker - montags, 18:00 Uhr

20H-3008

ab 02.11.2020
5 x 2 UStd.
29,00 €

Hatha-Yoga

Gangelt-Breberen, Pfarrheim, Altenburgstraße 8 Brigitta Junker, Fach-Yogalehrerin Individualunterricht YAA - montags, 19:45 Uhr

20H-3009

ab 24.08.2020
7 x 2 UStd.
40,00 €

20H-3010

ab 02.11.2020
5 x 2 UStd.
29,00 €

Hatha-Yoga

Gangelt-Breberen, Pfarrheim, Altenburgstraße 8 Brigitta Junker, Fach-Yogalehrerin Individualunterricht YAA - montags, 18:00 Uhr

21F-3011

ab 11.01.2021
10 x 2 UStd.
57,00 €

21F-3012

ab 19.04.2021
10 x 2 UStd.
57,00 €

Hatha-Yoga

Gangelt-Breberen, Pfarrheim, Altenburgstraße 8 Brigitta Junker - montags, 19:45 Uhr

21F-3013

ab 11.01.2021
10 x 2 UStd.
57,00 €

21F-3014

ab 19.04.2021
10 x 2 UStd.
57,00 €

Hatha-Yoga

Yoga ist seit 2016 UNESCO-Weltkulturerbe und ein achtsamer Weg, den Körper geschmeidig zu halten, sich immer wieder neu wahrzunehmen, somit ausgeglichener und glücklicher zu leben und das Immunsystem zu stärken. Yoga ist für Menschen jeden Alters geeignet. Es beinhaltet den behutsamen und konkurrenzfreien Umgang mit dem eigenen Körper. In diesem Kurs erlernen Sie durch sanfte Bewegungen und klassische Haltungen (Asanas) das bewusste Atmen und Entspannen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, ein festes Sitzkissen, eine Decke und dicke Socken.

Wegberg, Erich Kästner Schule, Echter Str. 23 Jutta Plate, Yogalehrerin - donnerstags, 18:00 Uhr

20H-3015

ab 13.08.2020
16 x 2 UStd.
67,00 €

21F-3015

ab 07.01.2021
11 x 2 UStd.
46,00 €

21F-3016

ab 15.04.2021
9 x 2 UStd.
38,00 €

20H-3017

ab 18.08.2020
15 x 2 UStd.
63,00 €

Hatha-Yoga Aufbaukurs

Hatha-Yoga beinhaltet den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper. Sanfte Bewegung, Haltung, Atemvertiefung und Entspannung bieten die Möglichkeit, sich selbst intensiver wahrzunehmen. Voraussetzungen für die Teilnahme sind Grunderfahrungen im Yoga. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte, Decke, ein festes Sitzkissen und dicke Socken.

21F-3017

ab 12.01.2021
10 x 2 UStd.
42,00 €

21F-3018

ab 13.04.2021
10 x 2 UStd.
42,00 €

**Wegberg, Erich Kästner Schule, Echter Str. 23
Jutta Plate, Yogalehrerin - dienstags, 18:00 Uhr**

21F-3019

18.04.2021
6,67 UStd.
21,00 €

Einführung ins Kundalini Yoga

In diesem Seminar können Yoga-Neulinge aber auch Yoga-Geübte eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen und die besonders entspannende Wirkung des Yoga erleben. Lernen Sie bewusstes Atmen in Einklang mit Körperübungen zu bringen. Genießen Sie dieses Seminar mit Yoga Haltungen und Bewegungen, Konzentration, Atempraktiken und Meditation. Diese Komponenten führen dazu, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen.

Bitte mitbringen: warme Socken, Matte und stilles Wasser

**Erkelenz, Pro Seniore Residenz, Karolingerring 200-210
Jutta Wilke, Yogalehrerin (IKYTA) - Sonntag, 10:00 Uhr**

21F-3020

31.01.2021
6,67 UStd.
21,00 €

Yoga für Frauen - Teil I

Ein Tag mit Yoga für Frauen mit Theorie und Praxis Teil 1
In der Pubertät, als Geschäftsfrau, in der Schwangerschaft, als Mutter bis hin zur Menopause. Diese Einführung ist für alle Frauen. Eine Frau zu sein, umfasst heutzutage eine ganze Reihe von Aufgaben, die zeigen, wie herausfordernd ihr tägliches Leben ist. Dabei lassen sich auch die Begleitscheinungen nicht vermeiden: Stress, Frustration und Druck. Yoga ist hier die Antwort für die moderne Frau von heute. Um jedoch ihre Rolle mit Anmut, Charme und Perfektion spielen zu können, ist es wichtig, dass Frauen gesund bleiben, geistig gelassen sind und ihr Gleichgewicht im Leben halten können. Womit können Frauen also all diese Fliegen mit einer Klappe schlagen? Yoga ist hier das Erfolgsrezept. Ein Tag für Frauen Teil 2 baut auf Teil 1 auf. Beide Seminare können unabhängig voneinander besucht werden. Bitte mitbringen: warme Socken, Matte und stilles Wasser.

**Erkelenz, Pro Seniore Residenz, Karolingerring 200-210
Jutta Wilke, Yogalehrerin (IKYTA) - Sonntag, 10:00 Uhr**

21F-3021

07.03.2021
6,67 UStd.
21,00 €

Yoga für Frauen - Teil II

Ein Tag mit Yoga für Frauen mit Theorie und Praxis Teil 2
Ein Tag für Frauen Teil 2 baut auf Teil 1 auf. Beide Seminare

können unabhängig voneinander besucht werden. Bitte mitbringen: warme Socken, Matte und stilles Wasser.

**Erkelenz, Pro Seniore Residenz, Karolingerring 200-210
Jutta Wilke, Yogalehrerin (IKYTA) - Sonntag, 10:00 Uhr**

Yoga für Jeden

Yoga hat seine Wurzeln in Indien und ist eine Technik aus Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Yoga wird vor allem angewendet, um Spannungen und Stress abzubauen sowie Koordination und Beweglichkeit des Körpers zu verbessern. Zudem werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Die mit den Atemübungen verbundene Meditation und innere Einkehr kann zudem genutzt werden, das eigene Verhalten zu reflektieren, um positiver zu gestalten. Bitte mitbringen: warme Socken, Matte und stilles Wasser.

**Erkelenz, Pro Seniore Residenz, Karolingerring 200-210
Jutta Wilke, Yogalehrerin (IKYTA) - montags, 18:30 Uhr**

Yoga für Jeden

**Wegberg-Rickelrath, Anton-Heinen-Haus, Schwaamer Str. 14
Jutta Wilke, Yogalehrerin (IKYTA) - dienstags, 19:30 Uhr**

20H-3022

ab 14.09.2020
8 x 2 UStd.
57,00 €

21F-3022

ab 11.01.2021
10 x 2 UStd.
72,00 €

21F-3023

ab 12.04.2021
10 x 2 UStd.
72,00 €

20H-3024

ab 15.09.2020
8 x 2 UStd.
34,00 €

21F-3024

ab 12.01.2021
10 x 2 UStd.
42,00 €

21F-3025

ab 13.04.2021
10 x 2 UStd.
42,00 €

20H-3026

14.09.2020 -
18.09.2020
5 x 7 UStd.
105,00 €

Yoga - Hilfe für den Berufsalltag

- Kompaktkurs/Bildungsurlaub -

Yoga ist ein Weg, um dem Alltagsstress und den Belastungen im Beruf besser entgegen wirken zu können, um sich zu stärken, seine Fähigkeiten zu optimieren, sich selber wahrzunehmen und dadurch mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein zu gewinnen. In diesem Kurs erlernen Sie sowohl entspannende und stresslösende asanas (Haltungen) wie auch energiestärkende und kraftaufbauende Bewegungsfolgen. Atemübungen (pranayama) und Meditation ergänzen dieses Seminar. Ebenfalls erfolgt eine theoretische Einführung in die Geschichte des Yoga, die unglaubliche Vielfalt des Yogaweges und die unterschiedlichen Richtungen. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt, nur Freude an der Bewegung,

Aufgeschlossenheit und die Bereitschaft, mal etwas Neues auszuprobieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, ein festes Kissen und eine Decke. Wir erarbeiten auch unterschiedliche Programme für das tägliche, häusliche Üben.

Die VHS des Kreises Heinsberg ist eine nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Bildungseinrichtung. Wird diese Veranstaltung als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz gebucht, beachten Sie bitte die jeweils angegebene Anmeldefrist. Wird die Veranstaltung als Kompaktkurs gebucht, entfällt die Frist bei der Anmeldung.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Udo ter Horst, Yogalehrer BDY/EYU/GGF - Montag - Freitag, 9:00 - 14:15 Uhr

Anmeldung bis zum 20.07.2020 erforderlich

20H-3027

07.12.2020 -
11.12.2020
5 x 7 UStd.
105,00 €

Yoga - Hilfe für den Berufsalltag

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Udo ter Horst, Yogalehrer BDY/EYU/GGF - Montag - Freitag, 9:00 - 14:15 Uhr

Anmeldung bis zum 12.10.2020 erforderlich

21F-3028

22.03.2021 -
26.03.2021
5 x 7 UStd.
105,00 €

Yoga - Hilfe für den Berufsalltag

- Kompaktkurs/Bildungsurlaub -

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Udo ter Horst, Yogalehrer BDY/EYU/GGF - Montag - Freitag, 9:00 - 14:15 Uhr

Anmeldung bis zum 25.01.2021 erforderlich

21F-3029

03.05.2021 -
07.05.2021
5 x 7 UStd.
105,00 €

Yoga - Hilfe für den Berufsalltag

- Kompaktkurs/Bildungsurlaub -

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Udo ter Horst, Yogalehrer BDY/EYU/GGF - Montag - Freitag, 9:00 - 14:15 Uhr

Anmeldung bis zum 08.03.2021 erforderlich

Yoga - Mein Übungstag

- Praxis -

In diesem Workshop werden Haltungen und Bewegungsabläufe vorgestellt und eingeübt. Unter Berücksichtigung individueller Einschränkungen kann jeder die eigene Haltung finden und erlernen. Begleitet wird die Praxis vom theoretischen Hintergrund, um der Haltung die angemessene Qualität zu geben. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, ein festes Kissen und eine Decke.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Udo ter Horst, Yogalehrer BDY/EYU/GGF - Samstag, 9:00 Uhr

20H-3030

07.11.2020
10 UStd.
30,00 €

Yoga und Beckenboden

Sie wollen altersbedingte Inkontinenz vorbeugen oder verbessern? Sie kommen oder sind in den Wechseljahren? Sie wollen, sind oder waren schwanger? Sie hatten eine Unterleibs-OP? Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die gezielte Kräftigungs-, Spannungs- und Entspannungsübungen für die Muskulatur des Beckenbodens, des unteren Rumpfes machen möchten um diese zu verbessern. Bitte mitbringen: warme Socken, Matte und stilles Wasser.

Erkelenz, Pro Seniore Residenz, Karolingerring 200-210 Jutta Wilke, Yogalehrerin (IKYTA) - montags, 9:00 Uhr

21F-3031

ab 11.01.2021
6 x 2 UStd.
43,00 €

Yoga und Aufmerksamkeit

Yoga ist eine Praxis und Lehre, die es in Indien seit Jahrtausenden gibt und viele Menschen beeinflusst hat. Regelmäßiges Üben kann zu neuer Kraft und Flexibilität, zu Entspannung und Gelassenheit führen. So ist Yoga für Gesunde gut, aber auch eine gute Unterstützung bei vielen Beschwerden des Bewegungsapparats oder bei stressinduzierten Erkrankungen. Yoga sollte ohne Leistungsdruck und in Ruhe und mit Aufmerksamkeit ausgeführt werden. Der Kurs vermittelt Schritt für Schritt Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und Meditation. Damit bietet der Kurs eine Basis für eine eigenständige Yoga-Praxis und weiterführende Kurse. Wer Grundkenntnisse hat, kann sie im Kurs festigen und ausbauen. Bitte mitbringen: Gymnastik-Matte, Decke, bequeme Kleidung und Kissen.

Erkelenz, Franziskus-Schule (Gymnastikhalle), Zehnthofweg 17

Saskia Verhufen, Heilpraktikerin, Masseurin und Yogalehrerin - montags, 20:00 Uhr

20H-3032

ab 24.08.2020
14 x 2 UStd.
59,00 €

21F-3032

ab 18.01.2021
8 x 2 UStd.
34,00 €

21F-3033

ab 19.04.2021
8 x 2 UStd.
34,00 €

21F-3034

23.01.2021
2,67 UStd.
7,00 €

Achtsames Yoga

Achtsamkeit ist die Fähigkeit im jetzigen Moment aufmerksam zu sein. Losgelöst von den Prägungen und Erwartungen der Leistungsgesellschaft nehmen uns wahr, kommen zur Ruhe und zu uns selbst. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Decke, warme Socken und ein Getränk.

**Wegberg, Erich Kästner Schule, Echter Str. 23
Jutta Plate, Yogalehrerin - Samstag, 10:00 Uhr**

20H-3035

ab 14.09.2020
11 x 2 UStd.
46,00 €

Yin-Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte

Die populären, traditionellen Yogastile wie z.B. Ashtanga-Yoga sind meist Yang-orientiert. Das bedeutet, dass der Fokus der Übungen auf den Muskeln liegt. Yin-Yoga wirkt hingegen auf das tiefer liegende Bindegewebe, indem die einzelnen Asanas länger und mit entspannter Muskulatur (also ohne Kraft) gehalten werden. Yin-Yoga bietet Ihnen den Schlüssel zu mehr Beweglichkeit und zur Vervollkommnung Ihrer Yogapraxis. In dieser sanften Form des Yoga sind Erkenntnisse der Anatomie mit den Lehren des Dao-Yoga und der Meridiane verbunden. Mit Yin-Yoga können Sie Ihren Chi-Fluss harmonisieren. Dies regt Ihre Faszien und die Regeneration Ihrer Gelenke an und kann sogar Ihre Meditation bereichern. Bitte mitbringen: Decke, Sitzkissen und bequeme Kleidung.

**Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45
Gerda Schmitz - montags, 17:30 Uhr**

20H-3037

ab 28.08.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Yin-Yoga und Faszien

Yin-Yoga ist eine ganz entspannte Yogapraxis. Die jeweiligen Positionen werden lange entspannt gehalten und wirken sich so positiv auf Faszien und Gelenke aus. Dies führt bei den Übenden zu mehr Flexibilität und tiefer Entspannung. Entspannende Atemtechniken (Pranayama) helfen den Geist auszurichten und zu entspannen. Zusätzlich kombinieren wir in diesem Kurs entlastende Bewegungen aus dem Rücken-Yoga, so gestaltet sich die Praxis für alle Altersgruppen. Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, dicke Socken und sportliche Bekleidung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9
Savya Carmen Kubitzek, Yogalehrerin (BDY-BYVG) - freitags, 10:00 Uhr**

21F-3037

ab 15.01.2021
14 x 2 UStd.
59,00 €

Wellness für Körper, Geist und Seele

Beim Yin Yoga werden die einzelnen Asanas länger und mit entspannter Muskulatur (also ohne Kraft) gehalten und wirken so auf das tiefer liegende Bindegewebe. Yin Yoga bietet Dir den Schlüssel zu mehr Beweglichkeit und zur Vervollkommnung Deiner Yoga Praxis. Du kannst den Chi-Fluss harmonisieren, dies regt die Faszien und die Regeneration Deiner Gelenke an und kann sogar Deine Meditation bereichern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Sitzkissen. Das Wochenendseminar findet monatlich statt.

**Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45
Ursula Windeln - samstags, 9:15 Uhr - 11:30 Uhr**

Tai Chi Chuan**Tai Chi Chuan - Teil I (Anfänger/innen)**

Tai Chi Chuan ist ein uraltes chinesisches System von weichen, ineinander übergehenden Bewegungen, die ohne Kraftanstrengung ausgeführt werden. Der Körper ist die Form und der Geist die bewegende Kraft. Tai Chi Chuan erhöht Konzentration und Beweglichkeit. Es dient der Gesundheit und der Entspannung und ist für jedes Alter geeignet. Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe mit dünnen Sohlen.

**Heinsberg-Oberbruch, Rurtal-Schule, Parkstr. 23
Hans-Joachim Matthies, Lehrer für Tai Chi Chuan - donnerstags, 19:30 Uhr**

Tai Chi Chuan - Teil II (Fortgeschrittene, Absolventen von Teil I)

**Heinsberg-Oberbruch, Rurtal-Schule, Parkstr. 23
Hans-Joachim Matthies, Lehrer für Tai Chi Chuan - donnerstags, 19:30 Uhr**

Tai Chi Chuan - Teil III (Fortgeschrittene, Absolventen von Teil I und II)

**Heinsberg-Oberbruch, Rurtal-Schule, Parkstr. 23
Hans-Joachim Matthies, Lehrer für Tai Chi Chuan - donnerstags, 17:30 Uhr**

20H-3038

ab 12.09.2020
4 x 3 UStd.
32,00 €

20H-3060

ab 20.08.2020
13 x 2 UStd.
55,00 €

21F-3061

ab 14.01.2021
9 x 2 UStd.
38,00 €

21F-3062

ab 20.05.2021
5 x 2 UStd.
21,00 €

20H-3063

ab 20.08.2020
13 x 2 UStd.
55,00 €

21F-3063

ab 14.01.2021
9 x 2 UStd.
38,00 €

21F-3064

ab 20.05.2021
5 x 2 UStd.
21,00 €

20H-3065 **Tai Chi Chuan - Übungskurs (Absolventen von Teil I, II und III)**
 ab 18.08.2020
 13 x 2 UStd.
 55,00 €

21F-3065
 ab 12.01.2021
 9 x 2 UStd.
 38,00 €

21F-3066
 ab 18.05.2021
 5 x 2 UStd.

20H-3067 **Tai Chi Chuan - Übungskurs (Absolventen von Teil I, II und III)**
 ab 18.08.2020
 13 x 2 UStd.
 55,00 €

21F-3067
 ab 12.01.2021
 9 x 2 UStd.
 38,00 €

21F-3068
 ab 18.05.2021
 5 x 2 UStd.
 21,00 €

Autogenes Training

20H-3081 **Autogenes Training - Grundkurs**
 ab 24.12.2020
 6 x 2 UStd.
 41,00 €

20H-3082
 ab 24.12.2020
 5 x 2 UStd.
 35,00 €

21F-3083
 ab 01.01.2021
 6 x 2 UStd.
 41,00 €

"Wäre ich doch gelassener und hätte weniger Stress", ist ein Ausspruch vieler Menschen im Alltag. Das Autogene Training ist eines der bekanntesten Entspannungstechniken und basiert auf Autosuggestion. Beim Autogenen Training lernen Sie, sich selbst zu beeinflussen und dabei zu entspannen. Autogenes Training setzt formelhafte Redewendungen ein, die dem Unterbewusstsein helfen, an etwas zu glauben. Die Entspannungsmethode ist einfach durchzuführen und wirkt trotzdem effektiv. Der Kurs richtet sich an physisch und psychisch gesunde Menschen, die ihre Lebensqualität durch die Fähigkeit, sich optimal zu entspannen und zu regenerieren, verbessern möchten. Der Kurs ersetzt keine therapeutische oder ärztliche Behandlung. Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine Isomatte, ein Kissen, eine Decke sowie warme Socken.

Übach-Palenberg, Altenheim St. Josef, Adolfstraße 16
Emmi Fischer, Entspannungstrainerin - donnerstags, 18:30 Uhr

20H-3084 **Autogenes Training - Grundkurs**
 ab 22.09.2020
 7 x 2 UStd.
 29,00 €

21F-3084
 ab 02.02.2021
 7 x 2 UStd.
 29,00 €

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9
Hedi Hunf, Heilpraktikerin und Krankenschwester - dienstags, 19:15 Uhr

Autogenes Training - Grundkurs

In Zeiten des Stresses und der Hektik fällt es zunehmend schwerer, zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen, Zeit zu finden für die eigene Person. Je mehr das Gefühl besteht, im Stress zu sein, nur noch für Aufgaben und andere Menschen zu funktionieren, desto mehr stellen sich auch körperliche Begleiterscheinungen wie innere Unruhe, Schlafstörungen usw. ein. Ein Kreislauf ohne Ende? Im Autogenen Training lernen wir, das vegetative Nervensystem positiv zu beeinflussen, lernen gezielte Entspannung und stellen die Einheit von Körper und Seele her. Mit Hilfe einfacher Sätze erlangen wir eine gelassener Einstellung gegenüber Konflikten und Problemen und mildern Stresssymptome. Das Erlernen eines Entspannungsverfahrens bedeutet aktive Gesundheitsvorsorge, heißt Abbau von Überspannung und Abstandgewinnen von täglichen Belastungen. Dabei ist die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben Voraussetzung. Bitte bringen Sie eine Decke mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Margit Blistain - mittwochs, 18:30 Uhr

Autogenes Training - Aufbaukurs

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Margit Blistain, Heilpraktikerin - mittwochs, 18:30 Uhr

Autogenes Training für Kinder von 6 - 10 Jahren

Spiel, Spaß und Entspannung

Autogenes Training (AT) ist ein hochwirksames Entspannungsverfahren auch für Kinder.

J. H. Schultz begründete in den 1930er Jahren das Autogene Training - auch Konzentrative Selbstentspannung genannt - für Erwachsene und Jugendliche. Erst seit den 1960er Jahren beschäftigen sich die Fachleute zunehmend mit dem AT für Kinder.

Das Kind erfährt, dass es seinen Körper durch Gedanken selbst beeinflussen und steuern kann und erlebt so eine Stärkung des Selbstbewusstseins. Dies geschieht in sechs verschiedenen Übungen, in denen sie durch Konzentration auf den Körper und gedankliche Befehle, "einfache Formeln" genannt, die Muskeln lockern und entspannen. Dabei lernen Kinder im allgemeinen AT schneller als Erwachsene, denn sie haben einen natürlichen Zugang zu ihrem Körper. In einer kleinen Gruppe erlernen die Kinder so nach Bewegungsspielen und anschließenden Phantasiegeschichten, die Bezug zum Alltag und den Problemen der Kinder haben, zu entspannen.

Die Eltern sollten das Kind beim Erlernen bestärken, aber nicht zum Üben drängen.

20H-3085
 ab 28.10.2020
 8 x 2 UStd.
 34,00 €

21F-3085
 ab 03.02.2021
 8 x 2 UStd.
 34,00 €

21F-3086
 ab 21.04.2021
 8 x 2 UStd.
 34,00 €

20H-3088
 ab 24.12.2020
 6 x 1,33 UStd.
 23,00 €

21F-3088
 ab 01.01.2021
 6 x 1,33 UStd.
 23,00 €

Neben bequemer Kleidung wären mitzubringen: Eine Iso-Matte, ein Kissen, eine Decke sowie ein paar warme Socken.

**Übach-Palenberg, Altenheim St. Josef, Adolfstraße 16
Emmi Fischer, Entspannungstrainerin - dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr**

20H-3089 Autogenes Training für Kinder ab 6 Jahren

ab 29.10.2020
7 x 1 UStd.
15,00 €

Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die für Kinder leicht zu erlernen und umzusetzen ist. Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten etc. können mit dem Autogenen Training entgegengewirkt werden. Die Kursinhalte sind auf die Bedürfnisse der Kinder zugeschnitten. Die sechs Formeln des Autogenen Trainings werden kindgerecht und in ruhiger Atmosphäre anhand von Fantasiereisen, kurzen Spielen und mit Hintergründen zu Körpervorgängen vermittelt. Mitzubringen sind eine Decke und Kissen sowie ein Schnellhefter. Die Kinder sollten bequeme Kleidung tragen.

**Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45
Eva Scheffran, Erzieherin und Entspannungspädagogin - donnerstags, 16.15 bis 17.00 Uhr**

Feldenkrais

20H-3090 Feldenkrais® - Wenn die Zähne knirschen und der Nacken schmerzt...

11.09.2020
4 UStd.
14,00 €

- Workshop -

"Nur wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst" (Moshé Feldenkrais). Nächtliches Zähneknirschen, Spannungen im Nacken und in den Schultern können zu Kopfschmerzen und zur Abnutzung der Zähne führen. Durch leichte bewusste Bewegungen sollen Spannungen gelöst und Zusammenhänge geklärt werden. Kleine Bewegungssequenzen des Kiefers für das Üben zu Hause werden vermittelt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch und eine Decke.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9
Claudia Schlicht, Feldenkrais-Practitioner® im FVD - Freitag, 18:00 Uhr**

20H-3091 Feldenkrais® - Nacken und Schultern frei bewegen

21.08.2020
4 UStd.
14,00 €

- Workshop -

"Bewusstheit gibt uns die Freiheit eine Wahl zu treffen" (Moshé Feldenkrais). Verspannungen in Nacken und Schultern können mit Schmerzen verbunden sein und führen zu Bewegungseinschränkungen. Leichte bewusste Bewegun-

21F-3091

19.03.2021
4 UStd.
14,00 €

gen sollen helfen, Spannungen zu lösen, Zusammenhänge zu individuellen Bewegungsmustern zu spüren und neue Bewegungsmöglichkeiten zu erkunden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, ein Handtuch und eine Decke.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9
Claudia Schlicht, Feldenkrais-Practitioner® im FVD - Freitag, 18:00 Uhr**

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

"Leben ist Bewegung und beweglicher werden heißt lebendiger werden" (Moshe Feldenkrais). Sie wollen etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun? Sie wollen sich besser kennenlernen? Sie wollen Verspannungen lösen und neuen Verspannungen vorbeugen? Vielleicht sind Sie neugierig, welche Möglichkeiten noch in Ihnen stecken. Die Feldenkrais-Methode ist für jeden Menschen geeignet, unabhängig vom Alter. Sie beruht auf dem Zusammenwirken von Bewegen, Denken, Fühlen und Wahrnehmen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, ein Handtuch und eine Decke.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9
Claudia Schlicht, Feldenkrais-Practitioner® im FVD - dienstags, 16:15 Uhr**

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Verspannungen in Rücken, Schultern und anderen Körperregionen können mit Schmerzen verbunden sein und führen zu Bewegungseinschränkungen im Alltag. In dem Kurs sollen diese mit leichten, bewussten Bewegungen individuell erkannt und mit der Zeit gelöst werden. Die Feldenkrais-Methode ist für jeden Menschen geeignet, unabhängig vom Alter. Sie beruht auf dem Zusammenwirken von Bewegen, Denken, Fühlen und Wahrnehmen. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, ein Handtuch und eine Decke.

**Erkelenz, AOK Rheinland, Hermann-Josef-Gormanns-Str. 6-10
Claudia Schlicht, Feldenkrais-Practitioner® im FVD - dienstags, 18:30 Uhr**

20H-3093

ab 18.08.2020
14 x 2 UStd.
64,00 €

21F-3093

ab 12.01.2021
8 x 2 UStd.
37,00 €

21F-3094

ab 13.04.2021
9 x 2 UStd.
41,00 €

20H-3095

ab 18.08.2020
14 x 2 UStd.
85,00 €

21F-3095

ab 12.01.2021
8 x 2 UStd.
61,00 €

21F-3096

ab 13.04.2021
9 x 2 UStd.
68,00 €

Entspannung**20H-3100 Entspannung für Körper und Seele**

ab 23.10.2020
4 x 2 UStd.
17,00 €

21F-3100
ab 15.01.2021
4 x 2 UStd.
17,00 €

In diesem Entspannungskurs für Körper und Seele erlernen Sie die Entspannungsmethoden der progressiven Muskelentspannung, des Autogenen Trainings sowie geleitete Imaginationen kennen. Durch die Integration der unterschiedlichen Methoden erfahren Sie die Entspannung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Sie üben neben den Techniken auch die Wahrnehmung Ihrer Körpersignale, sowohl im Anspannungs- als auch im Entspannungszustand. Die Methoden sind leicht zu erlernen, und die selbstständige Anwendung im Alltag wird ebenfalls reflektiert. Bitte mitbringen: Decke, Socken und ein Kissen.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Katharina Hannelore Mones, Heilpraktikerin Psychotherapie - freitags, 18:15 Uhr

20H-3101 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

ab 23.09.2020
8 x 1,33 UStd.
22,00 €

21F-3101
ab 13.01.2021
7 x 1,33 UStd.
20,00 €

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson bietet Ihnen die Möglichkeit, Entspannung über das Körpergefühl zu erfahren. Wir lernen, unseren Körper zu spüren und auf seine Signale zu achten. Dies geschieht durch das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen in Verbindung mit klangvoller Musik und Fantasiereisen. Wichtig ist, dass Sie diese Übungen auch zu Hause weiterführen können, denn nur die Wiederholung bringt den Erfolg. Aus diesem Grunde erhalten Sie zu jeder neuen Übung eine Anleitung. So haben Sie die Möglichkeit, nicht nur einmal in der Woche, sondern jeden Tag etwas für sich zu tun. Besonders sind die Übungen zu empfehlen bei allen stressgebundenen Symptomen wie z. B. Tinnitus, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen. Bitte Decke, Kissen und dicke Socken mitbringen.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Marion Heinrichs - mittwochs, 18:00 Uhr

20H-3102 Muskelentspannung nach Jacobsen für Kinder von 8 bis 12 Jahren

ab 23.09.2020
6 x 1,33 UStd.
21,00 €

21F-3102
ab 13.01.2021
6 x 1,33 UStd.
21,00 €

Es gibt viele Gründe, dass Kinder aus dem innerlichen Gleichgewicht kommen. Erhöhte Anspannung macht auf Dauer krank. Es können Einschlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Ängste und Nervosität auftreten. Die kindergerechte progressive Muskelentspannung nach Jacobson bietet die Möglichkeit, Entspannung über das Körpergefühl zu erfahren, um so Stresssituationen erfolgreicher entgegen

zu wirken. Die Muskelentspannung fördert außerdem das Wohlbefinden. In Verbindung mit Fantasiereisen und schöner Musik erlernen die Kinder diese einfache Methode, die sie überall und jederzeit anwenden können. Wichtig ist, dass diese Übungen auch zuhause weitergeführt werden, denn nur die Wiederholung bringt den Erfolg. Aus diesem Grunde erhalten die Kinder zu jeder neuen Übung eine Anleitung. So haben sie die Möglichkeit, nicht nur einmal in der Woche, sondern jeden Tag etwas für sich zu tun. Bitte Decke, Kissen und dicke Socken mitbringen. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt sechs Kinder. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (Kleingruppentarif). Der erste Unterrichtstag findet mit einem Elternteil statt.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Marion Heinrichs - mittwochs, 17:00 Uhr

Qigong**Das gesundheitsschützende Qigong**

Qigong ist eine Disziplin der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichen Übungen. Alle enthalten diese drei Aspekte: Regulierung der Haltung und Bewegung, Regulierung der Atmung und Regulierung der mentalen Aktivität. Dadurch kann der allgemeine Gesundheitszustand verbessert und das Immunsystem unterstützt werden. Der Kurs eignet sich für alle, die muskuläre Verspannungen lösen, ihre Koordination verbessern und ihre Stressresistenz erhöhen möchten. Die Übungen sind leicht zu erlernen, Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke und Turnschuhe mit dünnen Sohlen.

**Erkelenz-Lövenich, Mehrzweckhalle, Dingbuchenweg 9
Annette Odenthal, Heilpraktikerin und Qigonglehrerin (PTCH der Universität Oldenburg) - montags, 18:00 Uhr**

Mit Qigong den Berufsalltag entschleunigen und entstressen

- Kompaktkurs/Bildungsurlaub -

"Die tiefe Ruhe ist die Bewegung in sich selbst" (Laotse).

Der Berufsalltag bringt vielfältige Anforderungen mit sich. Wenn Anstrengung, Stress und Druck überhand nehmen, besteht die Gefahr, dass auf Dauer die psychische und physische Gesundheit beeinträchtigt wird. Qigong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Die Übungen haben einen festen Platz in der traditionellen Chinesischen Medizin. Durch die Regulierung von Haltung und Bewegungen sollen Verspannungen gelöst und Fehl-

20H-3103

ab 26.10.2020
6 x 2 UStd.
25,00 €

21F-3103

ab 11.01.2021
6 x 2 UStd.
25,00 €

21F-3104

ab 12.04.2021
6 x 2 UStd.
25,00 €

21F-3105

08.03.2021 -
12.03.2021
5 x 7 UStd.
93,00 €

haltungen vermieden werden. Durch die Regulierung der Atmung soll das tiefe Ein- und Ausatmen verbessert werden. Durch die Regulierung der mentalen Aktivität soll die innere Ruhe gefördert werden. Um diese drei Aspekte des Qigong umzusetzen, werden Bewegungsübungen mit bestimmten Atemweisen kombiniert. Es werden dazu auch Selbstmassage- und Akupressurtechniken eingesetzt, um die Wirkung der einzelnen Übungen zu erhöhen. Qigong richtig angewendet unterstützt die eigene Regenerationskompetenz. Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Turnschuhe mit dünnen Sohlen. Die VHS des Kreises Heinsberg ist eine nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Bildungseinrichtung. Wird diese Veranstaltung als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz gebucht, beachten Sie bitte die jeweils angegebene Anmeldefrist. Wird die Veranstaltung als Kompaktkurs gebucht, entfällt die Frist bei der Anmeldung.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Annette Odenthal, Heilpraktikerin und Qigonglehrerin (PTCH der Universität Oldenburg) - Montag - Freitag, 9:00 - 14:15 Uhr

Anmeldung bis zum 11.01.2021 erforderlich

20H-3106

ab 16.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

21F-3106

ab 13.01.2021
10 x 2 UStd.
42,00 €

21F-3107

ab 21.04.2021
11 x 2 UStd.
46,00 €

Qi Gong und Gymnastik für Frauen

Der Kurs gliedert sich in zwei Teile: Der erste Teil besteht aus Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Körperhaltung. Im zweiten Teil wird Qi Gong unterrichtet. Qi Gong ist eine Lebensphilosophie, die Entspannung mit sich bringt. Vermittelt werden die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qi Gong und die 8 Brokat-übungen. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe mit dünnen Sohlen und eine Gymnastikmatte.

Übach-Palenberg, Kath. Grundschule (Turnhalle), Freiheitstr. 5 - 7

Frank Mentjes, Qi-Gong-Lehrer (SMI), Übungsleiter A-Lizenz - mittwochs, 19:00 Uhr

ZENbo Balance bist Du!

ZENbo balance bist Du!
ein komplettes Körper & Kopf-training für Dich!

ZENbo balance ist ein Kurskonzept, dass klassische westliche Entspannungsverfahren, wie die progressive Muskelentspannung, das autogene Training, die Meditation (in vielen Kulturen & Ländern beheimatet) & Zen Japan mit Bewegungseinheiten aus dem Yoga, den Asanas (Indien) und Qi Gong (China) vereint. ZENbo balance eignet sich für alle Altersgruppen und ist eine sanfte Form der Bewegung! Es fordert keine Vorkenntnisse, denn zu jeder Zeit üben die Teilnehmer/innen nur & ausschließlich für sich selbst! ZENbo balance besteht aus 3 Phasen:

1) die Anfangsphase - Silence

in den ersten Stunden sollte die Anfangsphase aus 3, 5 oder 7 Minuten (je nach Gruppenkenntnis) einer Meditation bestehen. später können die Teilnehmer/innen auch 10 min. meditieren. Das "zentrieren & die Aufmerksamkeit nach innen richten" hilft dabei, die folgenden Übungen im "hier & jetzt" zu erfahren. Die Meditation am Anfang der Trainingseinheit dient dazu anzukommen, auszusteigen aus dem Alltag, dem Berufsleben, dem Gedankenkarussell und den immer währenden Gedankenketten.

2.) der Hauptteil - Move

der Hauptteil besteht aus Übungen im stehen, sitzen und liegen, die den Körper stärken, flexibler machen und ein natürliches Gleichgewicht fördern. Je nach Teilnehmerfähigkeit sind die Übungen stets der Körperfähigkeit angepasst! ZENbo balance fordert immer eine Durchführung im schmerzfreien Bereich ein! Der Atem gibt zu jeder Zeit den Rhythmus der Bewegung vor, ohne diesen zu bestimmen! Es geht vielmehr darum, den eigenen Atem mit den Übungen in Einklang zu bringen.

3.) die Endphase - relax & go

in der Endphase gibt es eine 10 - 15 minütige Entspannung (relax) durch Entspannungstechniken, die an das autogene Training, die progressive Muskelentspannung oder Körperreisen angelehnt sind. Das "go" können kurze Koans Geschichten oder Reflektionen sein, die den Teilnehmern dann sozusagen "mit auf den Weg gegeben werden", mit dem Hintergrund die erlebte Einheit zufrieden abzuschließen oder für einen späteren Zeitpunkt (weiteren Kursbesuch) fragen oder Anregungen mitzunehmen.

20H-3108

ab 09.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

21F-3108

ab 20.01.2021
9 x 2 UStd.
38,00 €

21F-3109

ab 14.04.2021
10 x 2 UStd.
42,00 €

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe mit dünnen Sohlen und eine Gymnastikmatte.

**Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1
Volker Kosching, ZENbo Balance Trainer und Achtsamkeitstrainer - mittwochs, 18:00 Uhr**

Life Kinetik

20H-3120

ab 30.08.2020
6 x 2 UStd.
84,00 €

Life Kinetik - Das sanfte Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung für Ihren Erfolg

Übungseinheiten - Kurs I

Life Kinetik ist eine neue Trainingsform, bei der Gedächtnistraining und Bewegung kombiniert werden.

Die Präsentation informiert vorab über die wissenschaftlichen Grundlagen der "Life Kinetik" und erläutert das angewandte Trainingsprinzip in den Kursen. Die Teilnahme an der Präsentationsveranstaltung wird empfohlen, da sie dem grundlegenden Verständnis der praxisorientierten Trainingseinheiten dient.

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Life Kinetik ist eine neue Trainingsform, bei der Gedächtnistraining und Bewegung kombiniert werden. Mittels nicht alltäglichen kognitiven, koordinativen und visuellen Aufgaben wird das Gehirn vor immer neue Herausforderungen gestellt und somit im Gehirn neue Verbindungen geschaffen. Die Übungsformen sind spielerisch angelegt - unter anderem mit Jonglier- und Gymnastikbällen, mit Augenklappe aber auch ohne Geräte - und führen somit außerdem zu einem erhöhten Dopaminausstoß (Glückshormon). Durch das Training werden insgesamt die Denkprozesse kreativer und flexibler gestaltet.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass einmal pro Woche eine Übungseinheit à 60 Minuten über einen Zeitraum von zwölf Wochen die besten Ergebnisse bringt: Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Auch viele Spitzensportler und Trainer haben Life Kinetik als wirksame Trainingsmethode entdeckt. So findet Life Kinetik Anwendung beispielsweise bei mehreren Teams der deutschen Fußballbundesliga sowie im Handball, bei den Skifahrern, Biathleten oder Sportschützen.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Frauke Sielschott, Christiane Von Dreusche - sonntags, 16:30 - 18:00 Uhr

Life-Kinetik - Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

Übungseinheiten - Kurs II

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Frauke Sielschott, Christiane Von Dreusche - sonntags, 16:30 - 17:30 Uhr

20H-3121

ab 25.10.2020
6 x 1,33 UStd.
84,00 €

Lächeln, Lachen, bewegen und entspannen

Lachen ist die schönste Sprache der Welt. Im Laufe des Lebens verlernen wir offenbar das Lachen. Kinder lachen bis zu 300 Mal am Tag, Erwachsene oft nur 15 Mal. Dieser Kurs bietet einen geschützten Raum, in dem wir unser Lachen wieder hervorholen. Einmal wieder so richtig lachen, sich vom Lachen anstecken lassen, das Zwerchfell hüpfen lassen und vom Alltag entspannen. Ein leichtes, heiteres Bewegungs- und Entspannungsprogramm. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist es, lachen zu wollen und sich auf eine neue Erfahrung einzulassen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Matte oder Decke warme Socken und ein Getränk. Der Kurs findet 14tägig statt.

**Wegberg, Erich Kästner Schule, Echter Str. 23
Jutta Plate, Yogalehrerin - montags, 16:30 Uhr**

20H-3130

ab 07.09.2020
7 x 1,67 UStd.
25,00 €

21F-3130

ab 18.01.2021
11 x 1,67 UStd.
39,00 €

Bewegung und Stille für den Herzraum

An diesem Morgen erfahren wir die Kombination aus sanfter Bewegung und Stille, um uns für die Kraft unseres Herzens zu öffnen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Decke, warme Socken und ein Getränk.

**Wegberg, Erich Kästner Schule, Echter Str. 23
Jutta Plate, Yogalehrerin - Samstag, 10:00 Uhr**

20H-3134

31.10.2020
2,67 UStd.
7,00 €

Atem und Achtsamkeit

Halten Sie manchmal den Atem an? Müssen Sie manchmal einen kräftigen Atemzug verbunden mit einem Seufzer nehmen? Sind Sie schneller außer Atem und fühlen sich vom Alltag überlastet? Sie haben immer wieder mal Atemwegserkrankungen? Wir atmen einige tausendmal am Tag automatisch und unbewusst ein und aus? Dieser Workshop hat zum Ziel, mit einfachen Atemübungen dem unbewussten Ein- und Ausatmen seine uns innewohnende ursprüngliche Tiefe zurück zu geben. Dem Blut wird mehr Sauerstoff zugeführt. Hierdurch erhält der Körper mehr Energie und Ihre Lebensfreude wird steigen. Bitte mitbringen: warme Socken, Matte und stilles Wasser.

**Erkelenz, Pro Seniore Residenz, Karolingerring 200-210
Jutta Wilke, Yogalehrerin (IKYTA) - montags, 9:00 Uhr**

20H-3136

ab 14.09.2020
8 x 2 UStd.
58,00 €

21F-3136

ab 12.04.2021
4 x 2 UStd.
29,00 €

21F-3139 Entspannung durch Achtsamkeit und Klangschale/Gong

ab 23.01.2021
5 x 3 UStd.
40,00 €

Klänge, die unsere Seele berühren, sind Botschafter aus dem Universum, die uns auf magische Art und Weise in andere Landschaften führen (Verfasser unbekannt). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Sitzkissen. Das Wochenendseminar findet monatlich statt.

Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45

Ursula Windeln - samstags, 9:15 Uhr - 11:30 Uhr

20H-3140 Klangschalenentspannung

ab 23.10.2020
2 x 2 UStd.
12,00 €

- Workshop -

Die Klangmassage ist eine sehr wirksame ganzheitliche Entspannungsmethode, bei der Therapieklangschalen auf den bekleideten Körper aufgelegt und durch sanftes Anschlagen zum Schwingen gebracht werden. Entspannung ist ein Hauptfaktor um z.B. berufsbedingten Stress abzubauen. Die vielfältigen obertonreichen und harmonischen Klänge der Klangschalen ermöglichen eine tiefe Entspannung. Sie können Gefühle der inneren Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit fördern. Die Klangmassage wirkt regenerierend und vitalisierend auf Körper, Geist und Seele und kann das Gesunde im Menschen fördern und stärken sowie die Selbstheilungskräfte, z.B. bei Schlafstörungen, Verspannungen oder Stress, aktivieren. Bitte mitbringen: Decke, Socken und ein Kissen.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Katharina Hannelore Mones, Heilpraktikerin Psychotherapie - freitags, 11:45 Uhr

Meditation**20H-3141 Aktive Meditation als Tor zur Stille**

ab 14.09.2020
8 x 2 UStd.
34,00 €

Einen Zugang zur Meditation in Stille zu finden ist oft nicht leicht und nicht jede Meditation ist für alle gleichermaßen geeignet. Im trubeligen Alltag sich in Stille hinzusetzen fällt oft schwer. Aktiv zu meditieren geht auf den Mystiker Osho zurück, dem es ein Anliegen war, Meditation der hektischen Lebenswirklichkeit der im Westen lebenden Menschen anzupassen. Aktive Meditation führen von aktiven Phasen in mehreren Schritten in die Entspannung und die Stille. In den aktiven Phasen können Spannungen in Körper, Geist und Seele ihren Ausdruck in Stimme und Bewegung finden. In diesem Kurs werden einige Meditationen von Osho vorgestellt und praktiziert. Bitte mitbringen: Sitzkissen, warme Socken und eine Decke.

21F-3141

ab 18.01.2021
8 x 2 UStd.
34,00 €

21F-3142

ab 12.04.2021
8 x 2 UStd.
34,00 €

Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45

Felicitas Mathuse, Heilpraktikerin, Meditationslehrerin, Entspannungspädagogin - montags, 19:00 Uhr

Bewegungsmeditation - Über Bewegung zur Stille und in die körperliche und geistige Entspannung kommen

Nach einer Einführung folgen mehrere Bewegungsphasen, die dir helfen, deinen Körper und Geist zu lockern und deine alltäglichen Gedanken im wahrsten Sinne des Wortes abzuschütteln. Danach gehen wir in die Stille.

Das Seminar ist für alle Menschen geeignet, die Spaß an Bewegung haben. Meditation oder andere Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte mitbringen: warme Socken, Matte und stilles Wasser.

Erkelenz, Pro Seniore Residenz, Karolingerring 200-210 Jutta Wilke, Yogalehrerin (IKYTA) - Sonntag, 10:00 Uhr

Pranaheilkunde**Prana-Peer-Group**

Die Gruppe ist offen für Fortgeschrittene. Alle, die mindestens das 2tägige Grundseminar oder Aufbau-seminar 1 (Dozentin Frau Schulz gibt nähere Informationen unter der Rufnummer 02451/46630) absolviert haben. Das Ziel der Gruppe ist, das Erlernte zu festigen und eigene Erfahrungen weiter auszubauen. Der Kurs findet in der Regel einmal monatlich statt.

Städt. Realschule Übach-Palenberg Kursraum Petra Schulz - montags, 19:00 Uhr

Das Kreuz mit dem Kreuz - sich selber helfen mit Pranaheilkunde

Die uralte asiatische Weisheit "Pranaheilkunde" geht davon aus, dass in jedem Körper Energie (Prana) vorhanden ist. Wenn dieses Energiesystem aus dem Gleichgewicht gerät, wird der Mensch krank. Die Pranaheilkunde unterstützt die Fähigkeit des Körpers, ins Gleichgewicht zu kommen und ist frei von Nebenwirkungen. Jeder kann sie leicht erlernen und bei sich anwenden.

Wassenberg, Betty-Reis-Gesamtschule (Oberstufengebäude), Zufahrt über Straße "Am Heidehof" Felicita Hestermann - Mittwoch, 19:00 Uhr

21F-3143

25.04.2021
4 UStd.
11,00 €

20H-3150

ab 17.08.2020
5 x 4 UStd.
entgeltfrei

21F-3150

ab 11.01.2021
5 x 4 UStd.
entgeltfrei

20H-3151

07.10.2020
3 UStd.
8,00 €

21F-3152 Der Stress mit dem Stress - sich selber helfen mit Pranaheilkunde

03.05.2021
3 UStd.
8,00 €

Text ???

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41
Felicitas Hestermann - Montag, 19:00 Uhr**

20H-3155 Jin Shin Jyutsu

ab 06.11.2020
2 x 2 UStd.
12,00 €

- Workshop -

Jin Shin Jyutsu ist eine Kunst, die es uns ermöglicht, über Energieausgleich unser Wohlbefinden zu steigern. Sie basiert auf den körpereigenen Energieströmen, ähnlich wie bei der Akupunktur. Diese können bei Störungen durch verschiedene einfache Übungen wieder in Fluss gebracht werden. So können wir ganz einfach unseren Körper und unser Wohlbefinden positiv beeinflussen. Hierbei sind keinerlei Hilfsmittel erforderlich, und Jin Shin Jyutsu kann überall angewandt werden. Das Einzige, was Sie benötigen, sind die eigenen Hände, die zur Harmonisierung auf die verschiedenen Punkte am Körper gelegt werden. Jin Shin Jyutsu wird auf der Kleidung angewandt. Sie werden sich schon nach den ersten Übungen sichtlich ausgeglichener und vitaler fühlen. Bitte mitbringen: Decke, Socken und ein Kissen.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Katharina Hannelore Mones, Heilpraktikerin Psychotherapie - freitags, 11:45 Uhr

20H-3170 Heilsames Singen - ein Schlüssel zu uns und anderen

29.11.2020
9,33 UStd.
30,00 €

- Tagesworkshop -

Jeder Mensch wird mit einer Stimme zum Singen geboren. Das Wissen um die heilsame und transzendente Wirkung des Singens gründet in den Wurzeln unserer Weltkulturen. Singen ermöglicht uns den Zugang zu uns selbst, zu unserer tieferen Bewusstseins- und Lebenskraft, öffnet unsere Herzen und "stimm"-uliert unsere Selbstheilungskräfte. Es beruhigt und zentriert uns in Körper und Geist, unterstützt das Verarbeiten von Stress und löst Spannungen und Ängste. Jeder Mensch kann singen. In diesem Workshop wird erlebbar, wie Singen auf unser seelisches und körperliches Wohlbefinden wirkt. Es ist nicht erforderlich eine "perfekte" oder ausgebildete Stimme zu haben. Entscheidend ist die Freude am und beim Singen und die Hingabe des Herzens. Bitte sehr bequeme Wohlfühl-Kleidung (keine Jeans), warme Socken, zwei großzügige Decken und Verpflegung mitbringen.

21F-3170

21.03.2021
9,33 UStd.
30,00 €

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Agnes Erkens, Sängerin/Stimmbildnerin - Sonntag, 10:00 Uhr

Massage

Fußreflexzonenmassage für Anfänger/innen

Die Füße sind Spiegelbild des Körpers. Durch das Anregen der Selbstheilungskräfte können Spannungen und Stress aus dem Körper geleitet werden. Belastbare Füße sind wichtig für einen festen Stand im täglichen Leben. Im Laufe des Seminars wird mit einfachen Griffen der Ablauf einer Selbst- und Partnermassage schrittweise erlernt.

Bitte mitbringen: Öl, kleines Handtuch, Matte, warme Socken sowie stilles Wasser.

**Erkelenz, Pro Seniore Residenz, Karolingerring 200-210
Jutta Wilke, Yogalehrerin (IKYTA) - Sonntag, 10:00 Uhr**

Gesundheit - Prävention

Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge für Frauen

In diesem Kurs wird mit leichten Bewegungen die Muskulatur gedehnt und aufgebaut, das Körpergefühl wird verbessert, und das daraus resultierende Wohlbefinden beeinflusst positiv die Psyche.

Gesundheit Plus Erkelenz e.V. Erkelenz-Immerath (neu)

Immerath Neu, Bellinghover Weg 33, Die Halle ist nur durch Immerath (neu) mit dem Wagen über die Straße "Zur Schindskuhl" zu erreichen

Jutta Sachsse, Übungsleiterin - mittwochs, 9:45 Uhr

Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge für Frauen

Gesundheit Plus Erkelenz e.V. Erkelenz-Houverath

Houverath, In der Vore / Ecke Blumenstraße, die Halle ist über den Schulhof zu erreichen

Jutta Sachsse, Übungsleiterin - mittwochs, 17:45 Uhr

Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge für Frauen und Männer

**Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1
Katja Geiser - donnerstags, 9:30 Uhr**

21F-3182

06.06.2021
4 UStd.
11,00 €

20H-3200

ab 12.08.2020
17 x 1,33 UStd.
11,00 €

21F-3200

ab 06.01.2021
23 x 1,33 UStd.
11,00 €

20H-3202

ab 12.08.2020
17 x 1,33 UStd.
11,00 €

21F-3202

ab 06.01.2021
23 x 1,33 UStd.
11,00 €

20H-3204

ab 10.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

21F-3204

ab 21.01.2021
17 x 2 UStd.
71,00 €

Beckenboden- und Osteoporosegymnastik**20H-3210**

ab 03.09.2020
12 x 1 UStd.
25,00 €

Beckenbodengymnastik

In diesem Kurs wird die Beckenbodenmuskulatur erfahrbar gemacht. Die Muskeln im Beckenraum werden mit gezielten Übungen durch Anspannen und Entspannen gekräftigt. Dabei wird der gesamte Körper, mit Bein- und Oberschenkelmuskulatur sowie Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. So lässt sich eine Blasenschwäche oft gänzlich beheben bzw. verbessern.

21F-3210

ab 14.01.2021
10 x 1 UStd.
21,00 €

21F-3211

ab 06.05.2021
8 x 1 UStd.
17,00 €

Erkelenz, Cusanus-Gymnasium (Gymnastikhalle), Schulring 6
Birgit Faber-Freyaldenhoven - donnerstags, 17:00 Uhr

20H-3212

ab 09.09.2020
12 x 1 UStd.
25,00 €

Beckenbodengymnastik

Heinsberg, Bildungshaus, Oberbrucher Str. 1
Katja Geiser - mittwochs, 17:00 Uhr

21F-3212

ab 20.01.2021
20 x 1 UStd.
42,00 €

20H-3220

ab 02.09.2020
10 x 1 UStd.
21,00 €

Osteoporosegymnastik

Mit gezielter Bewegung lässt sich fortschreitende Osteoporose bremsen. Schonende Kräftigungs- und Dehnübungen fördern die Zunahme der Knochensubstanz.

21F-3220

ab 13.01.2021
8 x 1 UStd.
17,00 €

Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45
Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - mittwochs, 8:30 Uhr

21F-3221

ab 14.04.2021
8 x 1 UStd.
17,00 €

20H-3222

ab 02.09.2020
10 x 1 UStd.
21,00 €

Osteoporosegymnastik

Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45
Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - mittwochs, 9:30 Uhr

21F-3222

ab 13.01.2021
8 x 1 UStd.
17,00 €

21F-3223

ab 14.04.2021
8 x 1 UStd.
17,00 €

Osteoporosegymnastik

Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45
Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - mittwochs, 10:30 Uhr

Osteoporosegymnastik

Hückelhoven, Ev. Altenzentrum, Melanchthonstr. 7
Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - donnerstags, 11:30 Uhr

Rückenschulung/Wirbelsäulengymnastik**Rückenschulung - ein Kreuz mit dem Kreuz**

Explosionsartig nimmt die Zivilisationskrankheit "Rückenschmerzen" zu. In diesem Kurs bekommen die Teilnehmer/innen eine theoretische Einführung in die Problematik und erlernen in praktischen Übungen, wie sie sich rückengerecht in Alltag, Beruf und Freizeit bewegen können. Sportkleidung ist erforderlich. Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte oder warme Unterlage (Isomatte).

Erkelenz, Pestalozzischule (Turnhalle), Schulring 36
Angeli Blank - dienstags, 17:15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45
Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - dienstags, 8:30 Uhr

20H-3224

ab 02.09.2020
10 x 1 UStd.
21,00 €

21F-3224

ab 13.01.2021
8 x 1 UStd.
17,00 €

21F-3225

ab 14.04.2021
8 x 1 UStd.

20H-3226

ab 03.09.2020
10 x 1 UStd.
21,00 €

21F-3226

ab 14.01.2021
8 x 1 UStd.
17,00 €

21F-3227

ab 15.04.2021
8 x 1 UStd.
17,00 €

20H-3230

ab 18.08.2020
15 x 1 UStd.
32,00 €

21F-3230

ab 12.01.2021
15 x 1 UStd.
32,00 €

20H-3231

ab 01.09.2020
10 x 1 UStd.
21,00 €

21F-3231

ab 12.01.2021
8 x 1 UStd.
17,00 €

21F-3232

ab 13.04.2021
8 x 1 UStd.
17,00 €

20H-3234

ab 01.09.2020
10 x 1 UStd.
21,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45

Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - dienstags, 9:30 Uhr

21F-3234

ab 12.01.2021
8 x 1 UStd.
17,00 €

21F-3235

ab 13.04.2021
8 x 1 UStd.

20H-3236

ab 01.09.2020
10 x 1 UStd.
21,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - dienstags, 10:45 Uhr

21F-3236

ab 12.01.2021
8 x 1 UStd.
17,00 €

21F-3237

ab 13.04.2021
8 x 1 UStd.

20H-3238

ab 01.09.2020
10 x 1 UStd.
21,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - dienstags, 11:45 Uhr

21F-3238

ab 12.01.2021
8 x 1 UStd.
17,00 €

21F-3239

ab 13.04.2021
8 x 1 UStd.

20H-3240

ab 01.09.2020
10 x 1 UStd.
21,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - dienstags, 12:45 Uhr

21F-3240

ab 12.01.2021
8 x 1 UStd.
17,00 €

21F-3241

ab 13.04.2021
8 x 1 UStd.
17,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45

Erika Schippers, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - mittwochs, 11:30 Uhr

20H-3242

ab 02.09.2020
10 x 1 UStd.
21,00 €

21F-3242

ab 13.01.2021
8 x 1 UStd.
17,00 €

21F-3243

ab 14.04.2021
8 x 1 UStd.
17,00 €

21F-3245

ab 01.06.2021
9 x 2 UStd.
38,00 €

Gesundheit und Bewegung**Nordic Walking, aber richtig**

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Fitness tun? Sie wollen eine sportliche Betätigung erlernen, die Sie jederzeit und überall in der freien Natur anwenden können? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. Es werden die Techniken für Ganzkörper- und Ausdauertraining und die Gesundheitsgrundlagen als gesamtgesellschaftliches Präventionskonzept vermittelt. Mit der richtigen Technik erreichen wir mehr Fitness und Gesundheit. Die Ausstattung ist mitzubringen. Bekleidung je nach Wetterlage und Sportschuhe werden benötigt. Wer noch keine Stöcke oder Sportschuhe besitzt, sollte mit der Anschaffung bis nach der Einführungsveranstaltung warten, da hier wichtige Kaufentscheidungshinweise gegeben werden.

Treffpunkt: Waldfeucht-Haaren, Erksweg 15

Hermann Nagel, DNV lizenzierter Nordic Walking - Trainer - Der theoretische Teil findet am 01.06.20 um 18:00 Uhr in der Sekundarschule statt. Der praktische Teil beginnt am 08.06.20 um 10:00 Uhr am Schulhof der Sekundarschule.

Nordic Walking Kurs

Nordic Walking ist eine sehr gesunde Sportart, die sich positiv auf Ausdauer, Koordination und Muskulatur auswirkt. Gut geeignet auch zum (Wieder-) Einstieg in gesunde Bewegung. Durch den korrekten Einsatz der speziellen Nordic-Walking-Stöcke werden bis zu 90% der Muskulatur beansprucht. Zusätzlich findet eine Entlastung der Gelenke statt. In diesem Kurs erhalten Sie wichtige Informationen, Grundlagen und Übung zur richtigen Technik des Nordic Walking in der schönen Natur. Benötigt werden: Nordic Walking Stöcke, bequeme Sportkleidung und gute Sportschuhe.

Wegberg-Klinkum, Parkplatz am Aschenplatz/Sportplatz Annette Feiter, Nordic Walking Trainerin - donnerstags, 14:00 Uhr

20H-3246

ab 24.12.2020
10 x 1,33 UStd.
28,00 €

21F-3246

ab 01.01.2021
12 x 1,33 UStd.
34,00 €

20H-3247 Nordic Walking Kurs

ab 24.12.2020
10 x 1,33 UStd.
28,00 €

Wegberg-Klinkum, Parkplatz am Aschenplatz/Sportplatz
Annette Feiter, Nordic Walking Trainerin - donnerstags,
16:30 Uhr

21F-3247

ab 01.01.2021
12 x 1,33 UStd.
34,00 €

20H-3251 In Bewegung kommen ... ein Lauf-Kurs für Lauf-einsteiger/innen die etwas für ihre Gesunderhaltung tun möchten

ab 14.09.2020
8 x 1,33 UStd.
22,00 €

Mit Spaß und Freude in Bewegung kommen, Gewicht verlieren, den Körper formen, das Wohlbefinden steigern, die Ausdauer verbessern und das Immunsystem stärken. Das sind die Ziele dieses Kurses. In diesem Kurs erlernen Sie das gesundheitsorientierte Laufen. Bitte wetterfeste Sport- oder Laufbekleidung (Zwiebelprinzip) mitführen. Voraussetzungen: Keine gesundheitlichen Einschränkungen wie z.B. Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, Atemwegs- oder Lungenerkrankungen sowie Spaß an Bewegung und die Motivation, das Laufen zu erlernen. An diesem Kurs können nur Erwachsene teilnehmen.

Bootshaus Lago Laprello, Fritz-Bauer-Str., Heinsberg
Sandra Nachtigall, Lauftrainerin - Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

20H-3252 In Bewegung kommen ... ein Lauf-Kurs für Läufer/innen

ab 26.10.2020
8 x 1,33 UStd.
22,00 €

Der Kurs wendet sich an Läufer/Innen, die mind. 50 Min. am Stück durchlaufen und das Laufen auf unterschiedlichen Untergründen, mitten in der Natur erleben wollen. Gemeinsame Übungen dienen zur Vorbereitung für das anspruchsvolle Gelände. Geländetaugliche Laufschuhe wären ratsam. An diesem Kurs können nur Erwachsene teilnehmen.

Bootshaus Lago Laprello, Fritz-Bauer-Str., Heinsberg
Sandra Nachtigall, Lauftrainerin - Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

Fitnesskurse zu Musik**Aerobic und Body**

Gem.-Grundschule Heinsberg, Sonnenscheinschule (Turnhalle), Westpromenade 64
Ilka Lentzen, Trainerin - montags, 18:15 Uhr

20H-3255

ab 07.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

21F-3255

ab 18.01.2021
9 x 2 UStd.
38,00 €

21F-3256

ab 19.04.2021
9 x 2 UStd.
38,00 €

Easy-Aerobic und Fatburner mit Übungen für den starken Rücken für Frauen

Nach einer einfachen Aerobic-Choreographie zur Muskelaufwärmung und Steigerung der Ausdauer erfolgt eine gezielte Gymnastik teilweise mit Handgeräten für den Muskelaufbau mit Fokus auf die Tiefenmuskulatur von Bauch, Beine, Po und Rücken. Eine Entspannung rundet die Unterrichtsstunden ab.

Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45
Angela Hamm, Trainerin für Prävention und Rehabilitation - dienstags, 10:30 Uhr

20H-3257

ab 18.08.2020
14 x 2 UStd.
64,00 €

21F-3257

ab 12.01.2021
10 x 2 UStd.
46,00 €

21F-3258

ab 20.04.2021
10 x 2 UStd.
46,00 €

Body Fitness für Frauen

Nach Aerobic-Kombinationen zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Verbesserung der Ausdauer erfolgt eine Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur, um Problemzonen zu straffen und den Rücken zu stärken. Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die sich gern zu schwungvoller Musik bewegen. Gymnastikmatten sind mitzubringen.

Übach-Palenberg, Schulzentrum, Comeniusstraße, Turnhalleneingang über Parkplatz Otto-von-Hubach-Straße
Marianne Nickels, Sportlehrerin - montags, 18:30 Uhr

20H-3260

ab 07.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

21F-3260

ab 18.01.2021
12 x 2 UStd.
50,00 €

Body Fitness

Der Kurs bietet ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining begleitet mit Fitness-Musik und beinhaltet Kombinationen aus der Aerobic, die die Fettverbrennung bewirken und das Herz-Kreislaufsystem stärken. Problemzonen werden gestrafft und der Rücken (gesamter Rumpf) wird gekräftigt. Dehn- und Entspannungsübungen werden eingebaut. Bitte Handtuch, Hanteln und Zugsbänder (mind. 2 Meter lang)

20H-3261

ab 03.09.2020
13 x 2 UStd.
55,00 €

21F-3261

ab 14.01.2021
17 x 2 UStd.
71,00 €

mitbringen.

Erkelenz, Cusanus-Gymnasium (Gymnastikhalle), Schulring 6
Marga Roosen, Übungsleiterin - donnerstags, 19:45 Uhr

20H-3262 Body - Fitness

ab 31.08.2020
 11 x 1,33 UStd.
 31,00 €

Geboten wird ein Ganzkörpertraining mit einfachen Schritten und Übungen auf fetziger Musik. Gezielte Übungen mit Hanteln und Bodytubes stärken Bauch, Beine, Arme und Po. Mit

21F-3262
 ab 18.01.2021
 16 x 1,33 UStd.
 45,00 €

Dehnungs- und Entspannungsübungen wird das Programm abgerundet. Mitzubringen sind: Turnschuhe, evtl. Kurzhan-

teln und eine Matte. Auch für Männer geeignet.
Wassenberg, Gem.-Grundschule St. Georg (Turnhalle), Burgstr. 19
Andrea Esper, Trainerin B-Lizenz - montags, 19:00 Uhr

20H-3263 Body & Soul - Pilates & mehr

ab 19.08.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €

Dieser Kurs ist eine Kombination aus Cardiofitness, Pilates, Yoga und Entspannungstechniken, der folgendermaßen

21F-3263
 ab 13.01.2021
 10 x 2 UStd.
 42,00 €

aufgebaut ist: 20 minütiges Warmup mit einfachen Aerobic-Schritten, anschließend 40 Minuten Kombination aus Work-

21F-3264
 ab 14.04.2021
 10 x 2 UStd.
 42,00 €

out im Stand und Pilatesübungen auf der Matte, 30 Minuten Kombination aus Yoga, Stretching und Entspannung. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen aller Altersgruppen geeignet, die ihre Fitness und Beweglichkeit verbessern wollen. Der Kurs ist nicht geeignet für Menschen mit akuten Rücken-

oder Knieproblemen bzw. anderen körperlichen Einschränkungen. Mitzubringen sind: Matte, Theraband oder Tube, Handtuch, Getränk und eine kleine Decke.
Übach-Palenberg, Schulzentrum, Comeniusstraße, Turnhalleneingang über Parkplatz Otto-von-Hubach-Straße
Ina Ott, lizenzierte Zumba-Instructorin, lizenzierte Reha Trainerin - mittwochs, 18:20 Uhr

20H-3266 Fit von Kopf bis Fuß - Gymnastik und Ausdauer für den Körper mit Musikeinsatz

ab 24.08.2020
 12 x 1,33 UStd.
 34,00 €

Wegberg, Gem.-Hauptschule, Maaseiker Straße 43
Anja Wallenfang - montags, 17:30 Uhr

21F-3266

ab 11.01.2021
 12 x 1,33 UStd.
 34,00 €

Power-Workout, Ausdauertraining, Dehn- und Entspannungsübungen

Tanzen zu Charts-, House- und afrikanischer Musik mit schnellem Rhythmus und dabei Spaß haben, stehen im Mittelpunkt. Bei dieser intensiven Trainingseinheit verbrennt man viele Kalorien, festigt Bauch, Beine, Po und verbessert Koordination und Ausdauer.

Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45
Ursula Windeln - mittwochs, 18:45 Uhr

Fit-Mix

Ein moderates Ausdauertraining, allgemeine und spezielle Kräftigungsübungen mit und ohne Kleingeräten sowie Dehn- und Entspannungsübungen sind Teile unseres Ganzkörpertrainings.

Erkelenz-Keyenberg, Gem.-Grundschule (Gymnastikhalle), Lindenallee 27
Yvonne Sondern, Diplomsporthelehrerin - montags, 19:30 Uhr

Problemzonen - Fitness

Ganzkörpertraining mit Aufwärmern durch einfache Schritte und anschließendem Muskeltraining auf fetziger Musik. Gezielte Übungen mit Hanteln, Rubber und Bodytubes stärken und straffen Bauch, Beine, Arme und Po. Mit Dehnungs- und Entspannungsübungen wird das Programm abgerundet. Mitzubringen sind: Turnschuhe und evtl. Hanteln.

Wassenberg, Gem.-Grundschule St. Georg (Turnhalle), Burgstr. 19
Andrea Esper, Trainerin B-Lizenz - mittwochs, 19:00 Uhr

Bodystyling für Frauen mit Übungen für den starken Rücken

Nach einer einfachen Aerobic-Choreographie zur Muskelaufwärmung und Steigerung der Ausdauer erfolgt eine gezielte Gymnastik teilweise mit Handgeräten für den Muskelaufbau, mit Fokus auf die Tiefenmuskulatur von Rücken und Rumpf. Eine Entspannung rundet die Unterrichtsstunde ab. Im Frühjahr und Sommer wird der Aerobic-Teil bei trockenem Wetter durch Walken ersetzt. Für Neu- und Wiedereinsteigerinnen geeignet.

Erkelenz, Astrid-Lindgren-Schule (Gymnastikhalle), Zehnthofweg 17
Angela Hamm, Trainerin für Prävention und Rehabilitation - dienstags, 18:30 Uhr

20H-3267

ab 02.09.2020
 12 x 1,33 UStd.
 34,00 €

21F-3267

ab 20.01.2021
 18 x 1,33 UStd.
 50,00 €

20H-3268

ab 24.08.2020
 7 x 2 UStd.
 29,00 €

20H-3269

ab 26.08.2020
 12 x 1,33 UStd.
 34,00 €

21F-3269

ab 20.01.2021
 16 x 1,33 UStd.
 45,00 €

20H-3270

ab 18.08.2020
 14 x 2 UStd.
 64,00 €

21F-3270

ab 12.01.2021
 10 x 2 UStd.
 46,00 €

21F-3271

ab 20.04.2021
 10 x 2 UStd.
 46,00 €

- 20H-3272** **Fitness-Mix, Ausdauertraining, Kräftigungsübungen, Dehn- und Entspannungsübungen**
ab 09.09.2020
12 x 1,33 UStd.
34,00 €
Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45
Ursula Windeln - mittwochs, 17:30 Uhr
- 21F-3272**
ab 20.01.2021
18 x 1,33 UStd.
50,00 €

- 20H-3273** **Bodystyling für Frauen und Männer**
ab 15.09.2020
9 x 1,33 UStd.
25,00 €
Ein intensives Workout zur Muskeldefinition und Straffung der Problemzonen. Das Training erfolgt mit dem eigenen Körpergewicht oder Zusatzgeräten, z.B. Hanteln, Tubes etc. Abgerundet wird das Training durch Entspannungsübungen zum Ausklang. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Kurzhanteln, eine Matte und ein Getränk.
- 21F-3273**
ab 19.01.2021
8 x 1,33 UStd.
22,00 €
- 21F-3274** **Hückelhoven, Gem.-Grundschule "An der Burg" (Turnhalle), Dinstühlerstr. 67**
ab 27.04.2021
6 x 1,33 UStd.
17,00 €
Angela Braun, Aerobic- und Fitnesstrainerin - dienstags, 18:00 Uhr

- 20H-3275** **Zumba®**
ab 27.08.2020
10 x 1,33 UStd.
28,00 €
Mitgebracht werden muss gute Laune und Freude an Musik und Tanz, Sportkleidung, saubere Turnschuhe, Getränke und ein Handtuch.
- 21F-3275** **Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**
ab 14.01.2021
10 x 1,33 UStd.
28,00 €
Jenny Javdoschin, Zumba-Instructorin - donnerstags, 17:00 Uhr
- 21F-3276**
ab 29.04.2021
7 x 1,33 UStd.
20,00 €

- 20H-3277** **Zumba®-Fitness**
ab 25.08.2020
12 x 1,33 UStd.
34,00 €
ZUMBA® ist Tanz und Fitness gepaart mit heißer Latino-Musik, das eine partyähnliche Atmosphäre schafft, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt und die Bewegungen genießen kann. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia, Reggaeton und Soca lassen die Hüften schwingen. Zumba ist ein effektives, innovatives und motivierendes Workout, bei dem Fett verbrannt und der Körper gekräftigt wird. Die Kurse sind für jedermann ohne Einschränkungen geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind. Mitzubrin-
- 21F-3277**
ab 12.01.2021
9 x 1,33 UStd.
25,00 €
- 21F-3278**
ab 27.04.2021
8 x 1,33 UStd.
22,00 €

gen sind: Die Freude an der Bewegung, festes Schuhwerk, Getränk und ein Handtuch.

Ort wird noch festgelegt
Kathrin Jeseck, Zumba Instructor - dienstags, 18:30 Uhr

Zumba®-Fitness

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisches Tanz-Fitness-Workout und für Jeden geeignet! Man muss nicht tanzen können. Jeder kann sofort mit ZUMBA® beginnen. ZUMBA® beinhaltet 3 Fitness-Kategorien: Aerobisches Training, Muskelstärkung und Intervalltraining. ZUMBA® kombiniert mitreißende Musik mit einzigartigen Bewegungen und Kombinationen, die es ermöglichen, "Stress wegzutanzten". ZUMBA® macht Fitness zu einer Aktivität, die Spaß macht. Mitzubringen sind: Feste Turnschuhe, Getränk und kleines Handtuch.

Übach-Palenberg, Schulzentrum, Comeniusstraße, Turnhalleneingang über Parkplatz Otto-von-Hubach-Straße

Ina Ott, lizenzierte Zumba-Instructorin, lizenzierte Reha Trainerin - mittwochs, 20:00 Uhr

Pound - Rockout Workout

Entdecke den inneren Rockstar in Dir! Pound ist ein Ganzkörper-Workout zu rockigen Beats, bei dem alle Muskelgruppen trainiert werden. Es ist eine Kombination aus Cardio-, Intervall- und Krafttraining. Die sogenannten Ripstix geben bei diesem 45-minuten Training den Takt vor und sorgen für Spaß und Lautstärke. Das Fitnesslevel ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Frauke Sielschott - sonntags, 19:00 - 19:45 Uhr

Pound - Rockout Workout

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Frauke Sielschott - sonntags, 18:00 - 18:45 Uhr

- 20H-3279**
ab 19.08.2020
12 x 1,33 UStd.
37,00 €

- 21F-3279**
ab 13.01.2021
10 x 1,33 UStd.
31,00 €

- 21F-3280**
ab 14.04.2021
10 x 1,33 UStd.
31,00 €

- 20H-3281**
ab 30.08.2020
6 x 1 UStd.
15,00 €

- 20H-3281A**
ab 25.10.2020
6 x 1 UStd.
15,00 €

20H-3282 Bewegung & Fitness mit Smovey

ab 30.09.2020
8 x 1,33 UStd.
22,00 €

Jetzt kommt neuer Schwung in dein Leben. Swing Move et Smile.... das ist SMOVEY! Die schwungvollen Bewegungen mit den vibrierenden Ringen sollen vor allem Freude machen! Wer Freude an Bewegung hat, wird diese Sportart lieben. Die Übungen können an jedes Fitnesslevel angepasst werden. Die erzeugten Vibrationen der Smovey übertragen sich auf den gesamten Körper bis in jede Zelle. Sowohl die Oberflächen, als auch die Tiefenmuskulatur wird dadurch aktiviert und trainiert, die Fettverbrennung und der Stoffwechsel angekurbelt und das Bindegewebe gestärkt. Entdecken Sie den neuen Alleskönner in diesem Fitnesskurs! Smovey trainiert die Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Smovey ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Es aktiviert die Muskulatur - Fettverbrennung, stimuliert das Lymphsystem - Zellreinigung, vitalisiert alle Körperzellen, strafft das Bindegewebe, fördert den Stoffwechsel, stärkt das Immunsystem, kräftigt das Herz-/Kreislaufsystem und mobilisiert das Verdauungssystem. Für dieses Sportangebot werden Sportbekleidung, Sportschuhe und Getränk benötigt. Das Sportgerät (Smovey) kann geliehen oder gekauft werden.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Hermann Nagel, DNV lizenzierter Nordic Walking - Trainer - mittwochs, 19:15 Uhr

21F-3283 Mit "Smovey" gesund und fit

ab 20.01.2021
11 x 1,33 UStd.
31,00 €

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Hermann Nagel, DNV lizenzierter Nordic Walking - Trainer - mittwochs, 19:15 Uhr

Fitnesskurse**20H-3284 Body Fitness für Frauen und Männer**

ab 15.09.2020
9 x 2 UStd.
38,00 €

Dieser Kurs beinhaltet ein intensives Ganzkörper-Workout zur Muskeldefinition und Straffung der Problemzonen. Der Körper wird geformt und die Muskulatur gekräftigt. Abgerundet wird das Training durch ausgedehnte Entspannungsübungen um Ausklang. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Kurshanteln, eine Matte und ein Getränk.

21F-3284
ab 09.02.2021
5 x 2 UStd.
21,00 €

Erkelenz, Mehrzweckhalle Borschemich, St.-Martinus-Str. 23

Angela Braun - dienstags, 19:30 Uhr

21F-3285
ab 13.04.2021
6 x 2 UStd.
25,00 €

Fit von Kopf bis Fuß

Hückelhoven, Gem.-Grundschule "An der Burg" (Turnhalle), Dinstühlerstr. 67

Birgit Faber-Freyaldenhoven, Lehrerin - montags, 20:00 Uhr

20H-3286

ab 07.09.2020
12 x 1,33 UStd.
34,00 €

21F-3286

ab 11.01.2021
10 x 1,33 UStd.
28,00 €

21F-3287

ab 03.05.2021
8 x 1,33 UStd.
22,00 €

Power-Workout

Power-Workout ist ein Ganzkörper-Workout, in dem Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainiert werden. Einige Elemente des Kickboxens und Boxens werden mit Fitnessgymnastik vereint. Zudem wird die Ganzkörpermuskulatur durch gezielte Übungen mit Hanteln, Rubber und Tubes gestärkt. Abgeschlossen wird das Workout mit einem ausgedehnten Stretching und einigen Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: feste, hallentaugliche Turnschuhe und evtl. Hanteln. Auch für Männer geeignet.

Wassenberg, Gem.-Grundschule St. Georg (Turnhalle), Burgstr. 19

Andrea Esper, Trainerin B-Lizenz - mittwochs, 20:00 Uhr

20H-3288

ab 26.08.2020
12 x 1,33 UStd.
34,00 €

21F-3288

ab 20.01.2021
16 x 1,33 UStd.
45,00 €

Power & Relax für Frauen und Männer

Ein kraftvolles, schweißtreibendes Workout mit einem ausgleichenden Stundenklang mit ausgedehnten Stretching- und Entspannungsübungen. Stress wird abgebaut, die körperliche und mentale Stärke trainiert. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Kurzhanteln, eine Matte und ein Getränk.

Hückelhoven, Gem.-Grundschule "An der Burg" (Turnhalle), Dinstühlerstr. 67

Angela Braun - donnerstags, 19:00 Uhr

20H-3289

ab 17.09.2020
9 x 1,33 UStd.
25,00 €

21F-3289

ab 21.01.2021
8 x 1,33 UStd.
22,00 €

21F-3290

ab 15.04.2021
6 x 1,33 UStd.
17,00 €

- 20H-3291** **Problemzonengymnastik**
ab 08.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €
Dieser Kurs beinhaltet ein Ganzkörpertraining, beginnend mit einer Kurzhantel- und Therabandeinheit für die Arme, die Schultern und den mittleren Rücken. Weiter geht es mit Dehnungs-, Spannungs- und Rotationsübungen für den gesamten Rücken. Es folgen Hüfte, Bauch, Po und Oberschenkel, abschließend Stretching und Entspannungsübungen. Ein Rundumprogramm für den gesamten Körper. Bitte mitbringen: Kurzhanteln (0,5 - 1 kg) und Theraband (leicht - mittel).
- 21F-3291**
ab 12.01.2021
10 x 2 UStd.
42,00 €
- 21F-3292**
ab 04.05.2021
8 x 2 UStd.
34,00 €
- Erkelenz, Cusanus-Gymnasium (Gymnastikhalle), Schulring 6**
Birgit Faber-Freyaldenhoven, Lehrerin - dienstags, 18:00 Uhr

- 20H-3293** **Fit bleiben - Fit werden**
ab 08.09.2020
11 x 1,33 UStd.
31,00 €
Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9
Annette Jörling, Übungsleiterin - dienstags, 8:30 Uhr
- 21F-3293**
ab 12.01.2021
15 x 1,33 UStd.
42,00 €

- 20H-3294** **Fit bleiben - Fit werden**
ab 11.09.2020
11 x 1,33 UStd.
31,00 €
Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9
Annette Jörling - freitags, 8:30 Uhr
- 21F-3294**
ab 15.01.2021
15 x 1,33 UStd.
42,00 €

- 20H-3295** **Fit bleiben - Fit werden**
ab 08.09.2020
11 x 2 UStd.
46,00 €
Heinsberg-Schafhausen, Mehrzweckhalle, Kuhlertstraße 81
Annette Jörling, Übungsleiterin - dienstags, 20:00 Uhr
- 21F-3295**
ab 12.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

- 20H-3296** **Fit bleiben 50 +**
ab 07.09.2020
11 x 1,33 UStd.
31,00 €
Dieser Kurs wendet sich besonders an Personen, die das 50. Lebensjahr überschritten haben.
- 21F-3296**
ab 11.01.2021
15 x 1,33 UStd.
42,00 €
- Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**
Annette Jörling, Übungsleiterin - montags, 8:30 Uhr

Fit bleiben 50 +

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9
Annette Jörling, Übungsleiterin - montags, 9:30 Uhr

50 + Fit von Kopf bis Fuß für Frauen

Bunter Bewegungsmix für Kopf und Körper mit Musik.
Wegberg-Merbeck, Pfarrheim, Arsbecker Str. 3
Sylvia Hayen, Übungsleiterin B-Lizenz, Aquatrainerin - montags, 19:30 Uhr

"Fitte 60er" - Gymnastik für Frauen ab 60

Ein attraktives, gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining für Frauen ab 60 Jahren. Ziel des Kurses ist der Erhalt bzw. die Steigerung des Wohlbefindens, der Fitness und der Koordination. In diesem Kurs wird der Spaß an Bewegung gefördert. Auch für Neueinsteigerinnen geeignet.

Hückelhoven, Gem.-Grundschule "An der Burg" (Turnhalle), Dinstühlerstr. 67
Yvonne Sondern, Diplomsporthlehrerin - dienstags, 16:30 Uhr

Fit-Mix 65 plus

Der Kurs dient der Kräftigung und Lockerung des Muskel- und Bindegewebes und der Anregung des Kreislaufs. Ziel ist es, die Kondition durch gezielte Gymnastik mit und ohne Kleingeräte zu fördern. Die Stunde wird mit unterschiedlichen Dehnungs- und Entspannungsübungen beendet.

Erkelenz-Keyenberg, Gem.-Grundschule (Gymnastikhalle), Lindenallee 27
Yvonne Sondern, Diplomsporthlehrerin - montags, 17:00 Uhr

20H-3297

ab 07.09.2020
11 x 1,33 UStd.
31,00 €

21F-3297

ab 11.01.2021
15 x 1,33 UStd.
42,00 €

20H-3298

ab 17.08.2020
14 x 1,33 UStd.
39,00 €

21F-3298

ab 11.01.2021
14 x 1,33 UStd.
39,00 €

20H-3299

ab 25.08.2020
7 x 2 UStd.
29,00 €

20H-3300

ab 27.10.2020
6 x 2 UStd.
25,00 €

21F-3301

ab 19.01.2021
9 x 2 UStd.
38,00 €

21F-3302

ab 13.04.2021
7 x 2 UStd.
29,00 €

20H-3304

ab 24.08.2020
7 x 1 UStd.
15,00 €

21F-3304

ab 18.01.2021
9 x 1 UStd.
19,00 €

21F-3305

ab 12.04.2021
7 x 1 UStd.
15,00 €

20H-3308

ab 18.08.2020
8 x 2 UStd.
34,00 €

Sport zur Erhaltung der Gesundheit für Männer

Man(n) wird sich ja wohl mal eine Pause gönnen dürfen!? Ihre Gesundheit bevorzugt eine aktive: Blenden Sie für zwei Stunden Ihren Alltag aus, treffen Sie Gleichgesinnte. Das Miteinander mit anderen, die sozialen Kontakte werden Sie motivieren. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Sport etwas Schönes abgewinnen, dass Sie Ihren Körper bewusst immer wieder neu wahrnehmen und auf ihn hören. Derart bietet Ihnen moderater, aber regelmäßiger Sport, Lebenshilfe und Spaß. Er erhält Sie und Ihre Gesundheit, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Gemeinschaftssinn werden im gemeinsamen Spiel vertieft, meist mit einem Volleyball. Ansonsten bieten die Kurse dieses Programms Männern unterschiedlichen Alters funktionelles Bewegungstraining mit wechselnden Themenschwerpunkten, orientiert an den Bedürfnissen der Teilnehmer und Empfehlungen (Gesundheitswissen) für den Alltag.

**Erkelenz, Cusanus-Gymnasium (Turnhalle), Schulring 6
Arnd Winkens - dienstags, 20:00 Uhr**

20H-3309

ab 27.10.2020
8 x 2 UStd.
34,00 €

21F-3310

ab 12.01.2021
10 x 2 UStd.
42,00 €

21F-3311

ab 13.04.2021
10 x 2 UStd.
42,00 €

20H-3312

ab 04.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Sport zur Erhaltung der Gesundheit für Männer

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Ballsportarten.
Übach-Palenberg, Kath. Grundschule (Turnhalle), Freiheitstr. 5 - 7

Volker Enders - freitags, 20:00 Uhr

21F-3312

ab 08.01.2021
12 x 2 UStd.
50,00 €

Pilates**20H-3340**

ab 24.08.2020
14 x 2 UStd.
59,00 €

Pilates

Das harmonische Fitnessprogramm für Frauen und Männer, basierend auf Kräftigungs- und Dehnübungen, trainiert sanft und intensiv zugleich. Statt nur einzelne Muskeln werden die im natürlichen Bewegungsablauf zusammenhängenden Muskelgruppen mit Hilfe der richtigen Atemtechnik gemeinsam gestärkt und geformt. Gleichzeitig werden durch die kontrollierten Ausführungen die Beweglichkeit, Koordination, Flexibilität und das Körperbewusstsein verbessert. Bitte mitbringen: bequeme Sportsachen, Handtuch, Gymnastikmatte.

**Wegberg-Beeck, Gem.-Grundschule Am Beeckbach (Turnhalle), Holtumer Str. 20
Dorothee Appel, Dipl.-Sportlehrerin - montags, 18:30 Uhr**

21F-3340

ab 11.01.2021
9 x 2 UStd.
38,00 €

21F-3341

ab 12.04.2021
10 x 2 UStd.
42,00 €

Pilates

**Erkelenz, Astrid-Lindgren-Schule (Gymnastikhalle), Zehnthofweg 17
Dorothee Appel, Dipl.-Sportlehrerin - dienstags, 20:00 Uhr**

Pilates

**Heinsberg-Oberbruch, Rurtal-Schule, Parkstr. 23
Ute von der Ruhren, Lizens. Fitnesstrainerin - mittwochs, 18:30 Uhr**

Pilates

**Heinsberg-Oberbruch, Rurtal-Schule, Parkstr. 23
Ute von der Ruhren, Lizens. Fitnesstrainerin - mittwochs, 20:00 Uhr**

Pilates plus Yoga

Ein Ganzkörpertraining, bei dem Sie Ihre Flexibilität, Kraft und Ausdauer erhöhen können. Durch gezielte Übungen wird Ihr Körper gestrafft, gekräftigt und gelockert, wobei Sie nur sich selbst wahrnehmen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9
Olga Neustädter, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin - montags, 10:45 Uhr**

20H-3342

ab 25.08.2020
14 x 2 UStd.
59,00 €

21F-3342

ab 12.01.2021
9 x 2 UStd.
38,00 €

21F-3343

ab 13.04.2021
10 x 2 UStd.
42,00 €

20H-3344

ab 16.09.2020
10 x 2 UStd.
42,00 €

21F-3344

ab 13.01.2021
10 x 2 UStd.
42,00 €

21F-3345

ab 21.04.2021
10 x 2 UStd.
42,00 €

20H-3346

ab 16.09.2020
10 x 2 UStd.
42,00 €

21F-3346

ab 13.01.2021
10 x 2 UStd.
42,00 €

21F-3347

ab 21.04.2021
10 x 2 UStd.
42,00 €

20H-3348

ab 17.08.2020
12 x 1,33 UStd.
34,00 €

21F-3348

ab 11.01.2021
9 x 1,33 UStd.
25,00 €

21F-3349

ab 12.04.2021
11 x 1,33 UStd.
31,00 €

- 20H-3350 Tai Chi, Pilates und Yoga zum Schnuppern**
 - Wochenendseminar -
 21.11.2020 / 22.11.2020
 8 UStd.
 21,00 €
- 21F-3350**
 20.02.2021 / 21.02.2021
 8 UStd.
 21,00 €
- Sie werden die Unterschiede der drei "Heilgymnastiken" Tai Chi, Pilates und Yoga kennenlernen. Anschließend verbindet die Kursleiterin einzelne Elemente zu einer kleinen Choreographie, die Sie zu Hause nachhaltig anwenden und verfeinern können. Die Kombination aus den Gymnastiken bringt Muskeln und Gewebe wieder in Schwung, dehnt und kräftigt und macht Spaß. Zum Schluss gibt es noch eine Entspannungseinheit. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und dicke Socken.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9
Elke Prince, Entspannungs- und Bewegungstherapeutin
 - Samstag und Sonntag, 10:00-13:00 Uhr

- 21F-3351 Tai Chi, Pilates und Yoga**
 ab 15.04.2021
 9 x 1,33 UStd.
 25,00 €
- Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9**
Elke Prince, Entspannungs- und Bewegungstherapeutin
 - donnerstags, 9:30 Uhr

Bewegung im Wasser

Wassergymnastik für erwachsene Frauen und Männer

Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.

Erkelenz-Gerderath, Hallenbad, Hermann-Josef-Straße 19
Siegfried Siemoneit, Bademeister - mittwochs, 19:30 Uhr

20H-3354
 ab 19.08.2020
 18 x 1,33 UStd.
 50,00 €

21F-3354
 ab 27.01.2021
 18 x 1,33 UStd.
 50,00 €

Wassergymnastik für erwachsene Frauen und Männer

Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.

Erkelenz-Gerderath, Hallenbad, Hermann-Josef-Straße 19
Siegfried Siemoneit, Bademeister - freitags, 19:30 Uhr

20H-3355
 ab 14.08.2020
 18 x 1,33 UStd.
 50,00 €

21F-3355
 ab 29.01.2021
 18 x 1,33 UStd.
 50,00 €

Aqua Fitness für Frauen

Wassergymnastik im Flachwasser mit Musik. Durch Einsatz verschiedener Aqua-Geräte wird ein vielseitiges Beweglichkeits- und Herz-Kreislauftraining angeboten. Der Spaß kommt hierbei nicht zu kurz. Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.

Hückelhoven, Freizeitbad, Martin-Luther-Str. 22
Sylvia Hayen, Übungsleiterin B-Lizenz, Aquatrainerin
 - freitags, 13:15 Uhr

20H-3356
 ab 21.08.2020
 14 x 1 UStd.
 29,00 €

21F-3356
 ab 15.01.2021
 18 x 1 UStd.
 38,00 €

Aqua-Power für Frauen und Männer

Wassergymnastik im Flachwasser auf flotter Musik. Es werden verschiedene Aqua-Geräte eingesetzt, und es wird gezielt auf Kondition und Muskelaufbau hin gearbeitet. Voraussetzung: Schwimmer/in. Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten. Hinweis: Ab 18.00 Uhr ist Frauenschwimmen.

Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2
Angela Hamm, Trainerin für Prävention und Rehabilitation
 - mittwochs, 15:00 Uhr

20H-3358
 ab 19.08.2020
 14 x 1 UStd.
 32,00 €

21F-3358
 ab 13.01.2021
 11 x 1 UStd.
 25,00 €

21F-3359
 ab 21.04.2021
 11 x 1 UStd.
 25,00 €

20H-3360 **Aqua-Power für Frauen und Männer**
 ab 19.08.2020
 14 x 1 UStd.
 32,00 €

21F-3360 **Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2**
 ab 13.01.2021
 11 x 1 UStd.
 25,00 €

21F-3361
 ab 21.04.2021
 11 x 1 UStd.
 25,00 €

20H-3362 **Aqua-Power für Frauen und Männer**
 ab 17.08.2020
 14 x 1 UStd.
 32,00 €

21F-3362 **Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2**
 ab 11.01.2021
 10 x 1 UStd.
 23,00 €

21F-3363
 ab 19.04.2021
 10 x 1 UStd.
 23,00 €

20H-3364 **Aquajogging für Frauen und Männer**
 ab 19.08.2020
 14 x 1 UStd.
 32,00 €

21F-3364 **Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2**
 ab 13.01.2021
 11 x 1 UStd.
 25,00 €

21F-3365 **Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2**
 ab 21.04.2021
 11 x 1 UStd.
 25,00 €

20H-3366 **Aquajogging für Frauen und Männer**
 ab 17.08.2020
 14 x 1 UStd.
 32,00 €

21F-3366 **Wassenberg, Parkbad, Auf dem Taubenkamp 2**
 ab 11.01.2021
 10 x 1 UStd.
 23,00 €

21F-3367
 ab 19.04.2021
 10 x 1 UStd.
 23,00 €

Plitsch-Platsch-Wasserspaß für Eltern mit Kindern - Alter: 3 bis 5 Jahre

Dieser Kurs soll Eltern mit ihren kleinen Kindern Spiel und Spaß im Element Wasser bieten, wobei die Kinder auf spielerische Weise an das Wasser gewöhnt werden sollen. Die Kursinhalte richten sich nach den Kindern. Neben der Kursgebühr ist das übliche Eintrittsgeld zu zahlen.

Waldfeucht-Haaren, Hallenbad, Alter Klauer Kirchweg 18

Waseem Dabbagh - mittwochs, 16:30 Uhr
 Entgelt je Kind

20H-3368
 ab 16.09.2020
 9 x 2 UStd.
 45,00 € je Kind

21F-3368
 ab 20.01.2021
 9 x 2 UStd.
 45,00 € je Kind

Tanzen

20H-3410

ab 12.09.2020
8 x 2 UStd.
48,00 €

Tanzen für Paare - Anfänger/innen - Level 1

Tanzen fördert das körperliche und psychische Wohlbefinden - entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich meistern zu können. Walzer, Discofox, Cha Cha Cha und Tango für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse werden erlernt.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Nelli Radewald, von ADTV ausgebildete Tanzlehrerin - samstags, 14:00 Uhr

20H-3412

ab 12.09.2020
8 x 1,67 UStd.
40,00 €

Tanzen für Paare - Fortgeschrittene - Level 2

Es werden weitere Figuren erlernt und die Tanztechnik wird verfeinert. Voraussetzung: Tanzerfahrung im langsamen Walzer, Tango, Discofox, Rumba und Cha Cha Cha.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Nelli Radewald, von ADTV ausgebildete Tanzlehrerin - samstags, 15:30 Uhr

20H-3413

ab 12.09.2020
2 x 2 UStd.
14,00 €

Tanzen für Paare - Fortgeschrittene - Level 3 (ab 1 Jahr Tanzerfahrung in Latein und Standardtänzen)

Das Führen und Folgen in bekannten und neuen Tanzkombinationen.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Nelli Radewald, von ADTV ausgebildete Tanzlehrerin - samstags, 16:45 Uhr

20H-3414

ab 12.09.2020
8 x 1,33 UStd.
32,00 €

Discofox für Paare - Fortgeschrittene - Level 2

Sie erlernen den beliebten Tanz für jede Gelegenheit. Voraussetzung: Leichte Vorkenntnisse.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Nelli Radewald, von ADTV ausgebildete Tanzlehrerin - samstags, 18:15 Uhr

20H-3418

ab 12.09.2020
2 x 1,34 UStd.
9,00 €

Discofox für Paare - Fortgeschrittene - Level 3 (ab 1 Jahr Tanzerfahrung)

Das Führen und Folgen in bekannten und neuen Tanzkombinationen. Voraussetzung: Gute Vorkenntnisse.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Nelli Radewald, von ADTV ausgebildete Tanzlehrerin - samstags, 19:15 Uhr

Tanzen im Sitzen - eine spezielle Tanzform für Senioren/innen

Tanzen im Sitzen fördert die Erhaltung und Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit, hat rehabilitierende Wirkung, trainiert die Koordination, das Gedächtnis und ist kommunikativ. In gemütlicher Atmosphäre und in einer Runde gleichgesinnter Senioren/innen lernen diese sich untereinander kennen. Im Vordergrund steht natürlich die Freude an der Bewegung nach Musik, jeder so wie er kann. Auch verschieden Gedächtnisübungen, Singen von Liedern, Beiträge von Geschichten und Gedichten zu verschiedenen Themen sind Bestandteil dieses Kurses und gehören dazu.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Brigitte Muyres - donnerstags, 15:00 Uhr

West Coast Swing für Einsteiger/innen

An diesem Abend lernen Sie im Unterrichtsteil die Basics des West Coast Swings. Im praktischen Teil können Sie dann das Gelernte direkt anwenden und in Ruhe üben. Während der ganzen Veranstaltung werden Sie von zwei Lehrern unterrichtet und betreut. West Coast Swing ist einer der trendigsten Tänze der letzten Jahre. Bereits seit einigen Jahren eroberte er nicht nur die USA sondern auch Europa und ganz besonders Deutschland. Die modernste Fassung des "Swings" kann praktisch zu jeder Musik im Vier-Viertel Takt getanzt werden, egal ob R'n'B, Blues, Funk oder Clubsound. Charakteristisch ist die Bewegung des Paares auf einer Linie, dem sog. Slot, die fließende Bewegung und ein tolles Figurenmaterial. Die Eleganz des Tanzes kommt besonders dann zum Ausdruck, wenn im Spiel von Führen und Folgen die Dame die Initiative ergreift und eigene Elemente in den Tanz einbringt.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Nelli Radewald, von ADTV ausgebildete Tanzlehrerin - Freitag, 17:00 Uhr

Klassischer indischer Tanz

In diesem Einsteigerkurs lernen die Teilnehmerinnen in ihrem individuellen Tempo alle Facetten des klassischen indischen Tanzes kennen. In einem wöchentlichen Training werden im Laufe eines Semesters grundlegende Inhalte des Tanzes vermittelt. Von rhythmischen über flüssige Bewegungen bis hin zu speziellen Handgesten ist die Bandbreite dieses Tanzes sehr umfangreich. Das Training stärkt die körperliche und mentale Fitness. So haben die 399 Mudras (Handgesten) eine ganz spezielle Bedeutung. Diese fördern zudem die Vernetzung von Körper und Geist und bringen neue Vitalität in Ihr Leben.

20H-3420

ab 10.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

21F-3420

ab 04.03.2021
12 x 2 UStd.
50,00 €

20H-3427

06.11.2020
1,33 UStd.
7,00 €

20H-3430

ab 04.09.2020
5 x 2 UStd.
21,00 €

20H-3431

ab 20.11.2020
4 x 2 UStd.
17,00 €

21F-3432

ab 26.02.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9
Master of line Arts Dipika Weingran - freitags, 18:00 Uhr

20H-3440

ab 02.09.2020
 10 x 2 UStd.
 42,00 €

Orientalischer Tanz für Frauen (Anfängerinnen)

Einführungskurs in die Welt des Orientalischen Tanzes. Auf sanfte Weise werden Körperhaltung, Gewichtsverlagerung und Grundbewegungen im Orientalischen Tanz vermittelt - ein neues Körpergefühl zusammen mit Bewegung und Rhythmus kann erlebt werden. Es werden die einzelnen Schritte und Übungen des orientalischen Tanzes erlernt. Der Kurs ist für alle, die Freude an Bewegung und orientalischer Musik haben oder auch als Schwangerschafts- oder Rückbildungsgymnastik geeignet. Bitte mitbringen: Bequeme Gymnastikkleidung, Gymnastikschläppchen oder dicke Socken, langes Tuch oder Pareo als Hüfttuch.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
 Nebras Babakan - mittwochs, 18:30 Uhr**

20H-3442

ab 12.08.2020
 16 x 2 UStd.
 67,00 €

Orientalischer Tanz für Frauen (ab 3 Jahre Tanzerfahrung)

**Erkelenz, Astrid-Lindgren-Schule (Gymnastikhalle),
 Zehnthofweg 17**

Marijke Simon - mittwochs, 20:00 Uhr

21F-3442

ab 13.01.2021
 11 x 2 UStd.
 46,00 €

21F-3443

ab 14.04.2021
 11 x 2 UStd.
 46,00 €

20H-3445

ab 27.08.2020
 17 x 2 UStd.
 71,00 €

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnissen

Dieser Kurs vermittelt auf sanfte Weise eine gesunde Körperhaltung, mehr Achtung vor dem eigenen Körper und ein neues Körpergefühl. Durch spielerisches Training von Kopf bis Fuß werden die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes leicht verständlich vermittelt. Schöne Musik, eine nette Gruppe und viel Spaß sind garantiert! Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und ein Hüfttuch.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9
 Beate Karl - donnerstags, 20:00 Uhr**

21F-3445

ab 04.02.2021
 16 x 2 UStd.
 67,00 €

Orientalischer Tanz für Frauen (Fortgeschrittene)

Die in mindestens drei vorangegangenen Anfängerkursen erlernten Schritten und Bewegungen werden vertieft. Neue Tanzschritte, der Schleiertanz und der Kerzentanz werden erlernt. Im Vordergrund steht die Entwicklung des persönlichen Tanzstils und die Fähigkeit, Improvisationen vielfältig zu gestalten. Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikkleidung, Gymnastikschläppchen oder dicke Socken, langes Tuch oder Pareo als Hüfttuch.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
 Nebras Babakan - mittwochs, 18:30 Uhr**

Tribal Fusion - moderne Bauchtanz-Stilrichtung für alle Tanz-Interessierte (m/w)

Wer auf der Suche nach einer modernen, faszinierenden Tanzart ist, den wird dieser Kurs begeistern, denn er ist für alle gedacht, die diesen hypnotischen und mysteriösen Tanzstil ausprobieren möchten. Tribal Fusion ist eine innovative und moderne Bauchtanzrichtung mit viel Individualität und Glamour, die in den USA entstand. Unterrichtet werden Basis-Bewegungen des Tribal Fusion, Körperhaltung, Hand- und Armbewegungen und Schrittkombinationen. Dies alles wird in einer schönen Choreografie zusammengefügt. Vorkenntnisse im Bauchtanz oder in einer ähnlichen Tanzart sind notwendig. Spiegel sind im Raum vorhanden.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - donnerstags, 18:30 Uhr

Modern Oriental Dance - moderner Bauchtanz

Dieser Kurs ist alle Mädchen, Frauen und auch Seniorinnen, die Spaß an außergewöhnlichen Tänzen haben. Es werden Bewegungsabläufe, Schrittfolgen, Hand-, Arm-, Kopf-, Hüft- und Bauchbewegungen werden zu flotten modernen orientalischen Musikstücken miteinander kombiniert und trainiert. Diese Tanzart ist zwar Ganz-Körper-Training, macht aber unheimlich Spaß. Das die Bewegungen das Herz-Kreislauf-System stärken, allgemeine Beschwerden im Muskel-, Sehnen-, Knochen-Bereich lindern, Fitness und Konzentration fördern, ist eigentlich "nur" ein positiver Nebeneffekt. Zum Training bitte bequeme (Sport)Kleidung tragen, Gymnastikschläppchen oder Stopper Socken und ein Getränk mitbringen.

Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45

Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - dienstags, 18:30 Uhr

20H-3446

ab 09.12.2020
 10 x 2 UStd.
 42,00 €

20H-3447

ab 20.08.2020
 8 x 2 UStd.
 34,00 €

20H-3448

ab 29.10.2020
 7 x 2 UStd.
 29,00 €

21F-3449

ab 14.01.2021
 10 x 2 UStd.
 42,00 €

21F-3450

ab 15.04.2021
 8 x 2 UStd.
 34,00 €

20H-3452

ab 18.08.2020
 8 x 2 UStd.
 34,00 €

21F-3452

ab 13.04.2021
 8 x 2 UStd.
 34,00 €

20H-3455

ab 19.08.2020
8 x 2 UStd.
34,00 €

Bellydance Fantasy - Bauchtanz-Ideen zum Thema "Schneekönigin" und "Eisprinzessin"

In diesem Kurs werden schöne Tanzelemente der märchenhaften Art erlernt und trainiert. Im Vordergrund steht der Ausdruck und die Dramatik der Tänzerin sowie die richtige Benutzung von Tanz-Utensilien und deren Verwendung im Tanz. Bitte am ersten Abend IsisWings oder Doppelschleier (wer hat) mitbringen, später auch Fächerschleier. Wer keine dieser Utensilien hat, dem kann ausgeliehen werden. Leichte Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz sind erforderlich.

Erkelenz, Astrid-Lindgren-Schule (Gymnastikhalle), Zehnthofweg 17

Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - mittwochs, 18:30 Uhr

21F-3456

ab 12.01.2021
10 x 2 UStd.
42,00 €

Bellydance Fantasy - Bauchtanz-Ideen zum Thema "Meerjungfrauen" und "Sirenen"

In diesem Kurs werden schöne Tanzelemente der märchenhaften Art erlernt und trainiert. Im Vordergrund steht der Ausdruck und die Dramatik der Tänzerin sowie die richtige Benutzung von Tanz-Utensilien und deren Verwendung im Tanz. Wir werden unter anderen Tanz-Utensilien benützen. Dies wird im Kurs abgesprochen. Wer keine dieser Utensilien hat, dem kann ausgeliehen werden. Leichte Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz sind erforderlich.

Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45

Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - dienstags, 18:30 Uhr

21F-3457

ab 13.01.2021
10 x 2 UStd.
42,00 €

Bellydance-Bollywood-Fusion - Ein Mix beider Tanzstile

Erkelenz, Astrid-Lindgren-Schule (Gymnastikhalle), Zehnthofweg 17

Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - mittwochs, 18:30 Uhr

20H-3459

ab 28.10.2020
2 x 2 UStd.
8,00 €

Schöne "Schnörkeleien" im Orientalischem Tanz

Sie sind soooo wichtig, denn sie drücken viel Gefühl der Tänzerin aus. Elegante Hand- und Armbewegungen werden zu typischen Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes besprochen und trainiert. Hinzu kommen dramatische oder bedeutungsvolle Posen. Denn sie untermalen den Ausdruck und die Anmut dieses Tanzes. Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz sind erforderlich.

Erkelenz, Astrid-Lindgren-Schule (Gymnastikhalle), Zehnthofweg 17

Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - mittwochs, 18:30 Uhr

Orientalischer Tanz - schöne Choreografie

Eine schöne Choreografie zu einem modernen orientalischen Musikstück wird erarbeitet und geübt. Euer Tanzstil wird aufpoliert, Bewegungsabläufe verfeinert, Gefühl entwickelt und Euer Selbstbewusstsein gestärkt. Dabei ist dieser Kurs völlig unabhängig von anderen Kursen und in sich abgeschlossen. Bitte einen Tanz-Schleier mitbringen. Es stehen auch Schleier zum Verleih bereit. Vorkenntnisse sind vorteilhaft, aber kein Muss.

Erkelenz, Astrid-Lindgren-Schule (Gymnastikhalle), Zehnthofweg 17

Annett Frantz-Kochs, Deutsche Meisterin im Orientalischen Tanz - mittwochs, 18:30 Uhr

Orientalischer Showgruppe Banatha Shoushana

Dieser Kurs eignet sich für alle, die in einer festen Gruppe mittanzen möchten sowie Fleiß und die Bereitschaft zu trainieren mitbringen. Es werden vielseitige Choreographien eingeübt, die auch z. B. bei Veranstaltungen gezeigt werden können. Auch neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Hüfttuch und einen Schleier. Voraussetzung: Tänzerinnen mit sehr guten Vorkenntnissen.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Meditationsraum, Westpromenade 9

Iris Karakas - montags, 18:45 Uhr

21F-3460

ab 14.04.2021
12 x 2 UStd.
50,00 €

20H-3462

ab 17.08.2020
19 x 2 UStd.
80,00 €

21F-3462

ab 01.02.2021
18 x 3 UStd.
113,00 €

Gesundheit - Besonderes - Qualifizierung

Sport im Park findet in den Sommerferien in Kooperation mit dem Kreissportbund statt.

Das Projekt - Sport im Park - bietet die Möglichkeit, Bewegungsangebote in den milden Monaten des Jahres im Outdoor-Bereich anzubieten. Die Bewegungsangebote sind für jedermann kostenfrei. Sie sollen niedrigschwellig sein, gute Laune machen und zur Bewegung anregen. Es sollen alle Menschen mit den Angeboten angesprochen werden, egal ob trainiert oder untrainiert: jeder kann mitmachen. Damit leisten die Volkshochschule und der Kreissportbund einen wichtigen Beitrag zur Primärprävention. Schlussendlich sollen Menschen über Sport im Park den Mehrwert erkennen, den ihnen Bewegung bringt, und über das Projekt hinaus etwas für ihre Gesundheit zu tun.

20H-3500

ab 06.07.2020
4 x 1,33 UStd.
entgeltfrei

Sport im Park in den Sommerferien - Bewegung und Spaß für Jedermann/Jedefrau

Leichte Bewegung auf Musik und ein anschließender zügiger Spaziergang an der wunderschönen Schwalm entlang.

Wegberg, vor dem Eingang des Hallenbades und der Dreifachhalle

Anja Wallenfang - montags, 17:00 Uhr

20H-3501

ab 14.07.2020
2 x 3 UStd.
entgeltfrei

Sport im Park in den Sommerferien - Walking im Park für Interessierte jeden Alters

Wir haben Spaß und walken in der Gruppe (ohne Stöcke). Sie möchten sich von Stress befreien? Sie möchten Ihren Kopf freimachen? Sie möchten sich entspannen? Sie möchten Ihre Atmung trainieren? Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun? Sie bewegen sich gerne in der freien Natur? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Dieses Training ist für alle Altersklassen geeignet.

**Bootshaus Lago Laprello, Fritz-Bauer-Str., Heinsberg
Hermann Nagel - dienstags, 18:00 Uhr**

20H-3502

ab 21.07.2020
2 x 3 UStd.
entgeltfrei

Sport im Park in den Sommerferien - Nordic Walking im Park für Interessierte jeden Alters

Bekleidung je nach Wetterlage und Sportschuhe werden benötigt. NW-Stöcke bitte mitbringen.

**Bootshaus Lago Laprello, Fritz-Bauer-Str., Heinsberg
Hermann Nagel - dienstags, 18:00 Uhr**

20H-3503

ab 28.07.2020
2 x 3 UStd.
entgeltfrei

Sport im Park in den Sommerferien - Smovey (swing, move and smile) für Interessierte jeden Alters

Smovey's werden in begrenzter Stückzahl zur Verfügung gestellt.

**Bootshaus Lago Laprello, Fritz-Bauer-Str., Heinsberg
Hermann Nagel - dienstags, 18:00 Uhr**

Sport im Park - OutdoorRückenYoga

**Bootshaus Lago Laprello, Fritz-Bauer-Str., Heinsberg
Sarah Adams, Übungsleiterin B-Lizenz Prävention Herz-/
Kreislauf-/Haltungs-/Bewegungssystem, Lauftrainerin -
montags, 17:00 Uhr**

20H-3504

ab 29.06.2020
5 x 1,33 UStd.
entgeltfrei

Sport im Park in den Sommerferien - Tai Chi

Es werden 18 Tai Chi Übungen vorgestellt für Jedermann von 5-95 Jahren.

**Burg- und Kirchberg Heinsberg
Hans-Joachim Matthies - dienstags, 17:00 Uhr**

20H-3506

ab 07.07.2020
6 x 1,33 UStd.
entgeltfrei

Selbstverteidigung**20H-3520**

15.08.2020 /
16.08.2020
10,67 UStd.
28,00 €

Selbstschutz/Selbstverteidigung durchdacht, entschlossen und wirksam

- Wochenendseminar -

In diesem Wochenendseminar werden Ihnen erste Einblicke gewährt, die Ihnen in einer Gefahrensituation sicherlich helfen können. In erste Linie sollen Sie hier aber für sich feststellen, ob der von mir ausgearbeitete Selbstschutz/Selbstverteidigungskurs Ihre Erwartungen erfüllen kann. Sie erhalten erste Eindrücke von Techniken die Ihnen helfen, Gefahrensituationen abzuwenden, bzw. erst gar nicht in solche zu geraten. Sie gewinnen einen ersten Eindruck von dieser Art der Selbstverteidigung und werden sich am Ende dieses Wochenendes sicher sein können, ob Sie diesen Weg des Selbstschutzes weiter gehen möchten. In meinem Seminar werden keine traditionellen Übungsformen wie in klassischen Kampfkünsten trainiert. Die Techniken sind gut verständlich und anwendbar. Dieses Wochenendseminar ist nicht zwingend erforderlich, um am Kursus Selbstschutz/Selbstverteidigung teilzunehmen, es soll aufzeigen, was in den folgenden Wochen auf Sie zukommt. Bitte mitbringen: Bequeme Hose und Turnschuhe.

Ort wird noch festgelegt

Rolf Ferdinand Jaeger-Breuer - Samstag und Sonntag, 09:00 - 14:00 Uhr

20H-3522

ab 27.08.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Selbstschutz/Selbstverteidigung durchdacht, entschlossen und wirksam

Wir haben überwiegend verlernt, auf unsere Instinkte zu hören. Wir sind gewohnt, Dinge mit humanen Mitteln zu bewältigen. Was aber wenn Sie auf einen Menschen treffen, dem nur daran gelegen ist, seine Ziele zu erreichen, ohne Rücksicht auf Ihre Gesundheit, Leib und Leben. Sich diesem Ernstfall stellen zu können, erhöht nicht nur Ihre Fähigkeit körperlich Widerstand leisten zu können, nein Sie werden auch in die Lage versetzt, mental vorbereitet zu sein und dem Angreifer entschlossen entgegen zu treten. Dies führt in vielen Fällen bereits zum Abbruch des Angriffs. Sie auf den Fall der Fälle vorzubereiten und Ihnen die Fähigkeit zu verleihen, nicht Opfer zu werden, ist das Ziel dieses Trainings. Die tatsächliche Wirksamkeit einer Selbstverteidigung ergibt sich aus der Bereitschaft und der Fähigkeit diese im Ernstfall auch anwenden zu wollen und zu können. Die Griffe, Schläge und Tritte, die wir im Seminar erlernen und trainieren, sind nur ein Teil eines effektiven Selbstschutzes. Eine Situation, die Sie im Training mit Ihrem Partner meistern, muss im Ernstfall noch lange nicht funktionieren. In dem Seminar werden keine traditionellen Übungsformen wie in klassischen Kampfkünsten trainiert. Die Übungsformen sind gut verständlich und anwendbar.

21F-3522

ab 18.02.2021
16 x 2 UStd.
67,00 €

Ort wird noch festgelegt

Rolf Ferdinand Jaeger-Breuer - donnerstags, 18:00 Uhr

Sportbootführerschein für Binnenschiffahrtsstraßen

Die Lehrgänge wenden sich an alle, die den amtlichen Sportbootführerschein für Binnenschiffahrtsstraßen unter Motor und/oder Segel erwerben möchten. Der Sportbootführerschein für Binnenschiffahrtsstraßen unter Motor ist vorgeschrieben, wenn man ein Segel- oder Motorboot mit mehr als 11 kW (15 PS) auf Binnengewässern fahren möchte. Der SBF-Binnen unter Segel beinhaltet zusätzlich zum Motor teil eine umfassende theoretische Segelausbildung. Es wird das notwendige Wissen vermittelt, um später die theoretische Prüfung vor dem Prüfungsausschuss des DMVYV oder des DSV ablegen zu können. Es entstehen noch Kosten für Lehrbuch, Unterrichtsmaterialien und Prüfung. Der praktische Teil der Ausbildung, der nicht Bestandteil der VHS-Lehrgänge, aber Voraussetzung für das Ablegen der Gesamtprüfung ist, wird von den Dozenten auf den Maasrevieren angeboten.

Sportbootführerschein für Binnenschiffahrtsstraßen

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

Michael Matzerath, Gymnasiallehrer, Hans-Josef Offermanns, Lizenz-Ausbilder des DMVYV - montags, 19:00 Uhr

20H-3530

ab 17.08.2020
8 x 3 UStd.
50,00 €

21F-3530

ab 11.01.2021
8 x 3 UStd.
50,00 €

Sportbootführerschein für Binnenschiffahrtsstraßen

Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1

Hans-Georg Beckers, DSV-Lizenzsegellehrer, Paul Beckers - dienstags, 19:15 Uhr

20H-3531

ab 22.09.2020
8 x 3 UStd.
50,00 €

21F-3531

ab 26.01.2021
8 x 3 UStd.
50,00 €

Gesundheit - Ausstrahlung

- 20H-3550** **Farb-, Stil-, Image- und Bekleidungsberatung für Frauen**
01.10.2020
5 UStd.
25,00 €
Sie lernen, Ihre Persönlichkeit und Ausstrahlung durch die richtigen Farben und den passenden Stil zu unterstreichen. Sichereres Auftreten und mehr Selbstbewusstsein im Beruf und im privaten Bereich werden gefördert. Damit Sie Fehlkäufe vermeiden, erfahren Sie alles über die für Sie optimalen Farben, die passenden Kleiderformen und -längen, über Schmuck, Frisuren, Brillen und mehr. Auf Wunsch können Sie einen individuellen Farbpass für ca. 20,00 € erwerben.
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Ursula Hurtz, Farb-, Image- und Bekleidungsberaterin - Donnerstag, 17:30 Uhr

- 20H-3551** **Farb-, Stil-, Image- und Bekleidungsberatung für Frauen**
04.11.2020
5 UStd.
25,00 €
Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Ursula Hurtz, Farb-, Image- und Bekleidungsberaterin - Mittwoch, 17:30 Uhr

- 20H-3552** **Farb-, Stil-, Image- und Bekleidungsberatung für Frauen**
07.12.2020
5 UStd.
25,00 €
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Ursula Hurtz, Farb-, Image- und Bekleidungsberaterin - Montag, 17:30 Uhr

- 21F-3553** **Farb-, Stil-, Image- und Bekleidungsberatung für Frauen**
24.02.2021
5 UStd.
25,00 €
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Ursula Hurtz, Farb-, Image- und Bekleidungsberaterin - Mittwoch, 17:30 Uhr

- 21F-3554** **Farb-, Stil-, Image- und Bekleidungsberatung für Frauen**
22.03.2021
5 UStd.
25,00 €
Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9
Ursula Hurtz, Farb-, Image- und Bekleidungsberaterin - Montag, 17:30 Uhr

- 21F-3555** **Farb-, Stil-, Image- und Bekleidungsberatung für Frauen**
13.05.2021
5 UStd.
25,00 €
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Ursula Hurtz, Farb-, Image- und Bekleidungsberaterin - Donnerstag, 15:00 Uhr

Richtiger Umgang mit Föhn & Co.

An diesem Abend werden wir Ihnen zeigen, wie Sie effektiv und schnell mit Ihren eigenen Werkzeugen (Föhn, Bürsten, Glätteisen usw.) umgehen, um im Handumdrehen eine tolle Frisur auf Ihren Kopf zu zaubern. Tipps, Tricks, Kniffe und richtiger Einsatz von Stylingprodukten für den Alltag werden vermittelt, um noch ein bisschen besser auszusehen. Kommen Sie mit gewaschenem Haar und bringen Sie Ihr eigenes Werkzeug mit. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 6. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (Kleingruppentarif).

Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41
Coiffeurteam - Claudia Mertens, Friseurmeisterin - Montag, 19:00 Uhr

20H-3560
31.08.2020
2 UStd.
6,00 €

20H-3561
09.11.2020
2 UStd.
6,00 €

21F-3562
08.02.2021
2 UStd.
6,00 €

21F-3563
10.05.2021
2 UStd.
6,00 €

Gesundheit - Ernährung

Bei allen Koch- und Backkursen wird neben dem Teilnehmerentgelt im Kurs bzw. Seminar eine unterschiedlich hohe Umlage für die Lebensmittel oder den Wein erhoben. Diese kann zwischen 5,00 € und 30,00 € betragen und ist abhängig von den Kurs- bzw. Seminarinhalten. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, bitten wir um rechtzeitige Benachrichtigung, da ansonsten neben dem Teilnehmerentgelt (s. Ziffer 6 der Teilnahmebedingungen) die Lebensmittelumlage zusätzlich zu zahlen ist. Bitte bringen Sie zu den Kochkursen mit: Küchentücher, Schürze, Dosen für evtl. Reste, scharfes Messer. Bei den Menüangaben sind z.T. Änderungen vorbehalten.

Wissenswertes rund um die gesunde Ernährung

20H-3600

ab 15.09.2020
4 x 1,33 UStd.
14,00 €

Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

- Grundlagenseminar -

Die TCM ist eine über Jahrtausende alte, durch Beobachtungen entstandene Erfahrungsmedizin. In diesem Kurzseminar verschaffen wir uns einen Überblick, der in dem folgenden Kurs vertieft wird.

**Heinsberg, Kreismnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Helga Engels, Chemietechnikerin, Ernährungsberaterin
TCM - dienstags, 19:30 Uhr**

20H-3604

03.11.2020
3 UStd.
8,00 €

Mehr Gesundheit mit sanfter Heilmethode - Weniger Antibiotika durch klassische Homöopathie?

Mit dieser sanften Heilmethode werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt. Ein intaktes Immunsystem ist weit weniger anfällig und daher stabiler um Erregern stand zu halten. Genau das ist das Ziel einer homöopathischen Behandlung bei akuten wie chronischen Krankheiten. Als Nebenwirkung erreicht man sogar noch einen positiven Effekt für die Umwelt, da diese Arzneien diese nicht belasten. Sie erhalten Einblick in diese Heilmethode die so anders ist. Warum funktioniert sie? Was bedeutet Krankheit aus homöopathischer Sicht? Was kann man damit behandeln und wo sind die Grenzen? Um diese Thematik kreisen viele Fragen, ich werde mich bemühen Licht in die Dunkelheit zu bringen und freue mich auf ihre Neugierde.

**Heinsberg, Kreismnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Monika Jansen, Heilpraktikerin - Dienstag, 19:30 Uhr**

Grundkurse und Hobbytreff

Kochen für Kinder im Grundschulalter

- Wochenendseminar -

In diesem Seminar wird Kindern im Grundschulalter das Kochen einfacher Gerichte vorgestellt. Die Zubereitung erfolgt unter Berücksichtigung schonender Garverfahren zur Erhaltung empfindlicher Inhaltsstoffe. Der Seminarleiter ist Mitglied im Kochclub des Sterne- und Fernsehkochs Johann Lafer.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Willi Krings, Jäger, Falkner, Naturpädagoge, Koch -
Samstag, 9:30 Uhr**

20H-3605

31.10.2020
7 UStd.
22,00 €

21F-3605

15.05.2021
7 UStd.
22,00 €

Kochen und Backen für Kinder und Jugendliche

- Wochenendseminar -

Schock Deine Eltern und koche! Es gibt noch andere Gerichte außer Pizza, Burger und Co., die Du gern isst? Dann bist Du hier genau richtig!

**Geilenkirchen, Berufskolleg, Berliner Ring 48 - 54
Gabriele Heinrichs, Küchenmeisterin und Fachlehrerin -
Samstag, 9:00 Uhr**

20H-3607

26.09.2020
6 UStd.
18,00 €

21F-3607

30.01.2021
6 UStd.
18,00 €

Cooking for beginners

- Wochenendseminar -

Wer Lust hat, schnell und unkompliziert das Basiswissen der Kochkunst zu erlernen, regional, gesund und nachhaltig kochen möchte, ist hier genau richtig. Keine Angst vor scharfen Messern und heißen Pfannen! Das Anwenden der wichtigsten Garverfahren und Schneidetechniken werden nach dem Kurs Routine für Sie sein.

**Geilenkirchen, Berufskolleg, Berliner Ring 48 - 54
Gabriele Heinrichs, Küchenmeisterin und Fachlehrerin -
samstags, 9:00 Uhr**

20H-3608

ab 07.11.2020
2 x 6 UStd.
36,00 €

21F-3608

ab 06.03.2021
2 x 6 UStd.
36,00 €

Grundkurs Kochen für Männer und Frauen

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Willi Krings, Jäger, Falkner, Naturpädagoge, Koch - mitt-
wochs, 18:00 Uhr**

21F-3611

ab 19.05.2021
2 x 5 UStd.
32,00 €

20H-3612

ab 28.10.2020
2 x 5 UStd.
32,00 €

20H-3614

ab 08.09.2020
4 x 4 UStd.
42,00 €

Hobby: Kochen

Hobbyköche treffen sich, um neue Rezeptideen auszuprobieren, Küchentechniken zu erlernen und gemeinsam zu genießen.

21F-3614

ab 19.01.2021
4 x 4 UStd.
42,00 €

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Karl-Lorenz Krebs - dienstags, 18:45 Uhr**

Gesunde Ernährung**21F-3620**

07.05.2021
5 UStd.
16,00 €

Wunderbare Frühlingsalate

Salate können genauso einfallsreich, aufregend und reichhaltig sein wie ein gekochtes Gericht. Ein Salat ist gelungen, wenn er verschiedene Texturen und Aromen enthält - nicht nur Blattsalate und diverse Gemüse - vielleicht ein paar Früchte, Kerne, Käse auch Fleisch- und Fischzubereitungen können für den entscheidenden Unterschied sorgen. Ein Salatdressing darf auch deutlich origineller sein als nur aus Essig und Öl bestehend.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Freitag, 18:00 Uhr**

20H-3621

01.10.2020
4 UStd.
10,00 €

Superfood Hülsenfrüchte - Protein-Power für eine bewusste Ernährung

In diesem Seminar wird alles Wissenswertes über Hülsenfrüchte vermittelt mit anschließender Kochvorführung und Kostproben.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Beate Wagner, UGB-Gesundheits-Trainerin Bereich Ernährung, Übungsleiterin (C/B-Lizenz) - Donnerstag, 18:00 Uhr**

21F-3622

14.06.2021
5 UStd.
13,00 €

Köstliche Kräuterküche

Kräuter betören mit ihren köstlichen Aromen und zaubern aus einem alltäglichen Gericht, eine Geschmacksexplosion. Welche Kräuter mit welchen Lebensmitteln harmonieren oder eine spannende Verbindung eingehen, erfahren Sie in diesem Kurs. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 14,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Monika Fahlbusch, Konditorin - Montag, 18:00 Uhr**

Vegetarisch kochen - jeden Tag genießen ganz ohne Fleisch

Ein Kochkurs bei dem regionale und saisonale Produkte von den Teilnehmer/innen frisch zubereitet werden.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Beate Wagner, UGB-Gesundheits-Trainerin Bereich Ernährung, Übungsleiterin (C/B-Lizenz) - Donnerstag, 18:00 Uhr**

Kochen hält Leib und Seele gesund

Kennt man doch oder? Aber haben Sie sich schon einmal gefragt, was in diesem Spruch steckt? Wie wäre es mit, Kochen macht schlank und glücklich. Hier erfahren Sie, wie Sie in Ihrem Lieblingsgericht kalorienreiche Zutaten ersetzen können und es trotzdem schmeckt. Wie Sie Ihre Essgewohnheiten ohne schmerzlichen Verzicht optimieren können und sich rundherum wohl fühlen. Hier erfahren Sie zahlreiche Tipps, Rezepte zum Wohlfühlen und wie Sie mit viel Spaß Kalorien sparen können. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 14,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Monika Fahlbusch, Konditorin - Montag, 18:00 Uhr**

Pesto, Salsa & Co

Verschiedene Pesto- und Salsa Variationen wie auch Relish und andere Dips wollen wir zubereiten. Diese leckeren Beigaben sind unverzichtbare Kleinigkeiten für so manche Gelegenheit. Vielleicht zur Gästebegrüßung, zur Gartenparty, mit Brot zum Bier oder Wein, einfach und immer nur lecker. Zu etwas Kurzgebratenem mit Gemüse und Baguette wollen wir uns diese Köstlichkeiten schmecken lassen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Dienstag, 18:00 Uhr**

Kreative Gemüseküche

Herrlich frische, saisonale und raffinierte Gemüserezepte finden ihren Weg in unsere Küche. Unkomplizierte und spannende Rezepte, ob zu Hause oder als Lunchbox in der Mittagspause, warten auf Sie. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 14,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Monika Fahlbusch, Konditorin - Montag, 18:00 Uhr**

20H-3623

10.09.2020
5 UStd.
13,00 €

21F-3623

18.03.2021
5 UStd.
13,00 €

21F-3624

18.01.2021
5 UStd.
13,00 €

21F-3625

18.05.2021
5 UStd.
16,00 €

20H-3626

26.10.2020
5 UStd.
13,00 €

21F-3627

22.02.2021
5 UStd.
13,00 €

Lunchbox für die Mittagspause

Pausenbrote, Kantinenessen oder mal schnell zum Bäcker war gestern. Hier finden Sie neue und köstliche Anregungen, den kleinen Hunger mit einer leckeren, auch Low Carb geeignet und frischen Mahlzeit zu besänftigen. Raffinierte Pausengerichte, schnell am Vorabend mit frischen Zutaten zubereitet, unkompliziert und to go tauglich, warten an diesem Abend auf Sie und Ihn. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 14,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchentuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Monika Fahlbusch, Konditorin - Montag, 18:00 Uhr**

Regionale Küche**21F-3629 Auf die Bleche fertig...**

20.01.2021
5 UStd.
16,00 €

Tolle und komplette Gerichte aus dem Ofen auf nur einem Blech zubereitet, sind heute Thema des Abends. Natürlich soll ein süßes Dessert den Abend abschließen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

21F-3640 Köstlichkeiten aus der Spargel-Küche

28.04.2021
5 UStd.
16,00 €

Feine Spargel-Zubereitungen mit diversen unterschiedlichen Saucen geeint mit leckerem Fleisch und Fisch lässt unseren Spargel-Abend zu einem exklusiven Genuss werden. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

20H-3641 Quiche & Tartes

01.09.2020
5 UStd.
16,00 €

Mal deftig herzhaft und auch verführerisch süß, immer ein feiner köstlicher Genuss.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Dienstag, 18:00 Uhr**

20H-3642 One Pot-Abend

17.11.2020
5 UStd.
16,00 €

Winterzeit ist Eintopfzeit. Traditionelle und modern interpretierte Eintöpfe gehören in die kalte Jahreszeit und sollen heute unsere Gaumen erfreuen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Dienstag, 18:00 Uhr**

Kurzgebratenes und Pfannengerührtes

Sie erfahren hier, wie kurz gebratenes zart und saftig gelingt und Pfannengerichte zu einer köstlichen Mahlzeit werden.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Dienstag, 18:00 Uhr**

Steaks & more

Die Herstellung eines zarten, saftigen Steaks muss kein Mysterium bleiben. Verschiedene Fleischvarianten mit diversen Beilagen und Saucen werden zubereitet. Ein süßes Dessert wird den Abend krönen. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Freitag, 18:00 Uhr**

Hauptsache herzhaft

Deftig und kräftig schmeckt es uns in der kalten Jahreszeit am besten. Wir wollen eine kleine Auswahl an traditionellen und neu modern interpretierten winterlichen Gerichten zubereiten und gemeinsam genießen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Freitag, 18:00 Uhr**

Internationale und europäische Küche**- Italienisch -****Italienischer Pasta-Abend**

Pasta macht einfach glücklich. Verschiedene frisch hergestellte Pasta wie zum Beispiel Strozzapreti, Tagliatelle und Spaghetti mit dazu gehörigen köstlichen italienischen Saucen wollen wir zubereiten. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Dienstag, 18:00 Uhr**

La Cucina Italiana

Es erwartet Sie ein italienischer Spezialitäten-Abend. Gemeinsam kreieren wir ein mehrgängiges Menü aus der italienischen Spezialitäten-Küche.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Freitag, 18:00 Uhr**

21F-3643

09.03.2021
5 UStd.
16,00 €

21F-3644

12.03.2021
5 UStd.
16,00 €

21F-3645

15.01.2021
5 UStd.
16,00 €

20H-3650

03.11.2020
5 UStd.
16,00 €

21F-3651

29.01.2021
5 UStd.
16,00 €

21F-3652

04.05.2021
5 UStd.
16,00 €

Tortellini, Ravioli & Co

Wir wollen gefüllte köstliche Nudelspezialitäten Italiens zubereiten. Die Nudelteige wie auch die Füllungen werden frisch zubereitet. Tolle Saucen dazu vervollständigen uns den Genuss des Abends. Ein italienisches Dessert wird auch nicht fehlen. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Dienstag, 18:00 Uhr**

- Spanisch -

21F-3653

16.04.2021
5 UStd.
16,00 €

Die spanische und portugiesische Küche

...bieten für jeden Geschmack das richtige Rezept. So unterschiedlich die jeweiligen Regionen sind, so vielseitig sind auch deren Speisekarten. Begleiten Sie uns auf unserer kulinarischen Reise.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Freitag, 18:00 Uhr**

21F-3654

12.05.2021
5 UStd.
16,00 €

Original spanischer Tapas-Abend

Die kleinen Köstlichkeiten verkörpern die entspannten und geselligen Momente des Alltags. Zu einem Glas Wein, Bier oder einfach pur und zwischendurch genossen sind Tapas immer ein Hochgenuss. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

- Französisch -

20H-3655

21.08.2020
5 UStd.
16,00 €

Heute kochen wir provenzalisch

Köstlichkeiten aus der provenzalischen Mittelmeerküche werden zubereitet. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Freitag, 18:00 Uhr**

Heute kochen wir normannisch/bretonisch

Herzhaft und mit französischer Raffinesse sind die Speisen der normannisch/bretonischen Landküche. Wir unternehmen einen kleinen kulinarischen Streifzug durch die Region.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Freitag, 18:00 Uhr**

Ab in den Süden

Lavendelfelder, Olivenhaine, wild wuchernder Basilikum - die Mittelmeerländer sind gesegnet wie der Garten Eden. Es wachsen aromatische Früchte und in den Wäldern scharren wilde Schweine nach Trüffeln und Steinpilzen. An den Hängen Liguriens wachsen die intensivsten Oliven und Weine, An den Küsten der Provence sind die Netze voll glitzernder Fische. Begleiten Sie uns auf eine Reise in die sonnen-durchtränkte Mittelmeerküche und erleben Sie im mediterranean Kochkursen einen Abend an Adria oder Riviera.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

- Griechisch -

Heute kochen wir griechisch

Entdecken Sie mit uns den Ideenreichtum, die aromatische Frische und die unkomplizierten Kreationen der griechischen Speisen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Dienstag, 18:00 Uhr**

- Türkisch -

Türkisch Kochen und Backen (für Frauen und Mädchen)

- Kochabend mit muslimischen Frauen -

In diesem Kurs wird eine Auswahl kulinarischer Köstlichkeiten aus der türkischen Küche vorgestellt. Gleichzeitig besteht Gelegenheit zu Gesprächen und Kontakten. Bitte bringen Sie am Kursabend eine Schürze sowie Hausschuhe mit. Am Kursabend melden Sie sich bitte beim kleinen Einkaufsladen der Gemeinde "Hilal Market".

**Hückelhoven, Integrations- u. Bildungsverein (VIKZ-Moschee), Ludovicistr. 3
Verband Islamischer Kulturzentren - Freitag, 17:30 Uhr**

20H-3656

13.11.2020
5 UStd.
16,00 €

21F-3657

16.06.2021
5 UStd.
16,00 €

21F-3658

08.06.2021
5 UStd.
16,00 €

20H-3659

27.11.2020
4 UStd.
10,00 €

21F-3659

05.02.2021
4 UStd.
10,00 €

21F-3660

10.02.2021
5 UStd.
16,00 €

Heute kochen wir türkisch

Wir machen einen kleinen kulinarischen Streifzug durch die türkische Küche. Einige Vorspeisen und verschiedene Hauptgerichte wollen wir zubereiten. Es kommen Gewürze und Zutaten zum Einsatz, die wir in unseren heimischen Küchen vielleicht nicht kennen. Seien Sie unternehmungslustig und begleiten Sie uns auf dieser kleinen Reise.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

- Amerikanisch -

21F-3661

23.02.2021
5 UStd.
16,00 €

Der ultimative Burger-Abend

Thema des Abends wird sein, verschiedene besondere und ausgefallene Burger herzustellen. Burger mit Staek, selbst gemachten und gefüllten Patties sowie frisch hergestellten Saucen und Dips sollen uns erfreuen. Die Burger-Buns werden wir ebenfalls selber backen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Dienstag, 18:00 Uhr**

21F-3662

03.03.2021
5 UStd.
16,00 €

New York Streed-Food

Begleiten Sie uns auf unserem kulinarischen Streifzug durch New Yorks Straßen. Wir werden Köstlichkeiten aus vielen Ländern finden. Einige der Köstlichkeiten unterschiedlicher Nationen werden wir zubereiten und in entspannter Atmosphäre gemeinsam genießen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

- Mexikanisch -

20H-3663

18.09.2020
5 UStd.
13,00 €

**Authentische Mexikanische Küche "Comida case-
ra Mexicana"**

Sie werden unter der Kursleitung einer Mexikanerin die authentische mexikanische Küche kennen lernen. Wir werden zusammen lernen, wie man Maistortillas, Bohnenmus, Picadillo, Fajitas de Pollo, echte Guacamole und weitere mexikanische Spezialitäten zubereitet. So als wenn sie in Mexiko wären. Zum Abschluss werden wir unsere selbst hergestellten Speisen zusammen verkosten.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Sabrina Scherer - Freitag, 18:00 Uhr**

21F-3664

18.06.2021
5 UStd.
13,00 €

Mexikanisches Frühstück (Brunch)

Sie werden unter der Kursleitung einer Mexikanerin ein authentisches mexikanisches Frühstück kennen lernen. Wir stellen ein Buffet zusammen, wie in einem typischen Restaurant in Mexiko. Es werden verschiedene Eierspeisen, Huevos rancheros, ala mexicana, etc. sowie Bohnenmus, Tortillas, Quesadillas, Guacamole und Salsa verde zubereitet. Dazu werden die typischen Getränke wie Kaffee und Saft gereicht.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Sabrina Scherer - Samstag, 8:00 Uhr**

**Maistortillas, Tacos und Quesadillas - Typisches
mexikanisches Essen**

Sie werden unter der Kursleitung einer Mexikanerin die authentische mexikanische Küche kennen lernen. Wir werden zusammen lernen, wie man Maistortillas selbst herstellen und Tacos und Quesadillas zubereiten kann. Wir lernen die Zubereitung von Guacamole und anderen Spezialitäten kennen. Zum Abschluss werden wir unsere selbst hergestellten Speisen zusammen verkosten.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Sabrina Scherer - Freitag, 18:00 Uhr**

- Asiatisch / Japanisch -

Heute kochen wir asiatisch/europäisch

Lassen Sie sich zum Kochen verführen und lassen Sie sich überraschen. Wir vereinen die Aromen Vielfalt Asiens mit natürlichen Zutaten Europas zu einer herrlich leichten aromatischen Küche. Z.B. gebratene Nudelrösti mit Lachs an Miso Sauce, Rinderfilet Bulgogi in koreanischer Sesam-Birnen-Marinade und andere Speisen wollen wir zubereiten. Speiseangaben müssen aus organisatorischen Gründen unter Vorbehalt bleiben.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

20H-3665

14.11.2020
5 UStd.
14,00 €

21F-3665

08.05.2021
5 UStd.
14,00 €

20H-3666

02.10.2020
5 UStd.
13,00 €

21F-3666

22.01.2021
5 UStd.
13,00 €

20H-3667

06.11.2020
5 UStd.
13,00 €

21F-3667

21.05.2021
5 UStd.
13,00 €

21F-3668

02.06.2021
5 UStd.
16,00 €

21F-3669

24.06.2021
5 UStd.
16,00 €

Heute kochen wir japanisch

In der japanischen Küche erwartet uns viel mehr als Sushi. Zubereitungen mit für uns ungewöhnlichen und vielleicht fremden Zutaten soll uns einen kleinen Einblick in die japanische Speisenvielfalt ermöglichen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Donnerstag, 18:00 Uhr**

- Thailändisch / Hawaiianisch -**20H-3670**

27.10.2020
5 UStd.
16,00 €

Heute kochen wir thailändisch

Tom Kha Gai Suppe, verschiedene Tai-Curry, Pad Thai Nudels und einiges mehr sollen zubereitet werden. Gewürze wie Zitronengras, Galgant, Kurkuma, Ingwer, Fisch- und Sojasaucen und viele andere sind unersetzliche Zutaten. Es erwartet Sie ein nicht alltäglicher thailändischer Feinschmecker-Abend. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Dienstag, 18:00 Uhr**

21F-3671

25.03.2021
5 UStd.
16,00 €

Heute kochen wir hawaiianisch

Die hawaiianische Küche ist geprägt durch vielerlei kulinarischer Einflüsse unterschiedlichster Kulturen. So spielen Einflüsse der philipinischen-, der indischen- und der japanischen Küche eine große Rolle. Freuen Sie sich auf Huli Huli Chicken, Lomi Lomi, Poke und andere köstliche Spezialitäten aus Hawaii. Aloha.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Donnerstag, 18:00 Uhr**

- Indisch / Orientalisch -**Die Küche des Orients**

Köstlichkeiten aus Tausend und einer Nacht. Sie erleben eine kleine kulinarische Reise durch den Orient mit seinen herrlichen Gewürzen und Aromen. Klassische und moderne Rezepte verschiedener abendländischer Regionen erwarten Sie. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 14,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Monika Fahlbusch, Konditorin - Freitag, 18:00 Uhr**

The Taste of India

Der gigantische indische Kontinent besteht aus mehr als nur einer Küche. In jeder Region wie z.B. Goa oder Kashmir wird unterschiedlich gekocht. Wir unternehmen einen kleinen kulinarischen Streifzug durch die Regionen, kommen Sie doch mit!

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

Spezialitäten aus der Cajun-Küche

Die Cajun- und die kreolische Küche stammen aus dem amerikanischen Staat Louisiana und verdanken ihren einzigartigen Charakter den Einflüssen zahlreicher Einwanderer. Asiaten, Franzosen, Spanier und vor allem Afrikaner haben diese Küche spektakulär geprägt. Probieren Sie die Schätze der multikulturellen Speisenvielfalt wie Red Jambalaya, Dirty Rice, Pain Perdu und die berühmten Cajun Spare-Ribs. Es sollen noch weitere Speisen zubereitet werden.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Donnerstag, 18:00 Uhr**

Sesam öffne dich

Orientalische Köstlichkeiten wie aus 1001 Nacht. Exotische Düfte, herzhaft Aromen und eine unglaubliche Vielfalt von tollen Gerichten zeichnet die orientalische Küche aus. Außergewöhnliche Gewürze spielen eine sehr wichtige Rolle und dürfen bei den bunten Geschmackskompositionen nicht fehlen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

20H-3672

11.09.2020
5 UStd.
13,00 €

20H-3673

09.09.2020
5 UStd.
16,00 €

20H-3674

05.11.2020
5 UStd.
16,00 €

20H-3675

23.09.2020
5 UStd.
16,00 €

21F-3676

20.04.2021
5 UStd.
16,00 €

Mezze

Mezze sind kleine orientalische Vorspeisen und unwiderstehliche Köstlichkeiten. Ist der Gaumen einmal erweckt, können wir nicht mehr anders, wir möchten mehr davon.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Dienstag, 18:00 Uhr**

- Afrikanisch -**20H-3677**

10.11.2020
5 UStd.
16,00 €

So kocht Südafrika

Schon vor Jahrhunderten etablierte sich in Südafrika, in der sogenannten Kap-Küche ein Kochstil der unter dem Begriff "Fusion-Küche" in Europa erst vor kurzem zum Trend wurde. Exotische Einflüsse verbunden mit asiatischen Kochstilen prägen die heutige Küchenkultur Südafrikas.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Dienstag, 18:00 Uhr**

Menüs, Saison, Spezielles**20H-3678**

29.10.2020
5 UStd.
16,00 €

Unser Herbst-Menü

Ein rustikal und deftiges Menü, zubereitet aus den Köstlichkeiten, die die Natur uns im Herbst schenkt. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Donnerstag, 18:00 Uhr**

20H-3679

04.12.2020
5 UStd.
16,00 €

Das Weihnachts-Menü

Die Teilnehmer/innen stellen verschiedene Variationen von Edelfischen an "zweierlei Sößchen" her. Als Weitere Vorspeise gibt es Streifen von der Barbarie Ente auf warmen Pilzsalat. Darauf folgt Rinderfilet unter einer Spekulatiuskruste an einer weißen Portwein-Birnen-Sauce mit Semmelknödel-Wirsing-Roulade und feines Gemüse. Zur Nachspeise werden Schokoladenküchlein "innen flüssig" an Cognac-Pflaumen mit Espuma von Ruby-Schokolade hergestellt. Aus organisatorischen Gründen muss die Menüangabe unter Vorbehalt bleiben. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Freitag, 18:00 Uhr**

Partyhäppchen, Snacks und Fingerfood

Tolle Häppchen und Snacks werden wir zubereiten, dekorieren und zu einem wunderschönen, perfekten Buffet aufbauen. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Dienstag, 18:00 Uhr**

Tipps und Tricks aus der Profiküche

Wir bereiten gemeinsam ein hochwertiges 3-Gänge Menü zu. Dabei wird großen Wert auf Regionalität und Saisonalität gelegt. Ein wenig Vorwissen ist von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

**Geilenkirchen, Berufskolleg, Berliner Ring 48 - 54
Gabriele Heinrichs, Küchenmeisterin und Fachlehrerin - Freitag, 17:30 Uhr**

O-zapft is

Ein bayrischer Schmankerl-Abend pünktlich zum Oktoberfest. Wir bereiten kleine bayrische Appetithäppchen zu, einfach köstlich zum Bier oder Wein.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr**

Ich will "Meer"

Feinste Zubereitungen von Fisch, Scampi & Friends sind Thema des Abends. Ein köstliches Dessert ist auch dabei.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Dienstag, 18:00 Uhr**

21F-3680

02.02.2021
5 UStd.
16,00 €

20H-3681

30.10.2020
6 UStd.
15,00 €

21F-3681

05.03.2021
6 UStd.
15,00 €

20H-3682

30.09.2020
5 UStd.
16,00 €

20H-3683

18.08.2020
5 UStd.
16,00 €

20H-3684 **Exklusive Küche: Ein Wild-Spezialitäten-Abend**
 27.11.2020
 5 UStd.
 16,00 €
 Ein Fest für Gourmets! Ein mehrgängiges Feinschmecker-Wild-Menü wollen wir zubereiten und uns zum Hochgenuss der Kochkunst führen. Die Kursleiterin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung im Fachbereich Nahrungszubereitung.
Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Freitag, 18:00 Uhr

20H-3685 **Wild auf Wild - Vom Jagdrevier bis auf den Tisch**
 21.11.2020
 12 UStd.
 36,00 €
 - Wochenendseminar -
 Hier lernen die Teilnehmer/innen alles über die Zubereitung von Schalenwild (Wildsuppe, Vorspeise, Hauptgang, Beilagen und Getränke). Alle Speisen werden in einem schönen Ambiente verzehrt. Der Seminarleiter ist Mitglied im Kochclub des Sterne- und Fernsehkochs Johann Lafer.
Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Willi Krings, Jäger, Falkner, Naturpädagoge, Koch - Samstag, 10:00 Uhr

20H-3686 **20 Minuten Küchenspirit**
 06.10.2020
 5 UStd.
 16,00 €
 Wir werden mehrere Gerichte zubereiten, damit wir auf eine große Auswahl an Speisen zurückgreifen können, wenn es einmal schnell gehen muss.
Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Dienstag, 18:00 Uhr

20H-3687 **Quick & Easy**
 26.08.2020
 5 UStd.
 16,00 €
 Manchmal muss es eben schnell gehen. Die Teilnehmer/innen kochen mehrere Gerichte ohne große Mühe und Zeitaufwand.
Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Mittwoch, 18:00 Uhr

20H-3688 **Blitzschnell gekocht - Köstliche Gerichte in ca. 30 Minuten**
 28.09.2020
 5 UStd.
 13,00 €
 Wer kennt das nicht...der Tag war lang und der Hunger meldet sich. Jetzt noch lange in der Küche stehen? es geht auch schnell und lecker. Wir kochen gemeinsam verschiedene Rezept-Ideen, lecker, frisch und vor allem...fix zubereitet. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 14,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.
Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Monika Fahlbusch, Konditorin - Montag, 18:00 Uhr

Feinschmecker-Abend

Aus hochwertigen und besonderen Zutaten kreieren wir ein wunderbares köstliches Vier-Gänge-Menü der gehobenen Küche. Zur Begrüßung wird ein Gläschen Cremant gereicht. Zu jedem Termin der Feinschmecker-Abende wird jeweils ein anderes feines Menü zubereitet.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Gabi Schütze, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin - Freitag, 18:00 Uhr

Backen

Winterliche Mini-Motiv-Torten

Kreative kleine Torten. Kunstwerke aus zartem Biskuit und gefüllt mit einer leckeren Creme, dekoriert wie ein Wintermärchen, lassen wir Schneesterne auf unsere Törtchen rieseln. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 14,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

Bitte hinterlassen Sie bei Ihrer Anmeldung Ihre Emailadresse. Die Dozentin wird Ihnen zur Vorbereitung auf den Kurs eine Email zukommen lassen mit einem Rezept und genaue Schritt-für-Schritt Anleitung. Dies dient dazu, dass ausreichend Zeit zum Füllen und Dekorieren der Törtchen bleibt. Bitte bringen Sie dieses Gebäck mit in den Kurs.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Monika Fahlbusch, Konditorin - Montag, 18:00 Uhr

Weihnachtliches Low Carb Gebäck

Weihnachten ist Plätzchenzeit. Vanillekipferl und Co lassen uns in Verückung geraten. Aber geht das Vergnügen auch in Low Carb? Auf jeden Fall!! Lassen Sie sich von leckeren Low Carb Plätzchen-Ideen überraschen,,nicht nur für Low-Carbler ein Fest. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 15,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Monika Fahlbusch, Konditorin - Freitag, 18:00 Uhr

20H-3689
 09.10.2020
 5 UStd.
 16,00 €

21F-3689
 05.02.2021
 5 UStd.
 16,00 €

21F-3690
 11.06.2021
 5 UStd.
 16,00 €

20H-3695
 14.12.2020
 5 UStd.
 13,00 €

20H-3696
 11.12.2020
 5 UStd.
 13,00 €

20H-3697 **Weihnachtsplätzchen nach traditionellen und neuen Rezepten**30.11.2020
5 UStd.
13,00 €

Hier liegt Plätzchenduft in der Luft. Mit viel Spaß am Backen lassen wir die Teigrolle über leckere Ausstecherle, Nusskringel und Schokoplätzchen-Teige fliegen. Hier wird gefüllt, dekoriert und kreiert. Rahmkringel und Co laden zum Naschen ein. Schaffen Sie sich an diesem Abend schon einen kleinen Vorrat an weihnachtlichen Plätzchen an. Auf die Bleche fertig los... Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 12,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Monika Fahlbusch, Konditorin - Montag, 18:00 Uhr**

21F-3698 **Mini-Motiv-Törtchen im Frühlings-Rausch**22.03.2021
5 UStd.
13,00 €

Kreative kleine Motiv-Törtchen, frühlings-fröhliche Kunstwerke aus zartem Biskuit, lecker gefüllt mit einer fluffigen Creme und dekoriert mit den Motiven des Frühlings. Holen Sie sich in diesem Kurs das Frühlings-Erwachen auf die heimische Kaffeetafel. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 14,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

Bitte hinterlassen Sie bei Ihrer Anmeldung Ihre Emailadresse. Die Dozentin wird Ihnen zur Vorbereitung auf den Kurs ein Rezept mit genauer Schritt-für-Schritt Anleitung per Email zukommen lassen. Bitte bringen Sie dieses Gebäck mit in den Kurs.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Monika Fahlbusch, Konditorin - Montag, 18:00 Uhr**

21F-3699 **Blitzrezepte für neue Backabenteurer**03.05.2021
5 UStd.
13,00 €

Hier finden Sie reichlich Inspiration für neue und vor allem schnelle Rezepte. Spotane Gäste können Sie entspannt mit leckeren Kreationen begeistern. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 14,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport der Gerichte.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Monika Fahlbusch, Konditorin - Montag, 18:00 Uhr**

20H-3704 **Julgodis - süße Leckereien aus Schweden**09.11.2020
5 UStd.
13,00 €

Lassen Sie sich in diesem Kurs von klassischen Leckereien, wie Cashew-Krokant, Sahnetoffees, Weihnachtsnüssen und anderen nordischen Spezialitäten verführen. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 16,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schür-

ze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Monika Fahlbusch, Konditorin - Montag, 18:00 Uhr**

Pralinen selbst gemacht für Anfänger/innen

Hier wird es schokoladig. Sie erfahren die Grundschritte zur Pralinenherstellung. Wir arbeiten mit fertigen Hohlkörpern und kochen verschieden Füllungen. Hübsch dekoriert werden Ihre Pralinen zur unwiderstehlichen Versuchung. Am Ende haben Sie eine kleine Auswahl an Pralinen hergestellt, die Sie mit nach Hause nehmen werden. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 16,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Monika Fahlbusch, Konditorin - Montag, 18:00 Uhr**

Fruchtige Pralinen

Aromatisches Obst und edle Schokolade vereint in einer Kombination aus zartem Schmelz und feiner Fruchtnote. Sie wollen sich diese Leckereien nach Hause holen? Dann schauen Sie rein, in diesen überaus fruchtigen und schokoladigen Kurs. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 16,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Monika Fahlbusch, Konditorin - Montag, 18:00 Uhr**

Himmlische Cronuts

Blättrig-knusprig wie ein Croissant und locker-fluffig wie ein Donut, ein Cronut. Pur genießen ist er schon himmlisch, aber wird er noch mit cremigen Füllungen, leckeren Glasuren und/oder frischen Früchten kombiniert, kann man ihm kaum widerstehen. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 12,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchenhandtuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

Zur Vorbereitung auf diesen Kurs bekommen Sie eine detaillierte Anleitung, die auch mit Anschauungsbildern versehen ist. Bitte bringen Sie den vorbereiteten Teig in einer Kühltasche mit in unseren Kurs.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Monika Fahlbusch, Konditorin - Montag, 18:00 Uhr**

20H-370505.10.2020
5 UStd.
13,00 €**21F-3706**01.03.2021
5 UStd.
13,00 €**21F-3707**01.02.2021
5 UStd.
13,00 €

21F-3708

31.05.2021
5 UStd.
13,00 €

Veganes Backen, Pikant

Mit Liebe backen aber ohne Ei und Co. Das Backen mit rein pflanzlichen Zutaten ist meist gar nicht so kompliziert wie man annehmen möchte. Im Gegenteil, es macht sogar großen Spaß neue Varianten zu entdecken oder gegen gewohntes auszutauschen. Sie werden überrascht sein, dieser Kurs ist nicht nur für Veganer. Die gesamten Zutaten werden zur Verfügung gestellt, für die zusätzliche Kosten von ca. 14,00 € entstehen. Mitzubringen sind: Schürze, ein Küchentuch, ein Getränk und ein Behälter für den Transport.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Monika Fahlbusch, Konditorin - Montag, 18:00 Uhr**

Vortragsreihe für Sprachlernende und - Lehrende

Die kleine Vortragsreihe ist offen für alle, die sich für Sprachen interessieren - entweder als Lehrende in Schule und VHS oder als Kursteilnehmer. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Teilnahme ist für Teilnehmer und Lehrende der VHS entgeltfrei.

Warum wir nicht schreiben, wie wir sprechen

Wussten Sie, dass wir zum Beispiel das Wort "Wald" am Ende immer mit einem harten T-Laut sprechen und dass am Ende des Wortes "Fehler" gar kein R-Laut gesprochen wird? Wenn Ihnen das nicht bewusst war, geht es Ihnen wie den meisten Menschen: unsere Kenntnis des Schriftsystems überlagert oft unsere Vorstellung davon, wie wir in Wirklichkeit sprechen. Aber warum gehen Schreibung und Sprechweise gerade im Deutschen so weit auseinander? Welchen Grundprinzipien folgt die Schreibung im Gegensatz zum Sprechen? Anhand vieler Beispiele - auch aus anderen europäischen Sprachen - werden die grundlegenden Funktionsweisen von geschriebener und gesprochener Sprache erläutert.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Dr. Ulla Louis-Nouvertné

20H-4000

12.11.2020
Donnerstag
19:30 Uhr
4,00 €

Vortragsreihe für Sprachlernende und - Lehrende

Die kleine Vortragsreihe ist offen für alle, die sich für Sprachen interessieren - entweder als Lehrende in Schule und VHS oder als Kursteilnehmer. Eine Anmeldung ist erforderlich. Für Dozenten der VHS ist die Teilnahme entgeltfrei.

Sprachenlernen und Gehirn

Wie funktioniert der Spracherwerb eines Kindes? Und wie unterscheidet sich davon das Lernen einer (Fremd-)Sprache beim Erwachsenen? Welche Prozesse im Gehirn werden durch das Lernen von Sprachen in Gang gesetzt? Welche Vorteile verschafft das Sprachenlernen den Lernenden in Hinsicht auf die Flexibilität des Gehirns? Kann es je zu spät sein, um eine Sprache zu lernen? Diesen und ähnlichen Fragen geht der Vortrag nach.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Dr. Ulla Louis-Nouvertné

21F-4001

14.01.2021
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

Vortragsreihe für Sprachlernende und - Lehrende

Die kleine Vortragsreihe ist offen für alle, die sich für Sprachen interessieren - entweder als Lehrende in Schule und VHS oder als Kursteilnehmer. Eine Anmeldung ist erforderlich. Für Dozenten der VHS ist die Teilnahme entgeltfrei.

20H-4002

22.10.2020
Donnerstag
19:30 Uhr
entgeltfrei

Sprachenvielfalt in Europa

Weltweit sterben in jedem Jahr viele kleine Sprachen aus. Auch in Europa sind die kleineren Sprachen in ihrer Existenz bedroht, weil die großen Sprachen und allen voran das Englische in vielen Kontexten überlegen sind. Was bedeutet es für die kulturelle Identität der Menschen in Europa, wenn in Zukunft möglicherweise in Wissenschaft und Geschäftswelt nur noch Englisch gesprochen wird, oder, wie es der Sprachhistoriker Jürgen Trabant formuliert, "Globalesisch für alle" zum Trend wird? Wie wichtig ist für eine Gemeinschaft wie die Europäische Union und das Zusammenwachsen der Völker die Mehrsprachigkeit der Europäer?

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Dr. Ulla Louis-Nouvertné**

Dozentenfortbildung

20H-4004

29.08.2020
4 UStd.
entgeltfrei

Einführung für neue Sprachdozenten

Die Veranstaltung wird alternativ als Webinar durchgeführt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Dr. Ulla Louis-Nouvertné - Samstag, 9:00 Uhr**

20H-4005

31.12.2020
0 UStd.
entgeltfrei

Fortbildungsreihe für Sprachdozenten - Digitalisierung

Schwerpunkt:

Digitalisierung im Sprachunterricht

Die Fortbildungsreihe ist für erfahrene wie neue Sprachdozenten gedacht. Die Termine werden mit den Teilnehmenden abgestimmt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Dr. Ulla Louis-Nouvertné - Donnerstag, 9:00 Uhr**

Englisch

Für die Einstufung in Englisch kann der Fairway-Einstufungstest genutzt werden, den Sie auf der Internet-Seite der VHS finden (www.vhs-kreis-heinsberg.de, unter der Rubrik "Beratung" oder von der Startseite verlinkt) oder auf der Seite des Klett-Verlags.

Bei Fragen rufen Sie die VHS an unter 02452 134319 oder senden eine Mail an ulla.louis-nouvertne@kreis-heinsberg.de

Beratungstermine für Englisch

20H-4100

05.09.2020
2 UStd.
entgeltfrei

Sprachberatung - Englisch

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Sonja Kolacz-Prather - Samstag, 9:00 Uhr**

Sprachberatung - Englisch

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Sonja Kolacz-Prather - Samstag, 10:30 Uhr**

Sprachberatung - Englisch

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Sonja Kolacz-Prather - Mittwoch, 19:00 Uhr**

Sprachberatung - Englisch

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Sonja Kolacz-Prather - Mittwoch, 20:00 Uhr**

Sprachberatung - Englisch

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9
N.N. - Dienstag, 15:00 Uhr**

Sprachberatung - Englisch

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Sonja Kolacz-Prather - Samstag, 9:00 Uhr**

Sprachberatung - Englisch

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Sonja Kolacz-Prather - Samstag, 10:30 Uhr**

Sprachberatung - Englisch

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Sonja Kolacz-Prather - Donnerstag, 19:00 Uhr**

Englisch

Für die Einstufung in Englisch kann der Fairway-Einstufungstest genutzt werden, den Sie auf der Internet-Seite der VHS finden (www.vhs-kreis-heinsberg.de, unter der Rubrik "Beratung" oder von der Startseite verlinkt) oder auf der Seite des Klett-Verlags.

Bei Fragen rufen Sie die VHS an unter 02452 134319 oder senden eine Mail an ulla.louis-nouvertne@kreis-heinsberg.de

Beratungstermine für Englisch

Sprachberatung - Englisch

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Sonja Kolacz-Prather - Donnerstag, 20:00 Uhr**

Englisch - Bildungsurlaube, Kompaktkurse, Wochenendseminare

20H-4101

05.09.2020
2 UStd.
entgeltfrei

20H-4102

02.09.2020
1,33 UStd.
entgeltfrei

20H-4103

02.09.2020
1,33 UStd.
entgeltfrei

20H-4104

01.09.2020
1,33 UStd.
entgeltfrei

21F-4105

09.01.2021
2 UStd.
entgeltfrei

21F-4106

09.01.2021
2 UStd.
entgeltfrei

21F-4107

07.01.2021
1,33 UStd.
entgeltfrei

21F-4108

07.01.2021
1,33 UStd.
entgeltfrei

20H-4110

12.10.2020 -
16.10.2020
5 x 6 UStd.
133,00 €

Wieder Fit in Englisch - Kompaktkurs/Bildungsurlaub

Englisch für Beruf und Alltag
Lehrbuch: Brush-up B1

Entspannte und angstfreie Auffrischung verschütteter Englischkenntnisse mit dem Lernziel B1.

This one-week course is intended to give you the opportunity to improve your knowledge, skills and competence in using English in everyday situations and work situations. Exercises will aim to refresh and extend your vocabulary, grammar, reading and listening skills. A major part of the course will be spent practising what you have learned in conversation. Der Kurs kann als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz genutzt werden. In diesem Fall gilt die unten angegebene Anmeldefrist. Voraussetzung: Schulenglisch vergleichbar mit dem Realschulabschluss, Punktzahl im Fairway-Einstufungstest ab ca. 35 Punkte

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13

Ildiko Cullingworth - Montag - Freitag, 9:00-14:30 Uhr

Anmeldung bis zum 10.08.2020 erforderlich

21F-4111

06.04.2021 -
10.04.2021
5 x 6 UStd.
133,00 €

Wieder Fit in Englisch - Kompaktkurs/Bildungsurlaub

Englisch für Beruf und Alltag
Lehrbuch: Brush-up B1

Entspannte und angstfreie Auffrischung verschütteter Englischkenntnisse mit dem Lernziel B1.

This one-week course is intended to give you the opportunity to improve your knowledge, skills and competence in using English in everyday situations and work situations. Exercises will aim to refresh and extend your vocabulary, grammar, reading and listening skills. A major part of the course will be spent practising what you have learned in conversation.

Der Kurs kann als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz genutzt werden. In diesem Fall gilt die unten angegebene Anmeldefrist. Voraussetzung: Schulenglisch vergleichbar mit dem Realschulabschluss, Punktzahl im Fairway-Einstufungstest ab ca. 35 Punkte

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13

N.N. - Dienstag - Samstag, 9:00-14:30 Uhr

21F-4112

11.01.2021 -
15.01.2021
5 x 6 UStd.
133,00 €

English for th office A2 - Kompaktkurs/Bildungsurlaub

Text folgt.....

Der Kurs kann als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer

weiterbildungsgesetz genutzt werden. In diesem Fall gilt die unten angegebene Anmeldefrist. Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt.

Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 4, Schützenstraße 16

Jason Hann - Montag - Freitag, 9:00-14:30 Uhr

Anmeldung bis zum 06.11.2020 erforderlich

Wochenendseminar: Brush up Your Grammar (level B1)

Kompakte Auffrischung der wichtigsten Grammatikelemente auf der Niveaustufe B1.

Das Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Kleingruppe (4 - 8 Teilnehmer), keine Entgelterhöhung.

Empfohlene Punktezahl im Einstufungstest von Klett (Fairway): 30 - 45 Punkte

Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 2, Schützenstraße 16

N.N. - 2 mal samstags 9:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis zum 04.09.2020 erforderlich

Wochenendseminar: Brush up Your Grammar (level B1)

Kompakte Auffrischung der wichtigsten Grammatikelemente auf der Niveaustufe B1.

Das Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Kleingruppe (4 - 8 Teilnehmer), keine Entgelterhöhung.

Empfohlene Punktezahl im Einstufungstest von Klett (Fairway): 30 - 45 Punkte

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

N.N. - 2 mal samstags 9:00 - 12:00 Uhr

Englisch Online-Kurse

Die folgenden Kurse werden im sogenannten virtuellen Klassenzimmer durchgeführt. Hierzu sind ein Internetanschluss sowie ein Endgerät mit Microfon und Kamera erforderlich, (PC, Laptop, Tablet oder Smartphone). Der erste Unterrichtstag findet als Präsenzveranstaltung statt, damit sich die TN kennenlernen können und die Einführung in die Technik der VHS-Cloud stattfinden kann. Von da an findet der Unterricht an einem gemeinsam festgelegten Abendtermin online statt. Weitere Präsenztermine können festgelegt werden.

20H-4116

07.11.2020 /
14.11.2020
8 UStd.
36,00 €

21F-4117

06.03.2021 /
13.03.2021
8 UStd.
36,00 €

20H-4118 Englisch A1/1 - Anfängerkurs online
 ab 19.09.2020 Lehrbuch: Fairway new A1, ab Lektion 1
 12 x 2 UStd. Nur der erste Kurstag findet samstags in Erkelenz statt. Die
 64,00 € übrigen Termine sind online-Termine.
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Nadja Brandes - samstags, 10:00 Uhr

20H-4119 Englisch A2 Auffrischung - Anfängerkurs online
 ab 12.09.2020 Lehrbuch: Fairway new Refresher A2, ab Lektion 1
 12 x 2 UStd. Nur der erste Kurstag findet samstags in Erkelenz statt. Die
 64,00 € übrigen Termine sind online-Termine.
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Nadja Brandes - samstags, 10:00 Uhr

Englisch A1/1 Anfänger

20H-4120 Englisch A1/1
 ab 16.09.2020 Lehrbuch: Fairway new A1, ab Lektion 1
 12 x 2 UStd. 50,00 €
Heinsberg, Kreisdgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Marianne Schröter - mittwochs, 18:00 Uhr

21F-4120
 ab 20.01.2021 Weiterführung von 20H-4120
 15 x 2 UStd. 63,00 €

20H-4121 Englisch A1/1
 ab 15.09.2020 Lehrbuch: Fairway new A1, ab Lektion 1
 12 x 2 UStd. 50,00 €
Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gilles-
weg 1
21F-4121 Zita Siegert - dienstags, 18:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4121

20H-4122 Englisch A1/1
 ab 17.09.2020 Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin zusammenge-
 12 x 2 UStd. stellt.
 50,00 € In einer lockeren und eher spielerischen Atmosphäre soll
21F-4122 ohne Druck Englisch gelernt werden. Dabei sollen Lieder,
 ab 21.01.2021 Bilder, Spiele und typische Floskeln helfen.
 15 x 2 UStd. 63,00 €
Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 4, Schützenstraße
16
Iris Karakas - donnerstags, 9:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4122

Englisch A1/1 ab Januar
 Lehrbuch: Fairway new A1, ab Lektion 1
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
N.N. - dienstags, 19:00 Uhr
21F-4128
 ab 12.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

Englisch Niveau A1/2
 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Die Kurse in der zweiten Hälfte des Anfängerniveaus A1 wer-
 den mit A1/2 oder A1/3 bezeichnet. Geringe Vorkenntnisse
 reichen für den Einsteig in diese Kurse aus. Im Einstufungs-
 test (Fairway Einstufungstest) sollten 11 bis 20 Punkte er-
 reicht werden. Bei Fragen rufen Sie die VHS an unter 02452
 13-4319 oder senden Sie eine Mail (ulla.louis-nouvertne@
 kreis-heinsberg.de).

Die Einstufungstests finden Sie auf der Internet-Seite der
 VHS unter der Rubrik "Beratung-Service".

Englisch A1/2
 Lehrbuch: Fairway new A1, ab Lektion 4
 Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die
 in ruhigem Lerntempo ihr Englisch für unterschiedliche Ur-
 laubssituationen verbessern wollen.
Geilenkirchen, Europa-Grundschule, Sittarder Straße 12
Zita Siegert - mittwochs, 10:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4130

Englisch A1/2
 Lehrbuch: Fairway new A1, ab Lektion 4
Hückelhoven, Schulzentrum, Peter-Jordan-Schule, In
der Schlee 101
Ildiko Cullingworth - mittwochs, 19:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4131

Englisch A1/2
 Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
 Lehrbuch: Fairway new A1, ab Lektion 9
Heinsberg, Kreisdgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Christiane Beumers - dienstags, 18:00 Uhr

20H-4133
 ab 15.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
21F-4133
 ab 19.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

20H-4137 Englisch A1/2
 ab 15.09.2020 Lehrbuch: Fairway new A1, ab Lektion 11
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Jason Hann - dienstags, 17:30 Uhr

21F-4137
 ab 19.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

20H-4138 Englisch A1/2
 ab 18.09.2020 Lehrbuch: Fairway new A1, ab Lektion 10
 12 x 2 UStd.
 50,00 €

21F-4138 Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47
Nadja Brandes - freitags, 9:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4138

Englisch Niveau A2

Teilnehmende mit Vorkenntnissen
 Die Kurse auf dem Niveau A2 sind für Teilnehmende geeignet, die mittlere Vorkenntnisse mitbringen - entweder Schullenglisch oder 2 - 3 Jahre VHS-Kurs. Neueinsteiger sollten die Beratung in Anspruch nehmen oder sich selbst einstufen mit Hilfe unseres Einstufungstests (Fairway Einstufungstest). Für die Teilnahme an Kursen in der ersten Hälfte des Niveaus A2 (hier gekennzeichnet als A2/1) ist ein Punktwert von 21 bis 30 Punkten in diesem Einstufungstest richtig, für die zweite Hälfte (A2/2) ein Punktwert von 31 - 40. Bei Fragen rufen Sie die VHS an unter 02452 134319 oder senden Sie eine Mail (ulla.louis-nouvertne@kreis-heinsberg.de). Die Einstufungstests finden Sie auf der Internet-Seite der VHS unter der Rubrik "Beratung-Service".

20H-4140 Englisch A2 Auffrischung
 ab 15.09.2020 Lehrbuch: Fairway new Refresher A2, ab Lektion 1
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
 Neu einsetzender Auffrischkungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

21F-4140
 ab 19.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €
 Dieser Auffrischkungskurs aktiviert und vertieft früher erworbene Englischkenntnisse. Ziel des Kurses ist der erfolgreiche Wiedereinstieg in die aktive Sprachbeherrschung. Der Wortschatz wird erweitert und wichtige Strukturen werden wiederholt.

Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1
Zita Siegert - dienstags, 19:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4140

Englisch Auffrischung A2

Lehrbuch: Fairway Refresher A2, ab Lektion 5
 Dieser Auffrischkungskurs aktiviert und vertieft früher erworbene Englischkenntnisse. Ziel des Kurses ist der erfolgreiche Wiedereinstieg in die aktive Sprachbeherrschung. Der Wortschatz wird erweitert und wichtige Strukturen werden wiederholt.

Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Ildiko Cullingworth - dienstags, 19:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4141

Englisch A2/1

Ruhiges Lerntempo.
 Lehrwerk: Let's enjoy English, ab Unit 7.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Sonja Kolacz-Prather - mittwochs, 9:00 Uhr

Englisch A2/1

Lehrbuch: Fairway new A2, ab Lektion 3
Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Iris Karakas - dienstags, 18:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4146

Englisch A2/2 vormittags

Ruhiges Lerntempo
 Lehrbuch: Fairway A2, zweite Hälfte
Erkelenz, Leonhardskapelle, Gasthausstraße 5
Diane Richartz - mittwochs, 9:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4147

20H-4141
 ab 15.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €

21F-4141
 ab 19.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

20H-4142
 ab 16.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €

21F-4142
 ab 27.01.2021
 15 x 2 UStd.
 50,00 €

20H-4146
 ab 15.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €

21F-4146
 ab 19.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

20H-4147
 ab 09.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €

21F-4147
 ab 03.03.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

20H-4148 Englisch A2/2

ab 15.09.2020 Lehrbuch: Fairway A2, ab Lektion 12

12 x 2 UStd.

50,00 €

21F-4148

ab 19.01.2021

15 x 2 UStd.

63,00 €

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Jason Hann - dienstags, 19:00 Uhr**

Weiterführung von 20H-4148

Englisch B1 - Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Details zur Einstufung finden sich in der jeweiligen Kursinfo.

20H-4150 Englisch B1 Spezialkurs zur Erlangung der Fachoberschulreife

ab 17.09.2020

27 x 3 UStd.

170,00 €

Der Kurs ist gedacht für Berufsschüler/innen oder Absolventen der Berufsschule, die durch den Nachweis einer entsprechenden Qualifikation in Englisch nachträglich die Fachoberschulreife erwerben möchten. Der Kurs umfasst insgesamt 80 Unterrichtsstunden. Bei regelmäßiger aktiver Teilnahme wird ein VHS-Zertifikat vergeben, das von den Berufskollegs anerkannt wird. Bitte lassen Sie sich beraten.

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Ildiko Cullingworth - donnerstags, 19:00 Uhr**

20H-4153 Englisch B1/1 vormittags

ab 16.09.2020

12 x 2 UStd.

50,00 €

21F-4153

ab 27.01.2021

15 x 2 UStd.

63,00 €

Lehrbuch: English File, Pre-Intermediate, 4th Edition, ab Lektion 3

In einem ruhigen Arbeitstempo werden die Englischkenntnisse auf dem Niveau B1 gefestigt und vertieft.

Empfohlene Punktzahl im Fairway Einstufungstest: 35 - 45

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Sonja Kolacz-Prather - mittwochs, 10:45 Uhr**

Weiterführung von 20H-4153

20H-4154 Englisch B1/1

ab 15.09.2020

12 x 2 UStd.

50,00 €

21F-4154

ab 19.01.2021

15 x 2 UStd.

63,00 €

Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Englischkenntnisse auf dem Niveau B1 werden gefestigt und vertieft.

Empfohlene Punktzahl für Neueinsteiger im Fairway Einstufungstest: 35 - 45

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Christiane Beumers - dienstags, 19:30 Uhr**

Weiterführung von 20H-4154

Englisch B1/1 vormittags

Lehrbuch: Easy English B1/1, ab Lektion 7

Ruhiges Arbeitstempo

Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47

Sonja Kolacz-Prather - montags, 10:40 Uhr

20H-4155

ab 14.09.2020

12 x 2 UStd.

50,00 €

21F-4155

ab 25.01.2021

15 x 2 UStd.

63,00 €

Englisch B/1 Wiederholung und Festigung

Lehrbuch: Fairway B1

Empfohlene Punktzahl im Fairway Einstufungstest: 35 - 45

Erkelenz, Leonhardskapelle, Gasthausstraße 5

Diane Richartz - montags, 8:45 Uhr

20H-4157

ab 07.09.2020

12 x 2 UStd.

50,00 €

21F-4157

ab 01.03.2021

15 x 2 UStd.

63,00 €

Englisch B1

Unterrichtsmaterial wird gegen Umlage von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Empfohlene Punktzahl im Fairway-Einstufungstest: ca. 40 - 50 Punkte

Erkelenz, Leonhardskapelle, Gasthausstraße 5

Diane Richartz - mittwochs, 10:30 Uhr

20H-4160

ab 09.09.2020

12 x 2 UStd.

50,00 €

21F-4160

ab 03.03.2021

15 x 2 UStd.

63,00 €

Englisch B1/2

Lehrbuch: New English File Intermediate, 3d Edition, Unit 4

Empfohlene Punktzahl im Fairway Einstufungstest: 45 - 50

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

Sonja Kolacz-Prather - dienstags, 18:00 Uhr

20H-4163

ab 15.09.2020

12 x 2 UStd.

50,00 €

21F-4163

ab 26.01.2021

15 x 2 UStd.

63,00 €

Englisch B2 - Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen

20H-4170

ab 22.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Englisch B2

This course focuses on everyday, authentic English. Practice and improve your reading, writing, listening and speaking skills and brush up your grammar in a friendly and communicative environment.

21F-4170

ab 19.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

Hückelhoven, Schulzentrum, Peter-Jordan-Schule, In der Schlee 101
N.N. - dienstags, 19:00 Uhr

Lektüre- und Konversationskurse

20H-4180

ab 17.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Englisch B1 für Krimifans

Anhand eines bekannten Kriminalromans und der entsprechenden Fernsehserie (Father Brown von Gilbert Keith Chesterton) sollen die Teilnehmenden einen Einblick gewinnen in die englische Kultur und Lebensweise, und dabei natürlich auch die Sprachkenntnisse vertiefen. Das Buch soll gemeinsam gelesen, besprochen und bearbeitet werden.

21F-4180

ab 21.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 4, Schützenstraße 16
Iris Karakas - donnerstags, 10:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4180

20H-4182

ab 14.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Englisch A2/B1 Easy Conversation

In this course you will have the opportunity to talk about everyday situations as well as topics of general or current interest. Additional activities may include exercises on vocabulary and grammar, reading and listening. This is a relaxed and fun course and newcomers are always welcome.

21F-4182

ab 18.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1
Ildiko Cullingworth - montags, 19:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4182

Englisch B1 Conversation, vormittags

This course will help you to become a more confident speaker of English. It offers opportunities not only to talk, but also to read, listen and write about topics of general interest.

20H-4183

ab 15.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Geilenkirchen, Europa-Grundschule, Sittarder Straße 12
Renate Troschke - dienstags, 9:45 Uhr

21F-4183

ab 19.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

Weiterführung von 20H-4183

Englisch B1 Conversation

Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

20H-4184

ab 11.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47

21F-4184

ab 05.03.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

Diane Richartz - freitags, 10:30 Uhr

Englisch B2 Conversation, vormittags

If you are interested in improving your spoken English, then this is the ideal course for you. We will discuss everyday topics and current affairs as well as read stories and texts.

20H-4186

ab 17.09.2020
10 x 2 UStd.
42,00 €

Erkelenz, Gebäude der WestEnergie und Verkehr, Mühlenstr. 30

21F-4186

ab 04.02.2021
12 x 2 UStd.
50,00 €

Geraldine Morsbach - donnerstags, 9:00 Uhr

Englisch B2 Conversation, vormittags

Don't sit at home thinking how you would like to improve your English. Come along and join our small group of easy-going people of various ages and read and discuss things that interest you.

20H-4187

ab 17.09.2020
10 x 2 UStd.
42,00 €

Erkelenz, Gebäude der WestEnergie und Verkehr, Mühlenstr. 30

21F-4187

ab 04.02.2021
12 x 2 UStd.
50,00 €

Geraldine Morsbach - donnerstags, 10:45 Uhr

20H-4190 Englisch B2 Conversation vormittags
 ab 18.09.2020 Lehrbuch: In Conversation II
 12 x 2 UStd. Der Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmende ab 60
 50,00 € Jahren.

21F-4190 Gangelt, Rathaus, Burgstraße 10
 ab 22.01.2021 **Ute Schulenburg - freitags, 8:45 Uhr**
 15 x 2 UStd. Weiterführung von 20H-4190
 63,00 €

20H-4191 Englisch B2 Conversation vormittags
 ab 18.09.2020 Lehrwerk: In Conversation II
 12 x 2 UStd. Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmende ab 60 Jahren
 50,00 € geeignet.

21F-4191 Gangelt, Rathaus, Burgstraße 10
 ab 22.01.2021 **Ute Schulenburg - freitags, 10:15 Uhr**
 15 x 2 UStd. Weiterführung von 20H-4191
 63,00 €

Französisch

Für die Selbsteinstufung ist der Einstufungstest von Cornelsen eine gute Hilfe. Er findet sich auf unserer Internet-Seite unter der Rubrik "Service-Beratung".

Beratungstermine

20H-4210 Sprachberatung - Französisch
 05.09.2020 **Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9**
 2 UStd. **Nathalie Wélèle-Staecker - Samstag, 10:00 Uhr**
 entgeltfrei

21F-4211 Sprachberatung - Französisch
 09.01.2021 **Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9**
 2 UStd. **Nathalie Wélèle-Staecker - Samstag, 10:00 Uhr**
 entgeltfrei

Französisch Kompaktkurse

21F-4215 Praktisches Französisch für die Reise
 30.03.2021 - Sie haben geringe Vorkenntnisse in Französisch, möglicher-
 08.04.2021 weise noch aus der Schulzeit, und möchten vor einer Reise
 6 x 4 UStd. Ihre Kenntnisse auffrischen? Dazu ist der schnelle und kom-
 85,00 € pakte Kurs in den Ferien geeignet. Sie lernen anwendungs-
 bezogen und mit dem Schwerpunkt auf der Kommunikation für die verschiedenen Situationen einer Frankreich-Reise. Eine Beratung am Ende des Kurses macht den Umstieg in das VHS-Kurssystem möglich.

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13
VHS-Dozententeam - Dienstag - Donnerstag, 18:00-21:00 Uhr

Französischkurse Niveau A1/1 - Anfänger

Französisch A1/1
 Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Isabelle Kügler - dienstags, 17:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4220

Französisch A1/1
 Lehrbuch: Perspectives A1, ab Lektion 1
Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1
Georg Tilger - donnerstags, 17:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4221

Französisch A1/1
 Lehrbuch: Perspectives Allez-y! ab Lektion 1
Hückelhoven, Schulzentrum, Peter-Jordan-Schule, In der Schlee 101
Nathalie Wélèle-Staecker - mittwochs, 18:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4222

Französisch A1/1
 Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1
Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41
Anke-Irina Brigitte Susanne Depke - dienstags, 18:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4223

Französisch A1/1 ab Januar
 Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
N.N. - dienstags, 17:30 Uhr

20H-4220
 ab 15.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €

21F-4220
 ab 19.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

20H-4221
 ab 17.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €

21F-4221
 ab 21.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

20H-4222
 ab 16.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €

21F-4222
 ab 20.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

20H-4223
 ab 15.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €

21F-4223
 ab 19.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

21F-4224
 ab 19.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

Französischkurse Niveau A1/2

Fortgesetzte Anfängerkurse für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen (Neueinsteiger sollten als Ergebnis beim Cornelsen Einstufungstest Perspectives A1 mindestens ca. 15 Punkte erzielen). Die Einstufungstests finden Sie auf der Internet-Seite der VHS unter der Rubrik "Beratungs-Service".

20H-4230

ab 14.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Französisch A1/2

Lehrbuch: Perspectives A1, ab Lektion 8

Wassenberg, Betty-Reis-Gesamtschule (Oberstufengebäude), Zufahrt über Straße "Am Heidehof"

Hermann-Josef Zimmer - montags, 18:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4230

21F-4230

ab 18.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

20H-4231

ab 14.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Französisch A1/2 vormittags

Lehrbuch: Perspectives-Allez-y! A1, ab Lektion 9

Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 4, Schützenstraße 16

Nathalie Wélèle-Staecker - montags, 10:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4231

21F-4231

ab 18.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

20H-4232

ab 17.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Französisch A1/2

Lehrbuch: Perspectives A1, ab Lektion 5

Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1

Georg Tilger - donnerstags, 20:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4232

21F-4232

ab 21.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

20H-4233

ab 17.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Französisch A1/3

Lehrbuch: Perspectives A1, ab Lektion 11

Hückelhoven, Schulzentrum, Peter-Jordan-Schule, In der Schlee 101

Nathalie Wélèle-Staecker - donnerstags, 18:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4233

21F-4233

ab 21.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

Französischkurse Niveau A2

Französisch A2/1

Lehrbuch: Perspectives A1, ab Lektion 9

Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1

Georg Tilger - montags, 19:45 Uhr

Weiterführung von 20H-4240

20H-4240

ab 14.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

21F-4240

ab 18.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

Französisch A2/2

Lehrbuch: Perspectives Alle-z-y A2, ab Lektion 6

Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47

Isabelle Kügler - montags, 9:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4250

20H-4250

ab 14.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

21F-4250

ab 18.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

Französisch A2/2 - Auffrischung

Lehrbuch: Rebonjour A2, ab Lektion 6

Auffrischung und Festigung der Kenntnisse aus dem Bereich A2. Die Kommunikation bleibt aber im Vordergrund. Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 sind erforderlich.

Hückelhoven, Schulzentrum, Peter-Jordan-Schule, In der Schlee 101

Isabelle Kügler - mittwochs, 17:30 Uhr

20H-4251

ab 16.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Französisch A2/2 - Auffrischung

Lehrbuch: Rebonjour A2, ab Lektion 6

Lerninhalt: Kurs Nr. 20H-4251

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

Isabelle Kügler - montags, 19:00 Uhr

20H-4252

ab 14.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Französisch A2/2

Leichte bis mittelschwere Texte und Artikel aus dem Magazin "écoute" werden gelesen, sprachlich erarbeitet und inhaltlich besprochen. Dabei spielt die Kommunikation eine zentrale Rolle.

Hückelhoven-Ratheim, Altes Rathaus, Ratheimer Markt 1

Nathalie Wélèle-Staecker - dienstags, 8:45 Uhr

Weiterführung von 20H-4253

20H-4253

ab 15.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

21F-4253

ab 19.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

20H-4254 Französisch A2/2

ab 17.09.2020 Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

12 x 2 UStd.

50,00 €

Hückelhoven, Schulzentrum, Peter-Jordan-Schule, In der Schlee 101

Nathalie Wélèle-Staecker - donnerstags, 19:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4254

21F-4254

ab 21.01.2021

15 x 2 UStd.

63,00 €

20H-4255 Französisch A2/3 vormittags

ab 16.09.2020

12 x 2 UStd.

50,00 €

Lehrbuch: Perspectives A2, ab Lektion 12

Hückelhoven-Ratheim, Altes Rathaus, Ratheimer Markt 1

Nathalie Wélèle-Staecker - mittwochs, 8:45 Uhr

Weiterführung von 20H-4255

21F-4255

ab 20.01.2021

15 x 2 UStd.

63,00 €

Französischkurse Niveau A2/B1

Kurse im Übergangsbereich zwischen den Niveaustufen A2 und B1

20H-4261 Französisch A2/B1

ab 14.09.2020

12 x 2 UStd.

50,00 €

Lehrbuch wird mit den Teilnehmenden abgesprochen.

Im Kurs werden einfache Texte/Lektüren gelesen und besprochen. Die Konversation steht im Vordergrund und wird bei Bedarf durch Grammatikübungen ergänzt.

Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1

Georg Tilger - montags, 18:15 Uhr

Weiterführung von 20H-4261

21F-4261

ab 18.01.2021

15 x 2 UStd.

63,00 €

20H-4262 Französisch A2/B1

ab 15.09.2020

12 x 2 UStd.

50,00 €

Lehrbuch wird bei Kursbeginn mit den Teilnehmenden abgesprochen.

Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1

Georg Tilger - dienstags, 19:45 Uhr

Weiterführung von 20H-4262

21F-4262

ab 19.01.2021

15 x 2 UStd.

63,00 €

Französischkurse Niveau B1

Französisch B1 - ab Januar

Lehrbuch: Perspectives, Allez-y, B1 ab Lektion 1

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

Isabelle Kügler - montags, 19:00 Uhr

Französisch B1 - Lektüre und Grammatik

Lektürekurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die aktiv ihre Französischkenntnisse anwenden möchten. Grundlage der Semesterarbeit werden Novellen, Erzählungen und kürzere Romane sein.

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

Barbara Frings - montags, 19:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4272

Französisch B1

Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lektion 7

Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Erprobungsstufengebäude), Martin-Luther-Str. 31, Eingang rückwärtig über den Schulhof

Nathalie Wélèle-Staecker - montags, 19:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4273

Französischkurse - Konversation

Französisch A2/B1 - leichte Konversation

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

Isabelle Kügler - dienstags, 19:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4274

Französisch B1 - Konversation

In diesem Kurs wird in einer angenehmen Runde Konversation auf dem Niveau B1 gehalten. Leichte Lektüren, Artikel aus der Presse, u. a. sollen helfen, die Zungen zu lockern. Grammatik wird bei Bedarf aufgefrischt.

Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47

Isabelle Kügler - donnerstags, 17:30 Uhr

21F-4271

ab 18.01.2021

15 x 2 UStd.

63,00 €

20H-4272

ab 21.09.2020

12 x 2 UStd.

50,00 €

21F-4272

ab 18.01.2021

12 x 2 UStd.

50,00 €

20H-4273

ab 14.09.2020

12 x 2 UStd.

50,00 €

21F-4273

ab 18.01.2021

15 x 2 UStd.

63,00 €

20H-4274

ab 15.09.2020

12 x 2 UStd.

50,00 €

21F-4274

ab 19.01.2021

15 x 2 UStd.

63,00 €

20H-4275

ab 17.09.2020

12 x 2 UStd.

50,00 €

21F-4275 Französisch B1 - Konversation

ab 21.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

In diesem Kurs wird in einer angenehmen Runde Konversation auf dem Niveau B1 gehalten. Leichte Lektüren, Artikel aus der Presse, u. a. sollen helfen, die Zungen zu lockern. Grammatik wird bei Bedarf aufgefrischt.

Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47

Isabelle Kügler - donnerstags, 17:30 Uhr

20H-4276 Französisch B1 - Konversation

ab 15.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Sie wollen nicht mehr sagen müssen "Je ne parle pas français"?

Alors venez vite et entraînez-vous à parler cette belle langue! Nous allons discuter sur différents sujets, à l'aide de textes, mais aussi d'images et de photos. Et bien sûr, vous pouvez aussi proposer des thèmes qui vous intéressent personnellement.

Alors, à bientôt, j'espère.

Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41

Anke-Irina Brigitte Susanne Depke - dienstags, 19:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4276

Französischkurse Niveau B2 und C1

Lektüre und Konversation

20H-4280 Französisch B2 - conversation et lecture

ab 16.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

La littérature française - classique et contemporaine
Es werden französische Lektüren gelesen, sprachlich erarbeitet und inhaltlich besprochen, um die freie Konversation über unterschiedlichste Themen zu üben.

Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 2, Schützenstraße 16

Isabelle Wintrich-Lagny - mittwochs, 8:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4280

20H-4281 Französisch B2 - conversation et lecture

ab 16.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

La littérature française - classique et contemporaine
Es werden französische Lektüren gelesen, sprachlich erarbeitet und inhaltlich besprochen, um die freie Konversation über unterschiedlichste Themen zu üben.

Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 2, Schützenstraße 16

Isabelle Wintrich-Lagny - mittwochs, 10:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4281

Französisch B2 - Lektüre und Konversation

Es werden französische Texte (Zeitungsartikel, literarische Texte) gelesen mit dem Ziel, sowohl einen freieren Umgang mit der französischen Sprache zu erreichen als auch landeskundliches Wissen zu vertiefen. Die Festigung und Erweiterung der Grammatik ist in den Unterricht eingebunden.

Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1

Georg Tilger - donnerstags, 18:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4282

Französisch B2

Es werden Texte und Artikel aus dem Magazin "écoute" gelesen und inhaltlich besprochen, mit dem Ziel, sowohl einen freieren Umgang mit der französischen Sprache zu erreichen als auch landeskundliches Wissen zu vertiefen. Dabei wird die Festigung und Erweiterung der Grammatik in den Unterricht eingebunden.

Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Erprobungsstufengebäude), Martin-Luther-Str. 31, Eingang rückwärtig über den Schulhof

Nathalie Wélèle-Staecker - montags, 18:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4283

Französisch C1 - Lektüre

Cours de Français à tendance littéraire
Pendant ce semestre nous entreprenons une nouvelle fois une lecture, qui sera lue et commentée en classe. Grâce à votre bon niveau de français et à votre engagement pour le cours nous préparons certaines pages à la maison de façon de lire tout l'oeuvre en un semestre. Le livre sera annoncé au début du cours.

Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47

Barbara Frings - dienstags, 18:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4290

20H-4282

ab 17.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

21F-4282

ab 21.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

20H-4283

ab 14.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

21F-4283

ab 18.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

20H-4290

ab 22.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

21F-4290

ab 19.01.2021
12 x 2 UStd.
50,00 €

Italienisch

Beratungstermine

20H-4300 Sprachberatung - Italienisch

05.09.2020
2 UStd.
entgeltfrei
**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Annachiara Berra-Krichel - Samstag, 10:00 Uhr**

21F-4301 Sprachberatung - Italienisch

09.01.2021
2 UStd.
entgeltfrei
**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Annachiara Berra-Krichel - Samstag, 10:00 Uhr**

Italienisch Kompaktkurse/Bildungsurlaube

21F-4305 Praktisches Italienisch für Reise und Alltag - Kompaktkurs am Abend

30.03.2021 -
08.04.2021
6 x 4 UStd.
85,00 €
Lehrbuch: Italienisch für die Reise, Klett- Verlag
Dieser kompakte Anfängerkurs bietet einen schnellen und intensiven Einstieg in die italienische Sprache und viele Informationen über Land und Leute. Eine Beratung am Ende des Kurses macht den Umstieg in das VHS-Kurssystem möglich.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
VHS-Dozententeam - 6 Abende, jeweils dienstags, mittwochs und donnerstags von 18:00 - 21:00 Uhr**

Italienischkurse Niveau A1/1

Anfänger

20H-4309 Italienisch A1/1 Onlinekurs

ab 22.09.2020
12 x 2 UStd.
64,00 €
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1
Nur der erste Abend findet als Präsenzünterricht statt. Die weitere Unterricht wird in Form von Videokonferenzen durchgeführt. Die Termine werden in der Gruppe vereinbart.

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1
N.N. - dienstags, 19:00 Uhr**

Italienischkurse Niveau A1/1

Anfänger

20H-4310 Italienisch A1/1

ab 15.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1
**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Christina Terrosi - dienstags, 19:00 Uhr**

21F-4310

ab 19.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €
Weiterführung von 20H-4310

Italienischkurse Niveau A1/1

Anfänger

Italienisch A1/1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1
**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Christina Terrosi - mittwochs, 19:00 Uhr**

Weiterführung von 20H-4311

Italienisch A1/1 ab Januar

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 1
**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41
N.N. - montags, 18:30 Uhr**

Italienischkurse Niveau A1/2

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Italienisch A1/2

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 5
**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1
Dr. Alberto Rodríguez-Palafox - donnerstags, 18:00 Uhr**

Weiterführung von 20H-4330

Italienisch A1/2

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Janet Gutierrez Calvillo - montags, 18:30 Uhr**

Italienisch A1/2

Lehrbuch: Con piacere nuovo
**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41
Marina Tellers - dienstags, 18:30 Uhr**

Weiterführung von 20H-4332

Italienischkurse Niveau A2

Teilnehmende mit Vorkenntnissen

20H-4311

ab 16.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

21F-4311

ab 20.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

21F-4312

ab 18.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

20H-4330

ab 17.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

21F-4330

ab 18.02.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

20H-4331

ab 14.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

20H-4332

ab 15.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

21F-4332

ab 19.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

- 20H-4340 Italienisch A2/1**
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 3
Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47
Dr. Alberto Rodríguez-Palafox - donnerstags, 9:00 Uhr
 ab 17.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
21F-4340
 ab 18.02.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €
 Weiterführung von 20H-4340

- 20H-4345 Italienisch A2/2**
 Lehrbuch: Con piacere A2, ab Lektion 9
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Annachiara Berra-Krichel - montags, 18:30 Uhr
 ab 14.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
21F-4345
 ab 18.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €
 Weiterführung von 20H-4345

Italienischkurse Niveau B1 und höher
 für Fortgeschrittene

- 20H-4360 Italienisch B1 - Lektüre und Grammatik**
 Leicht verständliche italienische Lektüren werden gelesen, sprachlich erarbeitet und inhaltlich besprochen, um die landeskundlichen Kenntnisse zu erweitern und einen freieren Umgang mit der Sprache zu ermöglichen.
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Barbara Frings - mittwochs, 19:00 Uhr
 ab 16.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
21F-4360
 ab 20.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €
 Weiterführung von 20H-4360

- 20H-4380 Italienisch B1/2 - Konversation**
 Lehrbuch: La prova orale 2
 Wir unterhalten uns über aktuelle Themen und das tägliche Leben, über Traditionen, Feste und Reisen in Italien, hören gemeinsam italienische Lieder und sehen uns gelegentlich auch italienische Filme an. Außerdem werden kurze Romane und Zeitschriftenartikel gelesen. Auf Wunsch der Teilnehmer können Grammatik-Wiederholungen eingefügt werden.
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Annachiara Berra-Krichel - montags, 17:00 Uhr
 ab 14.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
21F-4380
 ab 18.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €
 Weiterführung von 20H-4380

- Italienisch B2/2**
 Lehrbuch: NUOVO magari B2, ab Lektion 6
Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1
Dr. Alberto Rodríguez-Palafox - donnerstags, 20:00 Uhr
 ab 17.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
21F-4390
 ab 18.02.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €
 Weiterführung von 20H-4390

Sprachberatung - Niederländisch

- Sprachberatung - Niederländisch**
Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Dr. Antonia Ermes - Samstag, 10:00 Uhr

- Sprachberatung - Niederländisch**
Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Dr. Antonia Ermes - Samstag, 10:00 Uhr

Niederländisch Kompaktkurse/Bildungsurlaube

- Niederländisch A1/1 - Kompaktkurs/Bildungsurlaub -**
 Wat Leuk! A1, ab Lektion 1
 Der Kurs kann als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz genutzt werden. In diesem Fall gilt die unten angegebene Anmeldefrist.
Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Rita Körber - Montag - Freitag, 8:30-14:00 Uhr

Anmeldung bis zum 14.08.2020 erforderlich

- Niederländisch A1/1 - Kompaktkurs/Bildungsurlaub -**
 Wat Leuk! A1, ab Lektion 1
 Der Kurs kann als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz genutzt werden. In diesem Fall gilt die unten angegebene Anmeldefrist.
Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Rita Körber - Dienstag - Samstag, 8:30-14:00 Uhr

Anmeldung bis zum 05.02.2021 erforderlich

- Niederländisch A1/1 - Kompaktkurs/Bildungsurlaub -**
 Wat Leuk! A1, ab Lektion 7

- 20H-4390**
 ab 17.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
21F-4390
 ab 18.02.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

- 20H-4400**
 05.09.2020
 0,67 UStd.
 entgeltfrei

- 21F-4401**
 09.01.2021
 0,67 UStd.
 entgeltfrei

- 20H-4410**
 12.10.2020 -
 16.10.2020
 5 x 6 UStd.
 133,00 €

- 21F-4411**
 06.04.2021 -
 10.04.2021
 5 x 6 UStd.
 133,00 €

- 21F-4412**
 05.07.2021 -
 16.07.2021
 10 x 6 UStd.
 213,00 €

Zweiwöchiger Intensivkurs. Es ist möglich, nur in der ersten bzw. (bei entsprechenden Vorkenntnissen und einer Beratung) nur in der zweiten Woche teilzunehmen. Der Kurs kann als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz genutzt werden. In diesem Fall gilt die unten angegebene Anmeldefrist.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Rita Körber - Montag - Freitag, 8:30-14:00 Uhr**

Anmeldung bis zum 03.05.2021 erforderlich

Intensive Kurzurse am Abend

20H-4413 Niederländisch A1/1 Kompaktkurs am Abend
01.12.2020 - 10.12.2020
4 x 4 UStd.
42,00 €
Lehrbuch: Welkom! Neu Lektion 1-4
Intensiver Kurzkurs für Anfänger.
**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Patrick Jonnaert - 2wöchiger Kurs mit Unterricht dienstags und donnerstags von 18 - 21 Uhr**

21F-4414 Niederländisch A1/1 Kompaktkurs am Abend
25.01.2021 - 03.02.2021
4 x 4 UStd.
42,00 €
Lehrbuch: Welkom! Neu Lektion 1-4
Intensiver Kurzkurs für Anfänger.
**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1
Patrick Jonnaert - 2wöchiger Kurs mit Unterricht montags und mittwochs von 18 - 21 Uhr**

21F-4415 Niederländisch A1/1 Kompaktkurs am Abend
26.01.2021 - 04.02.2021
4 x 4 UStd.
42,00 €
Lehrbuch: Welkom! Neu Lektion 1-4
Intensiver Kurzkurs für Anfänger.
**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 1, Schützenstraße 16
Patrick Jonnaert - 2wöchiger Kurs mit Unterricht dienstags und donnerstags von 18 - 21 Uhr**

20H-4416 Niederländisch A1/2 Kompaktkurs am Abend
03.11.2020 - 12.11.2020
4 x 4 UStd.
42,00 €
Lehrbuch: Welkom! Neu Lektion 5-8
Intensiver Kurzkurs für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen
**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 1, Schützenstraße 16
Patrick Jonnaert - 2wöchiger Kurs mit Unterricht dienstags und donnerstags von 18 - 21 Uhr**

20H-4417 Niederländisch A1/2 Kompaktkurs am Abend
12.04.2021 - 21.04.2021
4 x 4 UStd.
42,00 €
Lehrbuch: Welkom! Neu Lektion 5-8
Intensiver Kurzkurs für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Patrick Jonnaert - 2wöchiger Kurs mit Unterricht montags und mittwochs von 18 - 21 Uhr**

Konversationskurse

Die folgenden Kurse richten sich an Flandern- und Niederlanden-Fans (gerne auch 60+), die sich im täglichen Leben in Niederländisch unterhalten können möchten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der mündlichen Kommunikation, wobei auch das Lesen und Verstehen nicht zu kurz kommen. Zugleich wird ein kleiner Einblick gegeben in das touristische und kulturelle Angebot der beiden Länder sowie in die Eigenarten der Lebensweise der doch so unterschiedlichen Völker.

Niederländisch A1 Konversation - Kompaktkurs am Abend
Lehrmaterial wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt.
Intensiver Kurzkurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1
Patrick Jonnaert - 2wöchiger Kurs mit Unterricht montags und mittwochs von 18 - 21 Uhr**

Niederländisch A1 Konversation - Kompaktkurs am Abend
Lehrmaterial wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt.
Intensiver Kurzkurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 1, Schützenstraße 16
Patrick Jonnaert - 2wöchiger Kurs mit Unterricht montags und mittwochs von 18 - 21 Uhr**

Niederländisch A1 Konversation - Kompaktkurs am Abend
Lehrmaterial wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt.
Intensiver Kurzkurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Patrick Jonnaert - 2wöchiger Kurs mit Unterricht dienstags und donnerstags von 18 - 21 Uhr**

20H-4418
02.11.2020 - 11.11.2020
4 x 4 UStd.
42,00 €

20H-4419
30.11.2020 - 09.12.2020
4 x 4 UStd.
42,00 €

21F-4420
13.04.2021 - 22.04.2021
4 x 4 UStd.
42,00 €

Niederländischkurse Niveau A1/1 - Anfänger

- 20H-4421** **Niederländisch A1/1**
 ab 14.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
 Lehrbuch: Wat leuk! A1 Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1
Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Dr. Antonia Ermes - montags, 18:30 Uhr
- 21F-4421**
 ab 18.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €
 Weiterführung von 20H-4421

- 20H-4422** **Niederländisch A1/1**
 ab 15.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
 Lehrbuch: Wat Leuk! A1, ab Lektion 1
Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1
- 21F-4422**
 ab 19.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €
Rita Körber - dienstags, 19:30 Uhr
 Weiterführung von 20H-4422

- 20H-4440** **Niederländisch A2/1**
 ab 17.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
 Lehrbuch: Wat leuk! A2 Lehr- und Arbeitsbuch
Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Dr. Antonia Ermes - donnerstags, 19:30 Uhr
- 21F-4440**
 ab 21.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €
 Weiterführung von 20H-4440

- 20H-4450** **Niederländisch A2**
 ab 16.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Lois Lütschen - mittwochs, 18:00 Uhr
- 21F-4450**
 ab 20.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €
 Weiterführung von 20H-4450

Niederländischkurse Niveau B1
 für Fortgeschrittene

- 20H-4460** **Niederländisch B1**
 ab 15.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
 Lehrbuch: Wat leuk! B1, ab Lektion 6
Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1
- 21F-4460**
 ab 19.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €
Rita Körber - dienstags, 18:00 Uhr
 Weiterführung von 20H-4460

Niederländisch B1

Lehrbuch: Wat leuk! B1, Kurs- und Arbeitsbuch
Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Dr. Antonia Ermes - dienstags, 19:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4461

- 20H-4461**
 ab 15.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
- 21F-4461**
 ab 19.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

Niederländisch B1/2

Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Es werden vorwiegend Zeitungsartikel und kurze Geschichten besprochen.
Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Dr. Antonia Ermes - mittwochs, 18:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4470

- 20H-4470**
 ab 16.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
- 21F-4470**
 ab 20.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

Niederländisch B2/C1

Der Kurs findet 14täglich statt. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Lois Lütschen - dienstags, 18:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4480

- 20H-4480**
 ab 15.09.2020
 6 x 2 UStd.
 25,00 €
- 21F-4480**
 ab 19.01.2021
 8 x 2 UStd.
 34,00 €

Spanisch

Beratungstermine

Sprachberatung - Spanisch

Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9
Cristina Santiago Schedler - Samstag, 10:00 Uhr

- 20H-4500**
 05.09.2020
 2 UStd.
 entgeltfrei

Sprachberatung - Spanisch

Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9
Cristina Santiago Schedler - Samstag, 10:00 Uhr

- 21F-4501**
 09.01.2021
 2 UStd.
 entgeltfrei

Spanisch Kompaktkurse/Bildungsurlaube

Spanisch für die Reise - Kompaktkurs am Abend

Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones! (Hueber Verlag)
 Sie planen eine Reise nach Spanien oder in ein spanischsprachiges Land? Sie sprechen noch kein Spanisch? Dann

- 21F-4509**
 06.04.2021 -
 10.04.2021
 5 x 3,2 UStd.
 57,00 €

besuchen Sie unseren Kurs in den Osterferien! Er vermittelt Ihnen kompakt die Sprachkenntnisse, die helfen, sich im Land besser zurechtzufinden. Sie trainieren wichtige Redemittel, die Sie im Urlaub benötigen, z. B. Begrüßung und Verabschiedung, Hotel, Restaurant, Apotheke, Wegbeschreibung und Einkauf. Praktische Informationen über das Urlaubsland ergänzen den Sprachunterricht, damit Sie auf Ihren Aufenthalt gut vorbereitet sind.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
VHS-Dozententeam - Dienstag bis Freitag, 19:00 - 21:15
und Samstag, 9:00 - 12:00 Uhr - 16 UStd.

20H-4510

12.10.2020 -
 16.10.2020
 5 x 6 UStd.
 133,00 €

Spanisch A1/1 - Kompaktkurs/Bildungsurlaub -

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
 Der Kurs kann auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz genutzt werden. In diesem Fall gilt die unten angegebene Anmeldefrist.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Marco Barber - Montag bis Freitag, 9:00 - 14:30 Uhr

Anmeldung bis zum 14.08.2020 erforderlich

21F-4511

04.01.2021 -
 08.01.2021
 5 x 3 UStd.
 67,00 €

Spanisch A1/1 - Kompaktkurs am Abend -

Einwöchiger Intensivkurs am Abend zum schnellen Einstieg in das Spanische.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13

Marco Barber - Montag - Freitag, 19:00-21:15 Uhr

21F-4512

19.07.2021 -
 23.07.2021
 5 x 6 UStd.
 133,00 €

Spanisch A1/1 - Kompaktkurs/Bildungsurlaub -

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
 Kompakter einwöchiger Anfängerkurs in Spanisch. Der Kurs kann auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz genutzt werden. In diesem Fall gilt die unten angegebene Anmeldefrist.

Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47

Dr. Alberto Rodríguez-Palafox - Montag - Freitag, 9:00-14:30 Uhr

21F-4513

ab 06.03.2021
 3 x 3 UStd.
 27,00 €

Spanisch B1 Wochenendseminar

Curso de repaso B1
 Auffrischkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
 El objetivo principal de éste curso es mejorar la expresion oral en un ambiente agradable. Asi mismo, vamos a repasar los temas de Grámatica más importantes y ampliar el vocabulario a través de materiales muy variados como lecturas, artículos de prensa, audios y videos.

Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 4, Schützenstraße 16

Sabrina Scherer - samstags, 9:00 Uhr

Spanischkurse A1/1 - Anfänger

Spanisch A1/1 Online-Kurs

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
 Einmal im Monat findet eine Präsenzveranstaltung statt. Der weitere Unterricht wird über eine Videokonferenz abgehalten. Die Termine werden in der Gruppe vereinbart.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E6, Westpromenade 9
N.N. - samstags, 10:00 Uhr

20H-4518

ab 26.09.2020
 12 x 2 UStd.
 64,00 €

Spanisch Niveau A1/1 - Anfängerkurse

Spanisch für den Jakobsweg A1/1

Lehrbuch: Caminos de Santiago
 Caminos de Santiago ist eine kleine Einführung in die spanische Sprache für alle, die den Jakobsweg kennenlernen möchten. Caminos de Santiago bietet den Lernenden nicht nur zahlreiche nützliche Hinweise für eine Reise auf dem Jakobsweg und wichtige Redemittel für viele Situationen, es enthält auch interessante geschichtliche und landeskundliche Hintergrundinformationen.

Heinsberg, Kreismgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Mar Quintero Luis-Ravelo - mittwochs, 17:00 Uhr

20H-4519

ab 02.09.2020
 14 x 2 UStd.
 59,00 €

21F-4519

ab 13.01.2021
 18 x 2 UStd.
 76,00 €

Spanischkurse A1/1 - Anfänger

Spanisch A1/1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1

Sandra Baier - dienstags, 19:30 Uhr

20H-4520

ab 15.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €

21F-4520

ab 19.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

Weiterführung von 20H-4520

Spanisch A1/1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41

Marco Barber - montags, 19:30 Uhr

20H-4521

ab 14.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €

21F-4521

ab 18.01.2021
 15 x 1,98 UStd.
 63,00 €

Weiterführung von 20H-4521

- 20H-4522 Spanisch A1/1**
 ab 18.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
Erkelenz, Gebäude der WestEnergie und Verkehr, Mühlenstr. 30
Daysi Martinez-Vázquez - freitags, 9:00 Uhr
- 21F-4522**
 ab 22.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €
 Weiterführung von 20H-4522

- 20H-4523 Spanisch A1/1**
 ab 16.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47
Dr. Alberto Rodríguez-Palafox - mittwochs, 18:00 Uhr
- 21F-4523**
 ab 17.02.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €
 Weiterführung von 20H-4523

- 20H-4524 Spanisch A1/1**
 ab 16.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Marco Barber - mittwochs, 18:00 Uhr
- 21F-4524**
 ab 20.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €
 Weiterführung von 20H-4524

- 21F-4525 Spanisch A1/1 ab Januar**
 ab 20.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
N.N. - mittwochs, 19:00 Uhr

- 21F-4526 Spanisch A1/1 ab Januar**
 ab 21.01.2021
 15 x 2 UStd.
 79,00 €
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
N.N. - donnerstags, 18:00 Uhr

Spanischkurse Niveau A1/2

- 20H-4530 Spanisch A1/2**
 ab 14.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 6
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Cristina Santiago Schedler - montags, 19:00 Uhr
- 21F-4530**
 ab 18.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €
 Weiterführung von 20H-4530

- Spanisch A1/2**
 Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 7
Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Mar Quintero Luis-Ravelo - dienstags, 19:30 Uhr
- Weiterführung von 20H-4531

- Spanisch A1/2**
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 6
Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Marco Barber - dienstags, 18:00 Uhr
- Weiterführung von 20H-4532

- Spanisch A1/2**
 Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 8
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Marco Barber - mittwochs, 19:30 Uhr
- Weiterführung von 20H-4533

- Spanisch A1/2**
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Daysi Martinez-Vázquez - mittwochs, 19:00 Uhr
- Weiterführung von 20H-4534

- Spanisch A1/2**
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 6
Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Sandra Baier - freitags, 19:30 Uhr
- Weiterführung von 20H-4535

- 20H-4531**
 ab 15.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
- 21F-4531**
 ab 19.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

- 20H-4532**
 ab 15.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
- 21F-4532**
 ab 19.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

- 20H-4533**
 ab 16.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
- 21F-4533**
 ab 20.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

- 20H-4534**
 ab 16.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
- 21F-4534**
 ab 20.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

- 20H-4535**
 ab 18.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
- 21F-4535**
 ab 22.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

- 20H-4536** **Spanisch A1/2**
 ab 14.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1
Sandra Baier - montags, 19:30 Uhr
 Weiterführung von 20H-4536

- 20H-4537** **Spanisch A1/2**
 ab 15.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
Hückelhoven, Schulzentrum, Peter-Jordan-Schule, In der Schlee 101
Sabrina Scherer - dienstags, 19:00 Uhr
 Weiterführung von 20H-4537

- 20H-4538** **Spanisch A1/2**
 ab 17.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
Heinsberg, Kreisdgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Sabrina Scherer - donnerstags, 18:00 Uhr
 Weiterführung von 20H-4538

Spanischkurse Niveau A2

Kurse für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
 Neueinsteiger für das Niveau A2/1 sollten beim Klett Einstufungstest Con gusto A1 zwischen 40 und 48 Punkte erzielen. Für das Niveau A2/2 sind im Einstufungstest Con gusto A2 ca. 20 Punkte erforderlich. Die Einstufungstests finden Sie auf der Internet-Seite der VHS unter der Rubrik "Beratung-Service".

- 20H-4539** **Spanisch A2 Auffrischung**
 ab 15.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
Heinsberg, Kreisdgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Sabrina Scherer - dienstags, 9:30 Uhr
 Weiterführung von 20H-4539

- Spanisch A2**
Heinsberg, Kreisdgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Mar Quintero Luis-Ravelo - mittwochs, 19:00 Uhr
 Weiterführung von 20H-4540

- Spanisch A2**
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1
Hückelhoven, Schulzentrum, Peter-Jordan-Schule, In der Schlee 101
Alexia Rodriguez Vicente - mittwochs, 19:00 Uhr
 Weiterführung von 20H-4541

- Spanisch A2/2 vormittags**
 Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 11
Erkelenz, Gebäude der WestEnergie und Verkehr, Mühlenstr. 30
Daysi Martinez-Vázquez - freitags, 10:30 Uhr
 Weiterführung von 20H-4550

- Spanisch A2/2**
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Marco Barber - donnerstags, 19:30 Uhr
 Weiterführung von 20H-4551

- Spanisch A2/2 - schnelles Lerntempo**
 Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 7
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Dr. Ana Isabel Sánchez - donnerstags, 19:10 Uhr
 Weiterführung von 20H-4552

20H-4560

ab 16.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Spanisch A2/3 vormittags

Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 11

Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47

Dr. Alberto Rodríguez-Palafox - mittwochs, 9:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4560

21F-4560

ab 17.02.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

20H-4561

ab 17.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Spanisch A2/3

Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 11

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

Dr. Ana Isabel Sánchez - donnerstags, 17:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4561

21F-4561

ab 21.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

Spanischkurse Niveau B1**20H-4570**

ab 14.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Spanisch B1 vormittags

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1

Erkelenz, Berufskolleg, Schulring 40

Alexia Rodríguez Vicente - montags, 9:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4570

21F-4570

ab 18.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

20H-4571

ab 17.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Spanisch B1

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

Alexia Rodríguez Vicente - donnerstags, 18:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4571

21F-4571

ab 21.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

20H-4572

ab 15.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Spanisch B1/1

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9

Marco Barber - dienstags, 19:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4572

21F-4572

ab 19.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

Spanisch B1 - Konversation und Grammatik

Es werden Texte und Artikel aus dem Magazin ECOS sowie aus verschiedenen Zeitungen der spanischsprachigen Welt gelesen und besprochen, mit dem Ziel, sowohl einen freieren und sicheren Umgang mit der spanischen Sprache zu erreichen als auch landeskundliches Wissen zu vertiefen. Dabei wird die Festigung und Erweiterung der Grammatik in den Unterricht eingebunden. Die Teilnehmenden sollten den dritten Band eines Spanischlehrwerks abgeschlossen haben oder über vergleichbare Kenntnisse (Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen - GER) verfügen. Unterrichtsmaterial wird gegen Umlage von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

Dr. Ana Isabel Sánchez - dienstags, 19:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4573

20H-4573

ab 15.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

21F-4573

ab 19.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

Spanisch Konversation

Lehrbuch: Con Dimamica, ab Lektion 10

Der Kurs ist geeignet für alle, die schon einmal Spanisch gelernt haben, am besten mindestens bis Mitte Niveau A2. Das freie Sprechen steht im Vordergrund, mit Hilfe kurzer Texte werden unterschiedliche Themen in lockerer Atmosphäre besprochen. Grammatik wird bei Bedarf aufgefrischt.

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

Marco Barber - donnerstags, 18:00 Uhr

20H-4574

ab 17.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

21F-4574

ab 21.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

Arabisch**Arabisch A1/1 Anfängerkurs**

Lehrbuch: Salem neu

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

N.N. - donnerstags, 19:00 Uhr

21F-4601

ab 21.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

Norwegisch**Farsi (Persisch) A1/1 Anfängerkurs**

Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30

N.N. - mittwochs, 19:00 Uhr

21F-4603

ab 20.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

Chinesisch

- 20H-4605** **Chinesisch A1/1 - Anfängerkurs**
 ab 26.09.2020
 6 x 4 UStd.
 50,00 €
 Lehrbuch: Lóng, Chinesisch für Anfänger, ab Lektion 1
 Der Kurs findet 14-täglich statt.
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Guohua Sun - samstags, 9:00 Uhr
 Weiterführung von 20H-4605

- 20H-4606** **Chinesisch für Fortgeschrittene**
 ab 19.09.2020
 5 x 4 UStd.
 42,00 €
 Der Kurs findet 14-täglich statt.
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Guohua Sun - samstags, 9:00 Uhr
 Weiterführung von 20H-4606

Kroatisch

- 20H-4615** **Kroatisch A1/1 - Anfängerkurs**
 ab 30.09.2020
 10 x 2 UStd.
 42,00 €
 Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten zur Verfügung gestellt
Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41
Josip Sokic - mittwochs, 18:30 Uhr
 Weiterführung von 20H-4615

- 20H-4616** **Kroatisch A2**
 ab 29.09.2020
 10 x 2 UStd.
 42,00 €
 Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.
Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41
Josip Sokic - dienstags, 18:30 Uhr
 Weiterführung von 20H-4616

Kroatisch B1

- Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.
Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41
Josip Sokic - mittwochs, 20:00 Uhr
 Weiterführung von 20H-4617

- 20H-4617**
 ab 30.09.2020
 10 x 2 UStd.
 42,00 €
21F-4617
 ab 20.01.2021
 13 x 2 UStd.
 55,00 €

Polnisch

- Polnisch A1/2**
 Schwerpunkt Kommunikation
 Lehrbuch: Polski krok po kroku
Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Teresa Osmann - mittwochs, 19:00 Uhr
 Weiterführung von 20H-4625

- 20H-4625**
 ab 16.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
21F-4625
 ab 18.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

Russisch

- Russisch A1/1 - Anfängerkurs**
 Lehrbuch: Otlitschno! Kurs- und Arbeitsbuch Band I, ab Lektion 1
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Margareta Acker - dienstags, 19:00 Uhr
 Weiterführung von 20H-4630

- 20H-4630**
 ab 15.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
21F-4630
 ab 19.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

Türkisch

- Türkisch Anfängerkurs**
 Lehrbuch: Kolay gelsin! neu A1-A2, ab Lektion 1
Übach-Palenberg, Städt. Realschule, Comeniusstraße 16, Zufahrt über Otto-von-Hubach-Straße
Sükran Yüceer - donnerstags, 19:00 Uhr
 Weiterführung von 20H-4640

- 20H-4640**
 ab 17.09.2020
 12 x 2 UStd.
 50,00 €
21F-4640
 ab 21.01.2021
 15 x 2 UStd.
 63,00 €

- Türkisch für den Urlaub - Kompaktkurs am Abend**
 Kompakter intensiver Kurs zur Vorbereitung auf eine Reise oder zum schnellen Einstieg in die Sprache.

- 21F-4643**
 ab 17.05.2021
 6 x 3 UStd.
 38,00 €

Lehrbuch wird bekannt gegeben.

Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 2, Schützenstraße 16

Sükran Yüceer - montags, 18:00 Uhr

Deutsche Gebärdensprache

20H-4648

19.11.2020

2 UStd.

6,00 €

Infoabend: Was ist Gebärdensprache

Das Kurzseminar erläutert anhand vieler Beispiele die Grundlagen der Gebärdensprache und informiert ebenfalls über die Zusammenhänge zwischen der Sprache und den Lebensbedingungen der gehörlosen Menschen, gibt erste Hilfestellungen für die Kommunikation und Tipps zum Weiterlernen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Dr. Ulla Louis-Nouvellet - Donnerstag, 19:00 Uhr**

Deutsche Gebärdensprache

21F-4649

19.03.2021

2 UStd.

6,00 €

Infoabend: Was ist Gebärdensprache

Das Kurzseminar erläutert anhand vieler Beispiele die Grundlagen der Gebärdensprache und informiert ebenfalls über die Zusammenhänge zwischen der Sprache und den Lebensbedingungen der gehörlosen Menschen, gibt erste Hilfestellungen für die Kommunikation und Tipps zum Weiterlernen.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Dr. Ulla Louis-Nouvellet - Freitag, 19:00 Uhr**

Sprachkurse für Nato-Angehörige

Language Courses for Nato Members

German

20H-4650

ab 15.09.2020

24 x 2 UStd.

101,00 €

German A1/1 (Beginner 1)

Book: Schritte plus 1, from lesson 1

Come to the first class for registration. More info at x 6033.

Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmeldung.

Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for Nato Members

N.N. - dienstags und donnerstags, 18:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4650

21F-4651

ab 18.01.2021

30 x 2 UStd.

126,00 €

German A1/1 (Beginner 1) from January

Book: Schritte plus I, from lesson 1

Come to the first class for registration. More info at x 6033.

Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmeldung.

Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for Nato Members

N.N. - montags und mittwochs, 10:30 Uhr

German A1/1 (Beginner 1) from January

Book: Schritte plus I, from lesson 1

Come to the first class for registration. More info at x 6033.

Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmeldung.

Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for Nato Members

N.N. - dienstags und donnerstags, 18:30 Uhr

German A1/2 (Beginner 2)

Book: Schritte plus I, from lesson 6

Come to the first class for registration. More info at x 6033.

Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmeldung.

Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for Nato Members

N.N. - dienstags und donnerstags, 09:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4660

German A2/1 (Intermediate 1)

Book: Schritte plus Neu 3

Come to the first class for registration. More info at x 6033.

Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmeldung.

Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for Nato Members

Meral Alkan-Öncü - montags und mittwochs, 9:00 - 10:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4670

21F-4652

ab 19.01.2021

30 x 2 UStd.

126,00 €

20H-4660

ab 15.09.2020

24 x 2 UStd.

101,00 €

21F-4660

ab 19.01.2021

30 x 2 UStd.

126,00 €

20H-4670

ab 14.09.2020

24 x 2 UStd.

101,00 €

21F-4670

ab 18.01.2021

30 x 2 UStd.

126,00 €

20H-4680 German A1/2 (Beginner 2)

ab 14.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €
Book: Schritte plus Neu 4
Come to the first class for registration. More info at x 6033.
Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmeldung.

Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for Nato Members
Meral Alkan-Öncü - montags und mittwochs, 10:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4680

English

20H-4696 English A1/2 (Beginner 2)

ab 18.09.2020
12 x 3 UStd.
76,00 €
Basic knowledge of English required - Book: to be determined
Come to the first class for registration. More info at x 6033.
Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmeldung.

Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for Nato Members
Sonja Kolacz-Prather - freitags, 9:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4696

20H-4697 English A2 (Pre-Intermediate)

ab 17.09.2020
12 x 4 UStd.
101,00 €
Book: to be determined
Come to the first class for registration. More info at x 6033.
Anmeldung zu den Kursen an der Nato Air Base direkt beim Kursleiter am ersten Unterrichtstag. Keine Internet-Anmeldung.

Geilenkirchen, Nato Air Base (Building 141), only for Nato Members
Sonja Kolacz-Prather - donnerstags, 9:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4697

Deutsch

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse in der deutschen Sprache haben, ist eine Sprachberatung mit Einstufung sinnvoll. Die Beratung ist kostenlos und unverbindlich, wir bitten aber um eine Anmeldung, möglichst online unter www.vhs-kreis-heinsberg.de, damit wir die Termine planen können. Im Beratungsgespräch stehen Ihre Voraussetzungen und Ziele im Vordergrund. Das Gespräch hat empfehlenden Charakter und soll helfen, Fehleinschätzungen und -erwartungen zu vermeiden. Für die Einstufung der sprachlichen Voraussetzungen wird in der Regel ein Einstufungstest durchgeführt. Bitte melden Sie sich für die Beratung an. Die Termine sind unten aufgeführt.

Beratungstermine

Sprachberatung - Deutsch

Heinsberg, VHS-Gebäude, E6, Westpromenade 9
Gabriele Windeln - Mittwoch, 18:00 Uhr

Sprachberatung - Deutsch

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Dr. Antonia Ermes - Samstag, 9:00 Uhr

Sprachberatung - Deutsch

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Dr. Antonia Ermes - Samstag, 10:30 Uhr

Sprachberatung - Deutsch

Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9
Nailya Khaertdinova - Donnerstag, 10:00 Uhr

Sprachberatung - Deutsch

Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9
Nailya Khaertdinova - Donnerstag, 14:00 Uhr

Sprachberatung - Deutsch

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Dr. Antonia Ermes - Mittwoch, 19:00 Uhr

Sprachberatung - Deutsch

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Dr. Antonia Ermes - Mittwoch, 20:00 Uhr

Sprachberatung - Deutsch

Anmeldungen für diese Beratung bitte möglichst online unter: www.vhs-kreis-heinsberg.de
Heinsberg, VHS-Gebäude, E6, Westpromenade 9

20H-4701

02.09.2020
2,67 UStd.
entgeltfrei

20H-4702

05.09.2020
1,33 UStd.
entgeltfrei

20H-4703

05.09.2020
2 UStd.
entgeltfrei

20H-4704

03.09.2020
3,33 UStd.
entgeltfrei

20H-4705

03.09.2020
2,67 UStd.
entgeltfrei

20H-4706

02.09.2020
1,33 UStd.
entgeltfrei

20H-4707

02.09.2020
1,33 UStd.
entgeltfrei

21F-4708

06.01.2021
2,67 UStd.
entgeltfrei

Gabriele Windeln - Mittwoch, 18:00 Uhr

21F-4709

09.01.2021
1,33 UStd.
entgeltfrei

Sprachberatung - Deutsch

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Dr. Antonia Ermes - Samstag, 9:00 Uhr

21F-4710

09.01.2021
2 UStd.
entgeltfrei

Sprachberatung - Deutsch

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Dr. Antonia Ermes - Samstag, 10:30 Uhr

21F-4711

07.01.2021
3,33 UStd.
entgeltfrei

Sprachberatung - Deutsch

Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9
Nailya Khaertdinova - Donnerstag, 10:00 Uhr

21F-4712

07.01.2021
2,67 UStd.
entgeltfrei

Sprachberatung - Deutsch

Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9
Nailya Khaertdinova - Donnerstag, 14:00 Uhr

21F-4713

07.01.2021
1,33 UStd.
entgeltfrei

Sprachberatung - Deutsch

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Dr. Antonia Ermes - Donnerstag, 19:00 Uhr

21F-4714

07.01.2021
1,33 UStd.
entgeltfrei

Sprachberatung - Deutsch

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Dr. Antonia Ermes - Donnerstag, 20:00 Uhr

Deutschkurse Niveau A1/1 - mit Alphabetisierung

Die Kurse mit Alphabetisierung richten sich an Teilnehmer/innen, die nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können.

20H-4718

ab 15.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €

Deutsch A1/1 - mit Alphabetisierung

Lehrbuch: Schritte plus Alpha Neu 1, ab Lektion 1

Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41

21F-4718

ab 19.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

Wolfgang Hartung - dienstags und donnerstags, 18:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4718

20H-4719

ab 14.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €

Deutsch A1/1 - mit Alphabetisierung

Lehrbuch: Schritte plus Alpha Neu 1, ab Lektion 1

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
N.N. - montags und donnerstags, 18:00 Uhr

21F-4719

ab 18.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

Weiterführung von 20H-4719

Deutschkurse Niveau A1/1

für Anfänger/innen

Deutsch A1/1

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, ab Lektion 1

Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41

Anna Godyn-Tholen - montags und mittwochs, 16:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4720

20H-4720

ab 14.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €

21F-4720

ab 18.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

Deutsch A1/1

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, ab Lektion 1

Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Hans-Gerd Helmgens - montags und donnerstags, 18:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4721

20H-4721

ab 14.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €

21F-4721

ab 18.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

Deutsch A1/1

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, ab Lektion 1

Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1

Anna Godyn-Tholen - dienstags und donnerstags, 18:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4722

20H-4722

ab 15.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €

21F-4722

ab 19.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

Deutsch A1/1

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, ab Lektion 1

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

Nataliya Orth - montags und donnerstags, 18:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4723

20H-4723

ab 14.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €

21F-4723

ab 18.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

Deutsch A1/1

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1, ab Lektion 1

Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Erprobungsstufengebäude), Martin-Luther-Str. 31, Eingang rückwärtig über den Schulhof

N.N. - dienstags und donnerstags, 17:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4724

20H-4724

ab 15.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €

21F-4724

ab 19.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

20H-4725

ab 16.09.2020
12 x 3 UStd.
76,00 €

Deutsch A1/1

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1, ab Lektion 1

**Übach-Palenberg, Städt. Realschule, Comeniusstraße 16, Zufahrt über Otto-von-Hubach-Straße
Cornelia Birker - mittwochs, 17:15 Uhr**

21F-4725

ab 20.01.2021
15 x 3 UStd.
95,00 €

Weiterführung von 20H-4725

21F-4726

ab 19.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

Deutsch A1/1 ab Januar

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, ab Lektion 1

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41
N.N. - dienstags und donnerstags, 17:00 Uhr**

21F-4727

ab 19.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

Deutsch A1/1 ab Januar

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, ab Lektion 1

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
N.N. - dienstags und donnerstags, 18:30 Uhr**

21F-4728

ab 18.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

Deutsch A1/1 ab Januar

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, ab Lektion 1

**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Erprobungsstufengebäude), Martin-Luther-Str. 31, Eingang rückwärtig über den Schulhof
N.N. - montags und mittwochs, 18:30 Uhr**

Deutschkurse Niveau A1/2

20H-4730

ab 15.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €

Deutsch A1/2

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 2

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41
Wolfgang Hartung - dienstags und donnerstags, 17:00 Uhr**

21F-4730

ab 19.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

Weiterführung von 20H-4730

20H-4731

ab 14.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €

Deutsch A1/2

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 2

**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Erprobungsstufengebäude), Martin-Luther-Str. 31, Eingang rückwärtig über den Schulhof
Wolfgang Hartung - montags und mittwochs, 18:30 Uhr**

21F-4731

ab 18.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

Weiterführung von 20H-4731

Deutschkurse Niveau A2

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Deutsch A2

Lehrbuch: Berliner Platz 2 NEU, ab Lektion 1

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41
Anna Godyn-Tholen - montags und mittwochs, 18:00 Uhr**

Weiterführung von 20H-4740

Deutsch A2

Lehrbuch: Berliner Platz 2 NEU, ab Lektion 1

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Hans-Gerd Helmgens - montags und donnerstags, 19:30 Uhr**

Weiterführung von 20H-4741

Deutsch A2

Lehrbuch: Berliner Platz 2 NEU, ab Lektion 1

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Dominique Neerschulte - dienstags und donnerstags, 18:00 Uhr**

Weiterführung von 20H-4742

Deutsch A2

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 3, ab Lektion 1

**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Erprobungsstufengebäude), Martin-Luther-Str. 31, Eingang rückwärtig über den Schulhof
Wolfgang Hartung - montags und mittwochs, 17:00 Uhr**

Weiterführung von 20H-4743

Deutsch A2

Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

**Übach-Palenberg, Städt. Realschule, Comeniusstraße 16, Zufahrt über Otto-von-Hubach-Straße
Dr. Jeannette Hark - montags, 17:30 Uhr**

Weiterführung von 20H-4744

20H-4740

ab 14.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €

21F-4740

ab 18.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

20H-4741

ab 14.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €

21F-4741

ab 18.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

20H-4742

ab 15.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €

21F-4742

ab 19.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

20H-4743

ab 14.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €

21F-4743

ab 18.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

20H-4744

ab 14.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

21F-4744

ab 18.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

Deutschkurse Niveau B1

für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

20H-4750ab 14.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €**Deutsch B1**

Lehrbuch: Berliner Platz 3 NEU, ab Lektion 1

Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41**21F-4750**ab 18.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €**Anna Godyn-Tholen - montags und mittwochs, 19:30 Uhr**

Weiterführung von 20H-4750

20H-4751ab 15.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €**Deutsch B1**

Lehrbuch: Berliner Platz 3 NEU, ab Lektion 1

Heinsberg, Kreisdgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30 Hans-Gerd Helmgens - dienstags und mittwochs, 19:00 Uhr**21F-4751**ab 19.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

Weiterführung von 20H-4751

20H-4752ab 15.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €**Deutsch B1**

Lehrbuch: Berliner Platz 3 NEU, ab Lektion 1

Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1**21F-4752**ab 19.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €**Anna Godyn-Tholen - dienstags und donnerstags, 19:30 Uhr**

Weiterführung von 20H-4752

20H-4753ab 14.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €**Deutsch B1**

Lehrbuch: Berliner Platz 3 NEU, ab Lektion 1

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2 Nataliya Orth - montags und donnerstags, 19:30 Uhr**21F-4753**ab 18.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

Weiterführung von 20H-4753

20H-4754ab 15.09.2020
24 x 2,5 UStd.
126,00 €**Deutsch B1**

Lehrbuch: Schritte plus Neu 6

Übach-Palenberg, Städt. Realschule, Comeniusstraße 16, Zufahrt über Otto-von-Hubach-Straße Cornelia Birker - dienstags 17:15 Uhr - 18:45 Uhr und donnerstags 17:15 - 19:30 Uhr - 5 UStdn pro Woche**21F-4754**ab 19.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

Weiterführung von 20H-4754

Prüfungen Deutsch als Fremdsprache

Wir führen Prüfungen in Deutsch als Fremdsprache auf dem Niveau B1 durch. B1-Prüfungen finden in der Regel alle drei Monate statt. Außerdem bereiten wir in den Kursen auf die Prüfungen des Goethe-Instituts auf dem Niveau B2 und C1 vor. Diese Prüfungen werden extern im Dezember und Mai/Juni durchgeführt. Die Anmeldung zu den Prüfungen ist nur nach einer Beratung bzw. nach dem Besuch eines Vorbereitungskurses möglich. Informationen zu den Prüfungen finden Sie unter www.telc.net und www.goethe.de

Vorbereitung auf die Sprachprüfung der Niveaustufe B1

Seit dem neuen Staatsangehörigkeitsgesetz ist für die Einbürgerung sowie die Niederlassungserlaubnis der Nachweis von Deutschkenntnissen auf dem Niveau B1 erforderlich. Die VHS bietet in regelmäßigen Abständen die entsprechende Prüfung hierzu an. Das Niveau B1 kann nachgewiesen werden mit dem DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer). Die Prüfung besteht aus mehreren Teilen (Leseverstehen, Hörverstehen, Brief, mündlicher Ausdruck) und dauert mehrere Stunden. Nicht nur die Inhalte, auch das Format der Prüfung ist sehr anspruchsvoll und sollte vor dem Prüfungstag geübt werden. Damit möglichst alle Interessenten ihr Ziel auch erreichen, wird dringend empfohlen, bei entsprechenden Vorkenntnissen einen Prüfungsvorbereitungskurs oder ein Prüfungstraining zu besuchen. Auf jeden Fall ist vor der Anmeldung eine Beratung erforderlich. Termine für die Beratung zur Prüfung, Prüfungstrainings und Vorbereitungskurse finden Sie im Anschluss.

Sie können sich auch bei Ihrer Dozentin/Ihrem Dozenten mit dem entsprechenden Anmeldeformular für die Prüfung anmelden.

Prüfungstermine:

Freitag, 06.11.2020

Freitag, 22.01.2021

Freitag, 23.04.2021

Freitag, 18.06.2021

ANMELDESCHLUSS IST JEWEILS 6 WOCHEN VOR DEM PRÜFUNGSTERMIN!

Die nachfolgenden Kurse bauen terminlich aufeinander auf und bereiten auf den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) bzw. auf die Prüfung der Niveaustufe B1 vor. Sie haben folgende Inhalte:

Prüfungstraining:

Diese kurzen Kurse dauern zwei Abende und sind geeig-

net für Teilnehmer/innen, die bereits die nötigen Sprachkenntnisse für die Sprachprüfung B1 (Deutsch-Test für Zuwanderer) haben und nun den Ablauf der Prüfung und die einzelnen Aufgabenarten genau kennen lernen möchten. Voraussetzung ist eine Beratung bei der VHS an einem der oben genannten Termine. Sie können die komplette Prüfung an diesen beiden Abenden als Probeprüfung machen.

Vorbereitungskurse:

Diese Kurse sind für alle gedacht, die sich auf die Sprachprüfung für die Einbürgerung vorbereiten möchten. Wenn Sie schon recht gut sprechen, aber noch Schwierigkeiten haben mit dem schriftlichen Teil der Prüfung, ist dieser Kurs für Sie richtig. Sie können hier intensiv die schriftlichen Aufgaben üben. Bitte lassen Sie sich vorher beraten.

20H-4760
13.08.2020
2 UStd.
entgeltfrei

Beratung für den Deutsch-Test für Zuwanderer am 06.11.2020
Anmeldung bitte möglichst über die Homepage: www.vhs-kreis-heinsberg.de
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9
Nailya Khaertdinova - Donnerstag, 14:00 Uhr**

20H-4761
20.08.2020
2 UStd.
entgeltfrei

Beratung für den Deutsch-Test für Zuwanderer am 06.11.2020
Anmeldung bitte möglichst über die Homepage: www.vhs-kreis-heinsberg.de
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9
Nailya Khaertdinova - Donnerstag, 14:00 Uhr**

20H-4762
27.08.2020
2 UStd.
entgeltfrei

Beratung für den Deutsch-Test für Zuwanderer am 06.11.2020
Anmeldung bitte möglichst über die Homepage: www.vhs-kreis-heinsberg.de
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9
Nailya Khaertdinova - Donnerstag, 14:00 Uhr**

20H-4763
ab 31.08.2020
2 x 3 UStd.
13,00 €

Prüfungstraining für den Deutsch-Test für Zuwanderer
**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Dr. Ulla Louis-Nouvertné - Montag und Dienstag, 18:00 Uhr**

20H-4764
ab 05.09.2020
6 x 4 UStd.
50,00 €

Vorbereitungskurs für den Deutsch-Test für Zuwanderer
**Heinsberg, Kreisverwaltung, Valkenburger Str. 45
Wolfgang Hartung - samstags, 9:00 Uhr**

Beratung für den Deutsch-Test für Zuwanderer am 22.01.2021
Anmeldung bitte möglichst über die Homepage: www.vhs-kreis-heinsberg.de
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9
Nailya Khaertdinova - Donnerstag, 14:00 Uhr**

20H-4766
17.09.2020
2 UStd.
entgeltfrei

Beratung für den Deutsch-Test für Zuwanderer am 22.01.2021
Anmeldung bitte möglichst über die Homepage: www.vhs-kreis-heinsberg.de
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9
N.N. - Donnerstag, 14:00 Uhr**

20H-4767
08.10.2020
2 UStd.
entgeltfrei

Beratung für den Deutsch-Test für Zuwanderer am 22.01.2021
Anmeldung bitte möglichst über die Homepage: www.vhs-kreis-heinsberg.de
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9
N.N. - Donnerstag, 14:00 Uhr**

20H-4768
29.10.2020
2 UStd.
entgeltfrei

Prüfungstraining für den Deutsch-Test für Zuwanderer
**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Dr. Ulla Louis-Nouvertné - Montag und Dienstag, 18:00 Uhr**

20H-4769
ab 09.11.2020
2 x 3 UStd.
13,00 €

Vorbereitungskurs für den Deutsch-Test für Zuwanderer
**Heinsberg, Kreisverwaltung, Valkenburger Str. 45
Wolfgang Hartung - samstags, 9:00 Uhr**

20H-4770
ab 21.11.2020
6 x 4 UStd.
50,00 €

Beratung für den Deutsch-Test für Zuwanderer am 23.04.2021
Anmeldung bitte möglichst über die Homepage: www.vhs-kreis-heinsberg.de
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9
Nailya Khaertdinova - Donnerstag, 14:00 Uhr**

21F-4772
21.01.2021
2 UStd.
entgeltfrei

Beratung für den Deutsch-Test für Zuwanderer am 23.04.2021
Anmeldung bitte möglichst über die Homepage: www.vhs-kreis-heinsberg.de
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9
Nailya Khaertdinova - Donnerstag, 14:00 Uhr**

21F-4773
28.01.2021
2 UStd.
entgeltfrei

21F-4774 **Beratung für den Deutsch-Test für Zuwanderer am 23.04.2021**
 04.02.2021
 2 UStd.
 entgeltfrei
 Anmeldung bitte möglichst über die Homepage: www.vhs-kreis-heinsberg.de
Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9
Nailya Khaertdinova - Donnerstag, 14:00 Uhr

21F-4775 **Prüfungstraining für den Deutsch-Test für Zuwanderer**
 ab 08.02.2021
 2 x 3 UStd.
 13,00 €
Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Dr. Ulla Louis-Nouvertné - Montag und Dienstag, 18:00 Uhr

21F-4776 **Vorbereitungskurs für den Deutsch-Test für Zuwanderer**
 ab 27.02.2021
 6 x 4 UStd.
 50,00 €
Heinsberg, Kreisverwaltung, Valkenburger Str. 45
Wolfgang Hartung - samstags, 9:00 Uhr

21F-4778 **Beratung für den Deutsch-Test für Zuwanderer am 18.06.2021**
 25.03.2021
 2 UStd.
 entgeltfrei
 Anmeldung bitte möglichst über die Homepage: www.vhs-kreis-heinsberg.de
Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9
Nailya Khaertdinova - Donnerstag, 14:00 Uhr

21F-4779 **Beratung für den Deutsch-Test für Zuwanderer am 18.06.2021**
 15.04.2021
 2 UStd.
 entgeltfrei
 Anmeldung bitte möglichst über die Homepage: www.vhs-kreis-heinsberg.de
Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9
Nailya Khaertdinova - Donnerstag, 14:00 Uhr

21F-4780 **Beratung für den Deutsch-Test für Zuwanderer am 18.06.2021**
 29.04.2021
 2 UStd.
 entgeltfrei
 Anmeldung bitte möglichst über die Homepage: www.vhs-kreis-heinsberg.de
Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9
Nailya Khaertdinova - Donnerstag, 14:00 Uhr

21F-4781 **Prüfungstraining für den Deutsch-Test für Zuwanderer**
 ab 03.05.2021
 2 x 3 UStd.
 13,00 €
Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Dr. Ulla Louis-Nouvertné - montags, 18:00 Uhr

21F-4782 **Vorbereitungskurs für den Deutsch-Test für Zuwanderer**
 ab 08.05.2021
 6 x 4 UStd.
 50,00 €
Heinsberg, Kreisverwaltung, Valkenburger Str. 45
Wolfgang Hartung - samstags, 9:00 Uhr

Deutschkurse Niveau B1+ bis C1
 für Fortgeschrittene und Prüfungsvorbereitung für das Goethe-Zertifikat

Deutsch B1+
 Lehrbuch: Mittelpunkt neu B1+, ab Lektion 1
Heinsberg, Schulungsgebäude Raum 2, Schützenstraße 16
Hans-Gerd Helmgens - dienstags und freitags, 09:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4785

Deutsch B2
 Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Geilenkirchen, Europa-Grundschule, Sittarder Straße 12
Dr. Jeannette Hark - montags und donnerstags, 8:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4786

Deutsch B2
 Lehrbuch: Mittelpunkt neu B2, ab Lektion 1
Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41
Sofia Elsbeth Küppers-Hofmann - dienstags, 17:30 Uhr

Weiterführung von 20H-4787

Deutsch B2 mit Intensivtraining Grammatik
 Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Markus Remer - montags und mittwochs, 17:00 Uhr

Weiterführung von 20H-4788

20H-4785
 ab 15.09.2020
 20 x 4 UStd.
 168,00 €

21F-4785
 ab 19.01.2021
 20 x 4 UStd.
 168,00 €

20H-4786
 ab 14.09.2020
 24 x 3 UStd.
 151,00 €

21F-4786
 ab 18.01.2021
 30 x 3 UStd.
 189,00 €

20H-4787
 ab 15.09.2020
 12 x 4 UStd.
 101,00 €

21F-4787
 ab 19.01.2021
 16 x 4 UStd.
 135,00 €

20H-4788
 ab 14.09.2020
 24 x 2 UStd.
 101,00 €

21F-4788
 ab 18.01.2021
 30 x 2 UStd.
 126,00 €

Vorbereitung auf die Prüfung Goethe-Zertifikat B2

Das Goethe-Zertifikat B2 setzt ein fortgeschrittenes Sprachniveau voraus. Die Prüfung entspricht der vierten Stufe (B2) auf der sechsstufigen Kompetenzskala des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen. Die Zertifikate des Goethe-Instituts haben weltweit einen hohen Bekanntheitsgrad und werden von Arbeitgebern und weiterführenden Bildungseinrichtungen in vielen Ländern als Qualifikationsnachweis geschätzt. Die Prüfung wird jeweils im Dezember und im Mai angeboten. Die Anmeldung zur Prüfung muss spätestens 10 Wochen vor dem Prüfungstermin erfolgen. Informationen zur Prüfung erhalten Sie auch unter www.goethe.de.

20H-4790

ab 16.09.2020
12 x 2 UStd.
50,00 €

Prüfungsvorbereitung Goethe-Zertifikat B2

Lehrbuch: "Mit Erfolg zum Goethe-Zertifikat B2" (passend zum neuen Prüfungsformat ab 2019). Eine persönliche Beratung ist erforderlich.

Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41

Sofia Elisabeth Küppers-Hofmann - mittwochs, 19:00 Uhr

21F-4791

ab 20.01.2021
15 x 2 UStd.
63,00 €

Prüfungsvorbereitung Goethe-Zertifikat B2

Weiterführung von Kurs-Nr. 20H-4790 mit geänderter Uhrzeit

Lehrbuch: "Mit Erfolg zum Goethe-Zertifikat B2" (passend zum neuen Prüfungsformat 2019). Eine persönliche Beratung ist erforderlich.

Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41

Sofia Elisabeth Küppers-Hofmann - mittwochs, 17:30 Uhr

20H-4792

ab 16.09.2020
10 x 2 UStd.
50,00 €

Prüfungsvorbereitung Goethe-Zertifikat B2 - Teil II

Weiterführung vom Kurs, der im Januar 2019 begonnen hat

Lehrbuch: "Mit Erfolg zum Goethe-Zertifikat B2" (passend zum neuen Prüfungsformat ab 2019).

Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41

Sofia Elisabeth Küppers-Hofmann - mittwochs, 17:30 Uhr

20H-4795

ab 14.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €

Deutsch C1

Lehrbuch: Mittelpunkt neu C1, ab Lektion 1

Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Anke-Irina Brigitte Susanne Depke - montags und donnerstags, 17:00 Uhr

21F-4795

ab 18.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

Weiterführung von 20H-479

Deutsch C1

Lehrbuch: Mittelpunkt neu C1, ab Lektion 1

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
N.N. - montags und mittwochs, 17:00 Uhr

20H-4796

ab 14.09.2020
24 x 2 UStd.
101,00 €

Deutsch C1

Lehrbuch: Mittelpunkt neu C1, ab Lektion 1

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
N.N. - montags und mittwochs, 17:00 Uhr

21F-4796

ab 18.01.2021
30 x 2 UStd.
126,00 €

Vorbereitung auf die Prüfung Goethe-Zertifikat C1

Das Goethe-Zertifikat C1 setzt ein weit fortgeschrittenes Sprachniveau voraus. Die Prüfung entspricht der fünften Stufe (C1) auf der sechsstufigen Kompetenzskala des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen. Die Zertifikate des Goethe-Instituts haben weltweit einen hohen Bekanntheitsgrad und werden von Arbeitgebern und weiterführenden Bildungseinrichtungen in vielen Ländern als Qualifikationsnachweis geschätzt. Das Goethe-Zertifikat C1 befreit an verschiedenen deutschen Universitäten, Hochschulen und an vielen Studienkollegs von der sprachlichen Aufnahmeprüfung. Die Prüfung wird jeweils im Dezember und im Juni angeboten. Die Anmeldung zur Prüfung muss bereits 8 Wochen vor dem Prüfungstermin erfolgen. Informationen zur Prüfung erhalten Sie auch unter www.goethe.de.

Prüfungsvorbereitung Goethe-Zertifikat C1

Lehrbuch: "Mit Erfolg zum Goethe-Zertifikat C1" (passend zum neuen Prüfungsformat ab 2019). Eine persönliche Beratung ist erforderlich.

Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Anke-Irina Brigitte Susanne Depke - montags und donnerstags, 18:30 Uhr

20H-4797

ab 14.09.2020
24 x 2 UStd.
50,00 €

21F-4797

ab 18.01.2021
30 x 2 UStd.
63,00 €

Weiterführung von 20H-4797

Einbürgerungstest

Seit 2008 muss für die Einbürgerung zusätzlich zu einem Nachweis von Sprachkenntnissen der Einbürgerungstest absolviert werden.

Aus einem Fragenkatalog von 310 Fragen bekommen Sie 33 Fragen als Multiple-Choice-Test vorgelegt. Bestanden haben Sie, wenn Sie 17 Fragen richtig beantwortet haben. Den Fragenkatalog können Sie aus dem Internet herunterladen: www.bamf.de. Die Prüfungsgebühr in Höhe von 25 Euro ist bei der Anmeldung in bar zu entrichten.

Falls Sie zur Vorbereitung einen Einbürgerungskurs wünschen, nehmen Sie bitte persönlich oder per E-Mail Kontakt mit uns auf. Zur Anmeldung und zur Prüfung müssen Sie gültige Ausweispapiere (Pass oder Personalausweis) mitbringen. Die Anmeldefrist endet 4 Wochen vor dem Test-Termin.

Termine zur Beratung und Anmeldung:

donnerstags von 14:00 - 16:00 Uhr,

13.08.2020

17.09.2020

08.10.2020

28.01.2021

25.03.2021

29.04.2021

Weitere Termine zur Anmeldung finden Sie zeitnah unter www.vhs-kreis-heinsberg.de.

Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9

Einbürgerungstest am 06.03.2021

Heinsberg, Kreisverwaltung, Valkenburger Str. 45
Marita Brinker - Samstag, 06.03.2021, 10:00 Uhr - 1 Std.

21F-4806

06.03.2021

1 x 1,33 UStd.

25,00 €

Einbürgerungstest am 12.06.2021

Heinsberg, Kreisverwaltung, Valkenburger Str. 45
Marita Brinker - Samstag, 12.06.2021, 10:00 Uhr - 1 Std.

21F-4809

12.06.2021

1 x 1,33 UStd.

25,00 €

20H-4801

19.09.2020
1 x 1,33 UStd.
25,00 €

Einbürgerungstest am 19.09.2020

Der Einbürgerungstest umfasst je Teilnehmer/in 33 Fragen, die einem vorgegebenen amtlichen Fragenkatalog (insgesamt 310 Fragen) entnommen werden. Der Test dauert maximal eine Stunde. Die Anmeldung für den Test muss in der Regel persönlich zu den angegebenen Beratungsterminen erfolgen.

Heinsberg, Kreisverwaltung, Valkenburger Str. 45
Marita Brinker - Samstag, 19.09.2020, 10:00 Uhr - 1 Std.

20H-4803

12.12.2020
1 x 1,33 UStd.
25,00 €

Einbürgerungstest am 12.12.2020

Der Einbürgerungstest umfasst je Teilnehmer/in 33 Fragen, die einem vorgegebenen amtlichen Fragenkatalog (insgesamt 310 Fragen) entnommen werden. Der Test dauert maximal eine Stunde. Die Anmeldung für den Test muss in der Regel persönlich zu den angegebenen Beratungsterminen erfolgen.

Heinsberg, Kreisverwaltung, Valkenburger Str. 45
Marita Brinker - Samstag, 12.12.2020, 10:00 Uhr - 1 Std.

Integrationskurse

Die Volkshochschule des Kreises Heinsberg bietet im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zahlreiche allgemeine Integrationskurse, Integrationskurse mit Alphabetisierung und Zweitschriftlernerkurse an.

Ein allgemeiner Integrationskurs besteht für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse aus 6 Modulen x 100 Unterrichtsstunden Sprachunterricht und einem Modul x 100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs zur Rechtsordnung, Kultur und Geschichte Deutschlands. Der Sprachunterricht endet mit dem Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ A2/B1), der Orientierungskurs wird mit dem Test „Leben in Deutschland“ abgeschlossen.

Ein Integrationskurs mit Alphabetisierung richtet sich an Teilnehmer/innen, die das Lesen und Schreiben in ihrer Muttersprache oder in einem anderen Schriftsystem nicht bzw. nur wenig gelernt haben und auch die lateinische Schrift nicht schnell lesen und schreiben können und umfasst maximal 1300 Unterrichtsstunden.

Ein Zweitschriftlernerkurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die das Lesen und Schreiben in einem nicht-lateinischen Schriftsystem gelernt haben und umfasst bis zu 1300 Unterrichtsstunden.

Der Eigenbeitrag beträgt 195,00 Euro für jeweils 100 Unterrichtsstunden. Unter bestimmten Voraussetzungen kann eine Entgeltbefreiung beantragt werden. Die Kurse stehen, wenn Plätze frei sind, auch für andere Interessenten offen, allerdings ohne Entgeltbefreiung.

Weitere Informationen zu den Integrationskursen finden Sie unter www.bamf.de.

Interessenten mit Vorkenntnissen werden auf der Basis eines Tests in das für Sie passende Niveau eingeordnet.

Einstufung und Anmeldung zu einem Integrationskurs nur nach vorheriger Terminvereinbarung:

dienstags	12.30 Uhr - 16.00 Uhr
donnerstags	12.30 Uhr - 16.00 Uhr
freitags	13.00 Uhr - 14.30 Uhr

Bei Bedarf werden weitere Beratungstermine eingerichtet. Bitte bringen Sie zur Beratung folgende Unterlagen mit:

- Pass oder Ausweis
- Bewilligungsbescheid vom Jobcenter, Sozialhilfe-Bescheid, Wohngeldbescheid
- ggf. BAMF-Zulassung im Original
- ggf. Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationskurs im Original
- ggf. Zertifikate

Termine für die Beratung und Anmeldung zu einem Integrationskurs können Sie unter Tel.: 02452 134300 oder persönlich vereinbaren. Für weitere Anfragen steht Ihnen die Fachbereichsleiterin Frau Khaertdinova unter Tel.: 02452 134324 zur Verfügung.

Unser Angebot an Integrationskursen finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-kreis-heinsberg.de unter Sprachen und Integration.

Allgemeiner Integrationskurs

Beratung und Einstufung	
Modul 1 (Zielniveau: A1/1)	Basiskurs
Modul 2 (Zielniveau: A1/2)	
Modul 3 (Zielniveau: A2/1)	
Modul 4 (Zielniveau: A2/2)	Aufbaukurs
Modul 5 (Zielniveau: B1/1)	
Modul 6 (Zielniveau: B1/2)	
Orientierungskurs	
Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 (Wiederholung von 300 Unterrichtsstunden möglich, wenn B1 nicht erreicht wurde)	
Test „Leben in Deutschland“	

Integrationskurse

Die Volkshochschule des Kreises Heinsberg bietet im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zahlreiche allgemeine Integrationskurse, Integrationskurse mit Alphabetisierung und Zweitschriftlernerkurse an.

Ein allgemeiner Integrationskurs besteht für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse aus 6 Modulen x 100 Unterrichtsstunden Sprachunterricht und einem Modul x 100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs zur Rechtsordnung, Kultur und Geschichte Deutschlands. Der Sprachunterricht endet mit dem Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ A2/B1), der Orientierungskurs wird mit dem Test „Leben in Deutschland“ abgeschlossen.

Ein Integrationskurs mit Alphabetisierung richtet sich an Teilnehmer/innen, die das Lesen und Schreiben in ihrer Muttersprache oder in einem anderen Schriftsystem nicht bzw. nur wenig gelernt haben und auch die lateinische Schrift nicht schnell lesen und schreiben können und umfasst maximal 1300 Unterrichtsstunden.

Ein Zweitschriftlernerkurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die das Lesen und Schreiben in einem nicht-lateinischen Schriftsystem gelernt haben und umfasst bis zu 1300 Unterrichtsstunden.

Der Eigenbeitrag beträgt 195,00 Euro für jeweils 100 Unterrichtsstunden. Unter bestimmten Voraussetzungen kann eine Entgeltbefreiung beantragt werden. Die Kurse stehen, wenn Plätze frei sind, auch für andere Interessenten offen, allerdings ohne Entgeltbefreiung.

Weitere Informationen zu den Integrationskursen finden Sie unter www.bamf.de.

Interessenten mit Vorkenntnissen werden auf der Basis eines Tests in das für Sie passende Niveau eingeordnet.

Einstufung und Anmeldung zu einem Integrationskurs nur nach vorheriger Terminvereinbarung:

dienstags 12.30 Uhr - 16.00 Uhr
 donnerstags 12.30 Uhr - 16.00 Uhr
 freitags 13.00 Uhr - 14.30 Uhr

Bei Bedarf werden weitere Beratungstermine eingerichtet. Bitte bringen Sie zur Beratung folgende Unterlagen mit:

- Pass oder Ausweis
- Bewilligungsbescheid vom Jobcenter, Sozialhilfe-Bescheid, Wohngeldbescheid
- ggf. BAMF-Zulassung im Original
- ggf. Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationskurs im Original
- ggf. Zertifikate

Termine für die Beratung und Anmeldung zu einem Integrationskurs können Sie unter Tel.: 02452 134300 oder persönlich vereinbaren. Für weitere Anfragen steht Ihnen die Fachbereichsleiterin Frau Khaertdinova unter Tel.: 02452 134324 zur Verfügung.

Unser Angebot an Integrationskursen finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-kreis-heinsberg.de unter Sprachen und Integration.

Allgemeiner Integrationskurs

Beratung und Einstufung	
Modul 1 (Zielniveau: A1/1)	Basiskurs
Modul 2 (Zielniveau: A1/2)	
Modul 3 (Zielniveau: A2/1)	
Modul 4 (Zielniveau: A2/2)	Aufbaukurs
Modul 5 (Zielniveau: B1/1)	
Modul 6 (Zielniveau: B1/2)	
Orientierungskurs	
Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 (Wiederholung von 300 Unterrichtsstunden möglich, wenn B1 nicht erreicht wurde)	
Test „Leben in Deutschland“	

Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV nach §45a AufenthG)

Diese Kurse richten sich an Menschen mit Migrationshintergrund, die bereits über gute deutsche Sprachkenntnisse verfügen und ihr Deutsch für die berufliche Perspektive verbessern wollen. Die allgemeinsprachlichen und berufsbezogenen Kompetenzen werden anhand von Inhalten vermittelt, die für die Teilnehmenden für ihr weiteres Berufsleben von Relevanz sind. Die Themen stammen aus den Bereichen Kommunikation und Lernen am Arbeitsplatz, Arbeitssuche, Berufsorientierung, Aus- und Fortbildung.

Derzeit bietet die Anton-Heinen-Volkhochschule die Basismodule B1 und B2 DeuFöV an. Bei entsprechendem Bedarf werden weitere Kurse eingerichtet.

Das Basismodul B1 umfasst 400 und das Basismodul B2 umfasst 500 Unterrichtseinheiten. Beide Kurse enden mit einer entsprechenden Zertifikatsprüfung nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Zugangsvoraussetzung für den B1 Kurs: Teilnehmende mit Migrationshintergrund müssen über Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2 nach dem GER verfügen und zudem eine Berechtigung, ausgestellt von der zuständigen Agentur für Arbeit (arbeitssuchend / arbeitslos gemeldet) oder dem zuständigen Jobcenter, vorlegen.

Zugangsvoraussetzung für den B2 Kurs: Teilnehmende mit Migrationshintergrund müssen über Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 nach dem GER verfügen und zudem eine Berechtigung, ausgestellt von der zuständigen Agentur für Arbeit (arbeitssuchend / arbeitslos gemeldet) oder dem zuständigen Jobcenter, vorlegen.

Eine erste Beratung und einen Anmeldetermin erhalten Sie vormittags bei Frau Oberhagemann unter Tel. 02452 134353 oder persönlich im Raum E6 (VHS-Gebäude).

Für weitere Anfragen steht Ihnen die Fachbereichsleiterin Frau Schildgen unter Tel.: 02452 134323 zur Verfügung.

Berufliche Bildung

Qualifizierung für Tagesmütter und -väter

- Kooperation mit dem Kreisjugendamt -

Unter Kindertagespflege versteht man die Betreuung von einem oder mehreren Kindern im Alter zwischen 0 und 14 Jahren im eigenen Haushalt oder im Haushalt der Eltern des Kindes. Die Betreuung eines fremden Kindes ist eine anspruchsvolle und wichtige Aufgabe. Sie bezieht die Förderung der körperlichen und geistigen Entwicklung sowie die Erziehung der Kinder mit ein.

Wer ein fremdes Kind gegen Entgelt mehr als 15 Stunden in der Woche betreuen möchte, benötigt dafür eine Erlaubnis des zuständigen Jugendamtes. Das Jugendamt erteilt die Erlaubnis, wenn die Person dafür geeignet erscheint und die nötige Sachkompetenz nachweisen kann. Um diese Sachkompetenz nachzuweisen, ist die Qualifizierungsmaßnahme, die Kreisjugendamt und Volkshochschule anbieten, geeignet. Die Qualifizierungsmaßnahme ist modular aufgebaut und umfasst insgesamt 160 Unterrichtsstunden. Sie besteht aus einem Vorbereitungsseminar, mehreren Aufbaumodulen und drei Kompaktwochen. Die Vorbereitungsmodule werden mehrmals jährlich angeboten.

Anmeldung für Interessentinnen und Interessenten über das Kreisjugendamt, Tel. 02452 135114 oder 135116.

"Haus der kleinen Forscher"

- Kooperation mit dem Regionalen Bildungsbüro -

Die Bildungsinitiative der Stiftung "Haus der kleinen Forscher" fördert bundesweit die frühkindliche Bildung in den Bereichen Naturwissenschaften, Mathematik und Technik. Sie unterstützt mit ihren Angeboten die entsprechende Schulung und Begleitung der pädagogischen Fach- und Lehrkräfte in Kindertagesstätten und Grundschulen. Die praktische Umsetzung dieser Bildungsinitiative vor Ort erfolgt in Zusammenarbeit von Regionalem Bildungsbüro und Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg.

Anmeldung mit Anmeldekarte oder unter www.vhs-kreis-heinsberg.de.

"MINT ist überall"

Ein Workshop in kompakter Form für pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus Kita, Grundschule und OGS

20H-5030

24.12.2020

5,33 UStd.

14,00 €

Das Bildungsangebot "MINT ist überall" setzt im Alltag der Kinder an: Wo steckt hier überall Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik? Welche MINT-Lerngelegenheiten bieten sich im pädagogischen Alltag? Wie können daraus MINT-Lernsituationen entstehen? Wie können Kinder dabei begleitet werden?

In dieser Fortbildung schärfen Sie Ihren Blick dafür, wie viele Lerngelegenheiten in ganz alltäglichen Situationen stecken, wie Sie diese entwickeln und das MINT-Denken- und -Handeln der Kinder fördern können. Sie erhalten Ideen und Materialien, die Ihnen als Lernbegleitung dabei helfen, MINT-Lerngelegenheiten aufzugreifen bzw. anzustoßen. Mit Fragen, die zum Vermuten, Begründen, Überprüfen, Optimieren, Bewerten oder Kommunizieren anregen, können Sie auch in nur kurzen Momenten wichtige Kompetenzen fördern, die bei MINT übergreifend eine wichtige Rolle spielen.

Sie lernen den pädagogischen Ansatz vom "Haus der kleinen Forscher" kennen und erhalten Einblicke in viele Themen und Angebote der Stiftung.

Das Format "MINT ist überall" ist eine Didaktik-Fortbildung mit praktischen Elementen. Sie ist als halbtägige interne Schulung in Ihrer Einrichtung konzipiert, wobei auch eine übergreifende Fortbildung für Lehr- und Fachkräfte aus orts-nahen Einrichtungen (Schule, OGS, Kita) denkbar ist.

Terminvereinbarung und Anmeldung unter folgender Email-Adresse: hkyrieleis(et)gmx.de

Ort nach Vereinbarung

Dipl.-Biol. Helene Kyrieleis - Donnerstag, 13:00 Uhr

20H-5040

24.09.2020
8 UStd.
19,00 €

Workshop "Forschen mit Wasser in Natur und Technik"

Wasser ist integraler Bestandteil unserer Erfahrungswelt. Wir putzen uns damit morgens die Zähne, kochen anschließend Kaffee, waschen die Wäsche oder stehen unter der Dusche. Wasser kommt jedoch nicht nur aus dem Hahn! Wo steckt das Wasser in Luft und Boden? Was gibt es alles an einem See oder am Meer zu entdecken?

Die Fortbildung zeigt die vielfältigen Bezüge des Wassers zu unserem Alltag auf. Die Erfahrungen aus der grundlegenden Fortbildung zum Thema "Wasser" werden aufgegriffen und in einen größeren Zusammenhang gestellt, indem die naturwissenschaftlichen Phänomene aus dem Bereich "Wasser" mit technischen Anwendungen verknüpft werden. Begleitend wird das Thema "Inklusion" aufgegriffen. Die Fortbildung thematisiert die Möglichkeiten, den pädagogischen Alltag so zu gestalten, dass jedes Kind die Chance bekommt, sich gleichberechtigt zu beteiligen.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9

Dipl.-Biol. Helene Kyrieleis - Donnerstag, 9:00 - 16:00 Uhr

Workshop "Technik - Kräfte und Wirkungen"

In dieser Fortbildung erkunden Sie grundlegende Kräfte und ihre Wirkungen aus dem Bereich der Mechanik, wie z. B. Reibung, Hebelkraft, Fliehkraft, Federkraft, Trägheit, Schwerkraft oder Gleichgewicht und nutzen ihr so gewonnenes Wissen für eigene Konstruktionen und Anwendungen. Diese Kräfte und Wirkungen spielen sowohl in der Technikwissenschaft als auch in den Naturwissenschaften eine zentrale Rolle, die jeweilige Perspektive ist jedoch eine grundsätzlich andere. Aus naturwissenschaftlicher Sicht fragen wir nach dem "Warum" und forschen auf der Suche nach Erkenntnis. Aus technischer Sicht wollen wir Regeln und Zusammenhänge für uns nutzen, um ein konkretes Problem zu lösen.

Die Fortbildungs-Teilnehmenden lernen verschiedene Methoden der Technikdidaktik kennen und beschäftigen sich mit der Frage, welche technikbezogenen Denk- und Handlungsprozesse diese bei Kindern fordern und fördern, und wie man konkrete Praxisideen gestalten und variieren kann.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9

Dipl.-Biol. Helene Kyrieleis - Donnerstag, 9:00 - 16:00 Uhr

20H-5041

01.10.2020
8 UStd.
19,00 €

Workshop "Forschen mit Sprudelgas"

Das Gas Kohlenstoffdioxid blubbert in Sprudelwasser und in der Limonade. Es entsteht beim Auflösen von Brausetabletten in Wasser oder beim Lutschen von Brausebonbons auf der Zunge. Auch beim Backen ist es wichtig, denn es sorgt dafür, dass der Teig von Kuchen, Brot und Brötchen schön locker wird. Wie kann man Sprudelgas selbst herstellen? Wofür kann man es benutzen?

Die Fortbildung wurde anhand der Bildungs- und Rahmenlehrpläne der Bundesländer für Fach- und Lehrkräfte weiterentwickelt, und bietet Ihnen exemplarische Vorschläge, wie Sie mit den Kindern im Kita- und Grundschulalter Eigenschaften von Stoffen (z. B. Sprudelgas CO₂) erforschen können. Die vorgeschlagenen Ideen ermöglichen basale Grunderfahrungen und zeigen unterschiedliche Wege, einfache chemische Phänomene kennenzulernen.

Pädagogisch vertiefend widmet sich die Fortbildung der sprachlichen Bildung und zeigt, wie sich naturwissenschaftliche und sprachliche Förderung besonders gut miteinander verbinden lassen.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9

Dipl.-Biol. Helene Kyrieleis - Donnerstag, 9:00 - 16:00 Uhr

20H-5042

19.11.2020
8 UStd.
19,00 €

20H-5043

10.12.2020
8 UStd.
19,00 €

Workshop "Informatik mit und ohne Computer entdecken"

In dieser Fortbildung lernen Sie die Welt der Daten und Informationen sowie deren Verarbeitung kennen. Dabei kommt die Fortbildung fast ohne Geräte aus! Sie erleben die Vielfalt informatischer Themen, indem Sie Piktogramme, Pixelbilder, die Verschlüsselung von Botschaften und Abfolgen im Alltag entdecken und erforschen. Dabei erfahren Sie, wie Sie die Fortbildungsinhalte mit Mädchen und Jungen umsetzen können, ohne mit diesen Zeit am Computer verbringen zu müssen.

Nach der Fortbildung nehmen Sie die Informatik in Alltagssituationen wahr. Weiterhin verfügen Sie danach über Möglichkeiten, Mädchen und Jungen für informatische Bildung zu begeistern und sie damit stark für die Zukunft zu machen und zu nachhaltigem Handeln zu befähigen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Dipl.-Biol. Helene Kyrieleis - Donnerstag, 9:00 - 16:00 Uhr**

21F-5044

14.01.2021
8 UStd.
19,00 €

Workshop "Forschen mit Wasser"

Wasser ist für uns allgegenwärtig: Wir trinken es, waschen uns damit, es regnet auf uns herab oder fließt als Fluss an uns vorbei. Wie wird Wasser dabei aber wahrgenommen? Wie sieht Wasser eigentlich aus, wie fühlt es sich an? Kann man Wasser auch hören, schmecken oder gar riechen? Beim Entdecken und Forschen zum Thema kommen alle Sinne zum Einsatz. In dieser Fortbildung erleben Sie verschiedene Naturphänomene und erfahren im Selbsttun und freien Explorieren die Philosophie der Stiftung "Haus der kleinen Forscher". Darüber hinaus besprechen Sie mit den anderen Teilnehmenden, was eine gute Lernbegleitung ausmacht, welche Zugänge zum Forschen anregen können und wie Sie die methodisch-didaktischen Anregungen der Stiftung in den Alltag ihrer Einrichtung integrieren können.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Dipl.-Biol. Helene Kyrieleis - Donnerstag, 9:00 - 16:00 Uhr**

21F-5045

18.03.2021
8 UStd.
19,00 €

Workshop "Forschen mit Luft"

Luft ist nicht "nichts". Es ist toll, sie zu entdecken und mit ihr zu spielen. Luft ist aufregend vielseitig: Sie weht, pfeift und treibt an, sie trägt und drückt, sie transportiert und lässt Dinge fliegen, man kann sie einfangen und sogar mit ihr musizieren. Und sie umgibt uns immer und überall. Kann man Luft sichtbar machen? Wieso kleben Saugnäpfe? Wie unterscheiden sich warme und kalte Luft? Wie viel Luft haben wir in der Lunge?

Die Fortbildung bietet Ihnen Anregungen, wie Sie gemeinsam mit den Kindern verschiedene Eigenschaften der Luft spielerisch entdecken und erforschen können. Sie erforder-

schen Luftphänomene und reflektieren dabei den Prozess des Forschens anhand der einzelnen Schritte der Methode "Forschungskreis". Zudem befassen Sie sich mit der Frage, wie Sie gemeinsam mit den Kindern über das Lernen reflektieren können. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Reflexion der Wirkung von Fragen beim Forschen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Dipl.-Biol. Helene Kyrieleis - Donnerstag, 9:00 - 16:00 Uhr**

Workshop "Licht, Farben, Sehen"

In dieser Fortbildung haben Sie die Gelegenheit, gemeinsam mit anderen ein eigenes Projekt zum Thema Licht, Farben und Sehen zu entwickeln: vom Themeneinstieg bis zum Forschungsvorhaben - Sie finden Ihre Frage und suchen gemeinsam mit anderen nach Antworten. Erkunden Sie beispielsweise bunte Discolichter, gespiegelte Welten, dunkle Schattenreiche oder die Farben der Natur! Reflektieren Sie in der Gruppe, wie Sie das Erlebte auf Ihre eigene Arbeit übertragen und die Kinder in Projekten zum Thema begleiten können.

Die Materialien für die Arbeit mit Kindern im Kita- und Grundschulalter bieten die Möglichkeit, in alle Teilbereiche der Optik hinein zu schnuppern, spannende Versuche kennenzulernen und viel Wissenswertes über die naturwissenschaftlichen Hintergründe zu erfahren.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Dipl.-Biol. Helene Kyrieleis - Donnerstag, 9:00 - 16:00 Uhr**

Workshop "Strom und Energie"

Energie begegnet uns in vielen Formen, beispielsweise als Licht, Wärme, Bewegung oder elektrischer Strom. Unser Alltag ist geprägt von elektrischen Geräten, von denen viele auch von den Kindern ständig verwendet werden. Woran lässt sich erkennen, ob etwas mit Strom betrieben wird? Was macht eigentlich ein Schalter? Was leitet Strom und was nicht? Wie viel Energie steckt in unserem Körper, in der Sonne oder im Wind?

In der Fortbildung "Forschen zu Strom und Energie" gehen Sie diesen Fragen nach und wenden Ihre neu erworbenen Kenntnisse über den elektrischen Stromkreis an, indem Sie die "Stadt der Erleuchtung", einen "Heißen Draht", "Stromwanzen" oder ein Elektroquiz konstruieren. Zudem bauen Sie Ihr Wissen aus, die Familie als wichtigen Bildungspartner der Mädchen und Jungen in die Umsetzung dieses Themas einzubinden.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Dipl.-Biol. Helene Kyrieleis - Donnerstag, 9:00 - 16:00 Uhr**

21F-5046

15.04.2021
8 UStd.
19,00 €

21F-5047

06.05.2021
8 UStd.
19,00 €

21F-5048

10.06.2021
8 UStd.
19,00 €

Workshop "Forschen rund um den Körper"

Der Fokus dieser Fortbildung liegt auf dem menschlichen Körper, was wir von außen über ihn erfahren können und wie wir mit Hilfe von Modellen das Innere begreifbar machen können. Wir können beispielsweise das pulsierende Herz spüren, den Magen grummeln hören, die Einzigartigkeit unserer Fingerabdrücke entdecken, unsere Sinne austesten oder auch unsere Knochen ertasten. Welche Vorstellungen haben Kinder von ihrem Körper und wie können wir sie beim Entdecken und Forschen begleiten?

In dieser Fortbildung bekommen Sie viele Anregungen, wie Sie mit Kindern die verschiedenen Aspekte des menschlichen Körpers, seinen Aufbau, sowie seine Funktionen erkunden können. Das Körperinnere sowie Aufbau und Funktionen unserer Organe kann man nicht sehen und nur schwer erfühlen. Sie lassen sich aber gut mit Hilfe von Modellen sichtbar und begreifbar machen. Der Bau kindgerechter Modelle und die Modellkritik, der Dialog über die Funktion und Grenzen beim Einsatz von Modellen, werden in der Fortbildung praktisch geübt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9
Dipl.-Biol. Helene Kyrieleis - Donnerstag, 9:00 - 16:00 Uhr**

Berufliche Bildung in betriebswirtschaftlichen Bereichen

Xpert Business Zertifikatskurse

-Logo -

Xpert Business Abschlüsse "Finanzbuchhalter/in" und "Finanz- und Lohnbuchhalter/in"

Wenn Sie durch eine aktuelle kaufmännische Weiterbildung Ihre Chancen im Beruf verbessern möchten, eine berufliche Veränderung anstreben oder den beruflichen Wiedereinstieg planen, ist das Kurs- und Zertifikatssystem "Xpert Business" für Sie richtig. Die Volkshochschule des Kreises Heinsberg bildet zum Xpert Business Abschluss "Finanzbuchhalter/in" und "Finanz- und Lohnbuchhalter/in" aus. Um diese Abschlüsse zu erreichen, müssen alle Module erfolgreich abgeschlossen werden:

Platz für Xpert Übersicht

Alle Module sind einzeln buchbar. Die EDV gestützten Module in der Finanzbuchführung und Lohnbuchhaltung werden entweder mit der Software DATEV oder LEXWARE an-

geboten. Weitere Informationen unter www.xpert-business.eu.

In der nachfolgenden Veranstaltung erhalten Sie ausführliche Informationen über die einzelnen Module sowie die finanziellen Fördermöglichkeiten über Bildungsscheck und Bildungsprämie.

Info- und Beratungsveranstaltung XPert Business Kurs- und Zertifikatssystem

Kostenfreie Informationsveranstaltung über das Xpert Business Kurs- und Zertifikatssystem und die finanziellen Fördermöglichkeiten mit dem Bildungsscheck NRW oder der Bildungsprämie des Bundes. Eine telefonische Anmeldung unter 02452 134314 ist erforderlich.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9
Sigrid Görtz**

Xpert Business Zertifikatskurs "Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung"

Eines von vielen Themen dieses Zertifikatssystems stellt der Abschluss "Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung" dar. Der Zertifikatskurs befähigt, laufende Buchungsfälle fachgerecht zu lösen und Auswertungen kompetent vorzunehmen. Er eignet sich für Personen, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben, z. B. Beschäftigte in Handel und Handwerk und in der Verwaltung, mithelfende Familienangehörige in Klein- und Mittelunternehmen, Selbstständige und freiberuflich Tätige, Existenzgründer/innen, Berufsrückkehrende, Studierende und Akademiker/innen. Der Abschluss besteht aus drei aufeinander aufbauenden Modulen und ist dann erreicht, wenn mindestens die Prüfungen zu Modul 2 und 3 (EDV) erfolgreich abgeschlossen werden. Alle Module können einzeln gebucht werden. Dies ermöglicht Ihnen, die Module entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Ihrem Weiterbildungsziel auszuwählen. Xpert Prüfungen können Sie im Anschluss an jeden der Kurse ablegen. Der Zertifikatskurs umfasst insgesamt 160 Unterrichtsstunden. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.xpert-business.eu.

Lassen Sie sich hinsichtlich einer eventuellen finanziellen Förderung über Bildungsscheck oder Bildungsprämie beraten unter 02452 134314.

Xpert Zertifikatskurs Finanzbuchführung Modul 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt zu bearbeiten und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systema-

20H-5110

14.09.2020
Montag
18:00 Uhr
entgeltfrei

20H-5112

ab 10.09.2020
15 x 4 UStd.
310,00 €

tisch und praxisbezogen vertieft. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten.

Lerninhalte:

- Wiederholung der wesentlichen Inhalte von Modul 1,
- Besonderheiten von Produktionsbetrieben,
- Jahresabschluss und Bilanzierungsgrundsätze,
- sachliche und zeitliche Abgrenzungen,
- Buchen der Umsatzsteuer unter Berücksichtigung steuerrechtlicher Vorgaben,
- geleistete und erhaltene Anzahlungen,
- Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens,
- Kapital, Bewertung der Verbindlichkeiten und Rückstellungen.

Voraussetzungen: Kenntnisse aus der Finanzbuchführung Modul 1 oder vergleichbare Kenntnisse.

Der Kurs umfasst 60 Unterrichtseinheiten. Die Kosten für Unterrichtsmaterialien sind im Entgelt enthalten. Das Zertifikat "Xpert Business Finanzbuchführung (2)" ist Teil der Abschlüsse "Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung" und "Xpert Business Finanzbuchhalter/in". Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.xpert-business.eu. Beratung und Anmeldung nach vorheriger telefonischer Rücksprache mit der Fachbereichsleitung, Tel. 02452 134314.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
Manfred Scholz, Unternehmensberater - donnerstags, 18:00 Uhr

21F-5112P Xpert Prüfung Finanzbuchführung Modul 2
 Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
 Manfred Scholz, Unternehmensberater - Samstag, 9:00 Uhr
 16.01.2021
 1 x 4 UStd.
 65,00 €

21F-5113 Xpert Zertifikatskurs Finanzbuchführung Modul 3 (EDV mit DATEV pro)
 Dieser Kurs vermittelt systematisch und anwenderbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der Buchungssoftware DATEV pro. Im Rahmen einer Kooperation mit DATEV können Volkshochschulen in Deutschland mit original DATEV Software ausbilden. Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen werden am PC geübt.
 Lerninhalte:
 - Beherrschen der Systemlogik am PC mit DATEV,
 - Einrichten einer Firma mit Firmenstamm/Sachkontenstamm,
 - Vorkontieren, Buchen, Dokumentation regelmäßiger Buchungen,

- Anzeigen und Drucken von Listen,
- Eingabe und Übernahme von Eröffnungsbilanzbuchungen,
- Zahlungsverkehr und Mahnwesen,
- Periodenabschluss.

Voraussetzungen: Kenntnisse in der Finanzbuchführung wie aus den Modulen 1 und 2 sowie in der EDV.

Der Kurs umfasst 40 Unterrichtseinheiten. Die Kosten für Unterrichtsmaterialien incl. 30 Tage DATEV Übungs-CD sind im Entgelt enthalten. Das Zertifikat "Xpert Business Finanzbuchführung (3) EDV" ist Teil der Abschlüsse "Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung" und "Xpert Business Finanzbuchhalter/in". Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.xpert-business.eu. Beratung und Anmeldung nach vorheriger telefonischer Rücksprache mit der Fachbereichsleitung, Tel. 02452 134314.

vhs-Livestream

Manfred Scholz, Unternehmensberater - 6 x dienstags, 18:00 - 21:15 Uhr und 2 x samstags, 9:00 - 16:00 Uhr

Xpert Prüfung Finanzbuchführung EDV mit DATEV

Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Manfred Scholz, Unternehmensberater - Samstag, 9:00 Uhr

Xpert Business Zertifikatskurse

"Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt" und
 "Personal- und Lohnbuchhalter/in"

Mit dem Zertifikatskurs "Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt" können Sie aktuelle und praxisrelevante Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung erwerben, Bruttolöhne und gesetzliche Abzugsbeträge korrekt ermitteln, Ihre vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen und ein bundesweit standardisiertes Qualifizierungssystem nutzen, das Ihnen eine Reihe weiterführender Abschlüsse eröffnet. Der Abschluss besteht aus drei aufeinander aufbauenden Modulen mit einem Gesamtumfang von 160 Unterrichtsstunden. Sie können alle Xpert Business Kurse einzeln belegen und Prüfungen im Anschluss an jeden dieser Kurse ablegen. Dies ermöglicht Ihnen, die Module entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Ihrem Weiterbildungsziel auszuwählen. Die Zertifikate Lohn und Gehalt (2) und (3) sind für das Gesamtzertifikat verpflichtend. Die Note des ersten Moduls kann in die Endnote des Endzertifikats eingerechnet werden, um diese zu verbessern. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.xpert-business.eu.

Mit einem weiteren Modul "Personalwirtschaft" erlangen Sie den Abschluss "Geprüfte Fachkraft Personal und Lohnbuchhaltung"

21F-5113P

17.04.2021
 1 x 4 UStd.
 65,00 €

Lassen Sie sich hinsichtlich einer eventuellen finanziellen Förderung über Bildungsscheck oder Bildungsprämie beraten unter 02452 134314 oder besuchen Sie die Infoveranstaltung am Samstag, 14.09.2020 (siehe 20H-5110).

20H-5131 Xpert Zertifikatskurs Lohn und Gehalt Modul 1

ab 09.11.2020
13 x 4,62 UStd.
310,00 €

Jede/r Arbeitgeber/in hat für die Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich.

Lerninhalte:

- Arbeitsrechtliche Grundlagen, Lohnabrechnung und Lohnkonto,
- Grundlagen Lohnsteuer und Sozialversicherungen sowie pauschale Versteuerungen,
- Ermittlung des Gesamtbrutto und steuer- und sozialversicherungsrechtliche Beurteilung,
- Grundlagen zur Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge,
- besondere Lohnbestandteile und Abrechnungsgruppen, betriebliche Altersvorsorge,
- Arbeiten des Arbeitgebers am Monats-/Jahresende sowie bei Ein- und Austritt eines Arbeitnehmers/einer Arbeitnehmerin.

Voraussetzung: Kenntnisse in der Finanzbuchführung sind von Vorteil. Der Kurs umfasst 60 Unterrichtseinheiten. Die Kosten für Unterrichtsmaterialien sind im Entgelt enthalten. Um das Endzertifikat "Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt" zu erlangen, ist die Teilnahme an der Prüfung des Moduls 1 nicht zwingend. Das Prüfungsergebnis kann jedoch bei der Bewertung der Endnote berücksichtigt werden. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.xpert-business.eu. Beratung und Anmeldung nach vorheriger telefonischer Rücksprache mit der Fachbereichsleitung, Tel. 02452 134314.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Hans-Peter Hummel, Industriekaufmann - montags,
18:00 Uhr**

21F-5131P Xpert Prüfung Lohn und Gehalt Modul 1

06.02.2021
1 x 4 UStd.
65,00 €

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Hans-Peter Hummel, Industriekaufmann - Samstag, 9:00
Uhr**

Xpert Zertifikatskurs Personalwirtschaft

Wer bereits das Zertifikat "Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt (XB)" hat, kann mit diesem Modul den neuen Abschluss "Personal- und Lohnbuchhalter/in (XB)" erreichen.

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Lerninhalte:

- Grundlagen der Personalwirtschaft,
- Planung und Ermittlung von Personalbedarf,
- In- und externe Möglichkeiten der Personalbeschaffung,
- Ablauf und Instrumente der Personalauswahl,
- Planung des Personaleinsatzes,
- Personalentwicklung und Erfolgskontrolle,
- Maßnahmen zur Personalfreisetzung,
- Entlohnung und Anreizsysteme.

Der Kurs umfasst 60 Unterrichtsstunden. Die Kosten für Unterrichtsmaterialien sind im Entgelt enthalten.

Voraussetzungen: für diesen Kurs ist Berufserfahrung empfehlenswert. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.xpert-business.eu. Beratung und Anmeldung nach vorheriger telefonischer Rücksprache mit der Fachbereichsleitung unter Tel. 02452 134314. Bitte beachten Sie die Fördermöglichkeiten über Bildungsscheck oder Bildungsprämie.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Manfred Scholz, Unternehmensberater - montags, 18:15
Uhr**

Xpert Prüfung Personalwirtschaft

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Manfred Scholz, Unternehmensberater - Samstag, 9:00
Uhr**

Xpert Zertifikatskurs Kosten- und Leistungsrechnung - Interessentenliste

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gute organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und gibt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte.

20H-5140

ab 17.08.2020
15 x 4 UStd.
310,00 €

20H-5140P

12.12.2020
1 x 4 UStd.
65,00 €

20H-5150

ab 23.09.2020
15 x 4 UStd.
310,00 €

Lerninhalte:

- Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung
- Kostenartenrechnung
- Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung
- Deckungsbeitragsrechnung
- Plankostenrechnung (optional, nicht prüfungsrelevant)
- Prozesskostenrechnung (optional, nicht prüfungsrelevant)

Voraussetzungen: Grundlagen in der Finanzbuchführung wie in Modul 1.

Der Kurs umfasst 60 Unterrichtseinheiten. Das Zertifikat "Kosten- und Leistungsrechnung" ist Teil der Xpert Business Abschlüsse "Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen (XB)", "Finanzbuchhalter/in (XB)", "Finanz- und Lohnbuchhalter/in (XB)". Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.xpert-business.eu. Beratung und Anmeldung nach vorheriger telefonischer Rücksprache mit der Fachbereichsleitung unter Tel. 02452 134314. Bitte beachten Sie die Fördermöglichkeiten über Bildungsscheck oder Bildungsprämie.

Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1
Hans-Peter Hummel, Industriekaufmann - mittwochs, 18:00 Uhr

schaftliche Hilfestellung zur zielorientierten Planung und Steuerung in allen Unternehmensbereichen.

Lerninhalte:

- System und Organisation des ganzheitlichen Controllings
- Controlling als Steuerungsinstrument
- Finanzbuchführung und Kostenrechnung als Instrumente des Controllings
- Werkzeuge und Instrumente des Controllings
- Kennzahlen und Kennzahlensysteme
- Balanced Scorecard als Steuerungsinstrument
- Controllingbericht
- Reporting als Produkt des Controllings
- Deckungsbeitragsrechnung

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Finanzbuchführung und in der allgemeinen Betriebswirtschaftslehre sind hilfreich, aber keine zwingende Voraussetzung für diesen Kurs. Am Ende haben Sie die Möglichkeit, eine Xpert Prüfung abzulegen.

Das Zertifikat "Controlling" ist Teil der Xpert Business Abschlüsse "Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen (XB)" und "Manager/in Betriebswirtschaft - Rechnungswesen (XB)". Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.xpert-business.eu. Beratung und Anmeldung nach vorheriger telefonischer Rücksprache mit der Fachbereichsleitung unter Tel. 02452 134314. Bitte beachten Sie die Fördermöglichkeiten über Bildungsscheck oder Bildungsprämie.

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Theo Esser, Dipl.-Betriebswirt - dienstags, 18:00 Uhr

Xpert Zertifikatskurs Betriebliche Steuerpraxis

Dieser Lehrgang vermittelt die Grundlagen im Bereich des betrieblichen Steuerrechts. Sie lernen, für die wichtigen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer den Steuertatbestand festzustellen und die Bemessungsgrundlagen korrekt zu ermitteln. Sie können dann mit den richtigen Fristen und Meldeverfahren die Steuer gegenüber dem Finanzamt abwickeln. Im Einzelnen können Sie Abschreibungsbeträge berechnen, die Pflichten des Arbeitsgebers für den Bereich der Lohnsteuer anwenden, die Gewerbesteuerschuld berechnen, die Bemessungsgrundlage der Umsatzsteuer für die einzelnen Umsatzarten sowie die Umsatzsteuerlast berechnen und die Umsatzsteuerjahreserklärung zu erstellen. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, die steuerlichen Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Insbesondere Existenzgründer/innen lernen so, steuerliche Stolpersteine zu umgehen.

21F-5170

16.04.2021 /
 09.05.2021
 60 UStd.
 310,00 €

21F-5150P Xpert Prüfung Kosten-und Leistungsrechnung

Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Hans-Peter Hummel, Industriekaufmann - Samstag, 9:00 Uhr

21F-5160 Xpert Zertifikatskurs Controlling

Interessierte, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen bzw. eine kaufmännische oder technische Leitungsfunktion anstreben, können in diesem Kurs eine praxisbezogene Zusatzqualifikation erwerben.

In der betrieblichen Praxis ist das Controlling untrennbar mit der Planung und deren Erfüllung verbunden. Controller/innen werden immer darauf hinwirken, dass die Unternehmensziele explizit und messbar formuliert werden und dass für alle Unternehmensbereiche anhand der angestrebten Ziele Handlungsalternativen entwickelt und ausgewählt werden. Sie überwachen im laufenden Betrieb, ob die Planungsdaten erreicht werden und ob bei Abweichungen kurzfristige Maßnahmen ergriffen werden müssen, um entweder die Planwerte noch zu erreichen oder zu neuen, realistischen Planwerten zu kommen. Controller/innen beraten intern alle Entscheidungsträger/innen bei ihrer Zielformulierung und unterstützen so die Zielerreichung. Sie leisten betriebswirt-

21F-5150P

06.02.2021
 1 x 4 UStd.
 65,00 €

21F-5160

ab 23.02.2021
 10 x 4 UStd.
 240,00 €

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich, Berufserfahrung im kaufmännischen Bereich ist von Vorteil. Am Ende haben Sie die Möglichkeit, eine Xpert Prüfung abzulegen. Das Zertifikat "Betriebliche Steuerpraxis" ist Teil des Xpert Business Abschlusses "Manager/in Betriebswirtschaft - Rechnungswesen (XB)". Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.xpert-business.eu. Beratung und Anmeldung nach vorheriger telefonischer Rücksprache mit der Fachbereichsleitung unter Tel. 02452 134314. Bitte beachten Sie die Fördermöglichkeiten über Bildungsscheck oder Bildungsprämie.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Jens Kuypers, Betriebswirt (VWA) - freitags 18:00 -21:15
Uhr am 16.4./23.04./07.05.2020
samstags/sonntags jeweils 8:00-15:30 Uhr am 17./18.04.,
24./25.04. , 08./09.05.2020

laufender Geschäftsvorfälle und der Erstellung des Jahresabschlusses, wird in diesem Seminar zielgerichtet das notwendige Grundlagenwissen über das System der doppelten Buchführung vermittelt. Im Rahmen des Seminars besteht Raum, das erlernte Wissen an praxisorientierten Übungsfällen zu vertiefen und Lösungen zu aufkommenden Fragestellungen zu erarbeiten. Die Kosten für Unterrichtsmaterialien sind im Entgelt enthalten.

Dieses kompakte Intensivseminar eignet sich für Unternehmer/innen, Existenzgründer/innen, Auszubildende in den kaufmännischen Berufen, Studierende und Quereinsteiger/innen sowie zur Vertiefung des Wissens auf eine bevorstehende Prüfung in einem Kaufmannsberuf. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Jens Kuypers, Betriebswirt (VWA) - Freitag, 18:00 -21:15
Uhr, Samstag/Sonntag jeweils 8:00 bis 15:30 Uhr

20H-5190 Finanzbuchführung für Einsteiger/innen

ab 29.10.2020
 8 x 3 UStd.
 50,00 €

Dieser Kurs bietet eine allgemeine Einführung in die doppelte Buchführung. Neben den neuesten handelsrechtlichen Grundlagen werden alle wichtigen buchführungsrelevanten Sachverhalte eines Unternehmens behandelt (Warenkonten, Umsatzsteuer, Abschreibungen, Warenverkehrs- und Privatkonten, Bestands- und Erfolgskonten, Jahresbilanz, Erfolgsermittlung). Ziel ist es, Gesamtaufbau und Zusammenhang einer Buchführung zu erkennen und die Technik der doppelten Buchführung auf alle betrieblichen Sachverhalte anwenden zu können.

Der Kurs richtet sich an Beschäftigte in Handel und Handwerk, Selbstständige und Existenzgründer/innen, mithelfende Familienangehörige in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU), Berufsrückkehrende, Wiedereinsteiger/innen, Studierende u. a. ohne Vorkenntnisse

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Karin Mainka - donnerstags, 19:00 Uhr

20H-5192 Finanzbuchführung für Einsteiger/innen - kompakt

13.11.2020 /
 15.11.2020
 20 UStd.
 113,00 €

- Intensivseminar -

Die Buchführung ist das zentrale Element zur Erfassung und Darstellung der betrieblichen Leistungsprozesse. Um sich in diesem System sicher bewegen zu können wird umfangreiches Know-How benötigt. Durch die zielgerichtete Vermittlung von praxisorientiertem Wissen qualifizieren Sie sich für die grundlegenden Tätigkeiten in der Buchführung. Begonnen bei den gesetzlichen Grundlagen aus Handels- und Steuerrecht über die Buchungstechnik bis zur Verbuchung

Finanzbuchführung für Einsteiger/innen - kompakt

- Intensivseminar -

Die Buchführung ist das zentrale Element zur Erfassung und Darstellung der betrieblichen Leistungsprozesse. Um sich in diesem System sicher bewegen zu können wird umfangreiches Know-How benötigt. Durch die zielgerichtete Vermittlung von praxisorientiertem Wissen qualifizieren Sie sich für die grundlegenden Tätigkeiten in der Buchführung. Begonnen bei den gesetzlichen Grundlagen aus Handels- und Steuerrecht über die Buchungstechnik bis zur Verbuchung laufender Geschäftsvorfälle und der Erstellung des Jahresabschlusses, wird in diesem Seminar zielgerichtet das notwendige Grundlagenwissen über das System der doppelten Buchführung vermittelt. Im Rahmen des Seminars besteht Raum, das erlernte Wissen an praxisorientierten Übungsfällen zu vertiefen und Lösungen zu aufkommenden Fragestellungen zu erarbeiten. Die Kosten für Unterrichtsmaterialien sind im Entgelt enthalten.

Dieses kompakte Intensivseminar eignet sich für Unternehmer/innen, Existenzgründer/innen, Auszubildende in den kaufmännischen Berufen, Studierende und Quereinsteiger/innen sowie zur Vertiefung des Wissens auf eine bevorstehende Prüfung in einem Kaufmannsberuf. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118
(Eingang Friedlandplatz)

Jens Kuypers, Betriebswirt (VWA) - Freitag, 18:00 -21:15
Uhr, Samstag/Sonntag jeweils 8:00 bis 15:30 Uhr

21F-5193

05.03.2021 /
 07.03.2021
 20 UStd.
 113,00 €

Bewerbung und Coaching**20H-5200**

07.11.2020
18 UStd.
49,00 €

"Jugend braucht Zukunft" - Für welchen Beruf bin ich geeignet?

- Eintägiges Berufsfindungsseminar -

In jedem Jahr gibt es eine große Anzahl Jugendlicher, die ihre Ausbildung oder ihr Studium abbrechen. Ein Grund dafür mag sein, dass die Betroffenen vor ihrer Berufswahl keine oder zu wenig Möglichkeiten hatten, ihre berufliche Orientierung zu klären, ihre Stärken herauszufinden oder ihre Neigungen kennenzulernen. Neben dem persönlichen Eindruck der Jugendlichen versagt zu haben und der damit verbundenen Perspektivlosigkeit entsteht auch ein erheblicher volkswirtschaftlicher Schaden.

Die Initiative "Jugend braucht Zukunft" (www.jugend-braucht-zukunft.info) verfolgt deshalb das Ziel, junge Menschen bei der Suche nach ihren Talenten zu unterstützen. Dazu bietet sie in Kooperation mit Volkshochschulen eintägige Berufsfindungsseminare an. Durch eine streng vertrauliche Selbstanalyse unter Anleitung eines Trainers erarbeiten sie ihren individuellen "Standort". Im Anschluss daran führen sie online einen elektronischen Neigungstest durch und nutzen dann das BERUFENET der Bundesagentur für Arbeit zur Vertiefung der Berufsfelder, die sich für sie ergeben haben.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E7, Westpromenade 9
Otto Hecheltjen - Samstag, 8:00 - 19:00 Uhr**

20H-5222

26.09.2020
4 UStd.
16,00 € Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Gebühren.

Bewerbungstraining für junge Erwachsene und Berufsrückkehrende

- Intensivseminar -

In einer Bewerbungsphase sind viele Details zu beachten. Ein kleiner Fehler kann das Aus für den potenziellen Kandidaten bedeuten. Das Seminar versetzt die Teilnehmer/innen in die Lage, eigenständig und professionell eine schriftliche Bewerbung zu schreiben und erfolgreich ein Vorstellungsgespräch zu meistern, um die angestrebte Stelle und Position zu erhalten. Es wird durch interaktive Übungen und insbesondere Rollenspiele mit Videoanalyse abgerundet. Inhalte:

- Bewerbungsstrategien für die schriftliche Bewerbung,
- das Vorstellungsgespräch,
- das persönliche Auftreten,
- Schwächen-Stärken-Analyse,
- Abschlusssicherheit und Verhandlung.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 3, die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt für eine Kleingruppe von 3 bis 5 Teilnehmer/innen beträgt 24,00 Euro, von 6 bis 8 Teilnehmer/innen 16,00 Euro.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Sarah Jasiok, Soziologin, Betriebspädagogin und systemische Beraterin - Samstag, 10:00 Uhr**

Bewerbungstraining für junge Erwachsene und Berufsrückkehrende

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Sarah Jasiok, Soziologin, Betriebspädagogin und systemische Beraterin - Samstag, 10:00 Uhr**

Individuelles Berufs- und Karrierecoaching

- Informationsveranstaltung für das Einzelcoaching -

Zielgruppe: Berufserfahrene mit Neuorientierungswunsch, Arbeitssuchende und Personen, die von der Arbeitslosigkeit bedroht sind, Berufsrückkehrende nach der Eltern- und Erziehungszeit, junge Erwachsene für die Ausbildung und das Studium, Menschen, die ihr Selbstwertgefühl aufbauen möchten, Menschen mit Existenzängsten.

Im Einzelcoaching wird ganz individuell auf die einzelne Person und deren Wünsche und Interessen eingegangen. Durch systemische Fragetechniken können Fähigkeiten und Kompetenzen analysiert werden, Stärken sowie Schwächen, Begabungen und verborgene Talente werden aufgedeckt und hinterfragt. Im Coaching kann eine Begleitung während des gesamten Bewerbungsprozesses angeboten werden, angefangen von der Stellensuche bis zum Vertragsabschluss. Die persönlichen Coachingtermine werden an den jeweiligen Informationstagen individuell abgestimmt. Das Entgelt pro Zeitstunde beträgt 75,00 Euro. Weitere Informationen bei der Fachbereichsleitung unter 02452 134314. Weitere Termine können auf Anfrage vereinbart werden.

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Sarah Jasiok, Soziologin, Betriebspädagogin und systemische Beraterin - Samstag, 10:00 bis 11:30 Uhr**

Individuelles Berufs- und Karrierecoaching

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9
Sarah Jasiok, Soziologin, Betriebspädagogin und systemische Beraterin - Samstag, 10:00 bis 11:30 Uhr**

Rhetorik und Kommunikation

Rhetorik und Kommunikation sind Schlüsselkompetenzen im privaten wie im beruflichen Leben. Wer gut reden und Gespräche führen kann, der hat Erfolg und fühlt sich besser. Durch Talent und Training scheint mancher Gesprächspartner im Vorteil zu sein. - Doch Reden kann man lernen.

21F-5223

20.02.2021
4 UStd.
16,00 € Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Gebühren.

20H-5224

26.09.2020
1 UStd.
entgeltfrei

21F-5225

20.02.2021
1 UStd.
entgeltfrei

20H-5300

12.09.2020
8 UStd.
38,00 € Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Gebühren.

Praxisworkshop Moderation

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen ihre Souveränität bei der Moderation auszubauen und auf die jeweilige Situation passgenau zu reagieren. Außerdem lernen sie, professionell als Moderator/in aufzutreten, dabei objektiv zu bleiben und in Konfliktsituationen geschickt zu intervenieren. Das Seminar wird durch Rollenspiele abgerundet. Inhalte:

- Flexibilität in spontanen und dynamischen Prozessen,
- Moderation von Konflikten,
- souveräner Umgang mit Störungen,
- Interventionsmöglichkeiten,
- professionelles und sicheres Auftreten,
- nonverbale Kommunikation,
- Anwendung von systemischen Fragetechniken.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 3, die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt für eine Kleingruppe von 3 bis 5 Teilnehmer/innen beträgt 57,00 Euro, von 6 bis 8 Teilnehmer/innen 38,00 Euro.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)

Sarah Jasiok, Soziologin, Betriebspädagogin und systemische Beraterin - Samstag, 9:00 bis 16:00 Uhr

21F-5302

30.01.2021
8 UStd.
45,00 € Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Gebühren.

Mit Reden begeistern, überzeugen und bewegen - Die 5 Kompetenzbereiche der Rhetorik

- Wochenendseminar -

Wer möchte nicht gerne wahrgenommen werden, zu Wort kommen, mit dem eigenen Redebeitrag begeistern oder sogar ein ganzes Publikum überzeugen und mitreißen. In diesem Basisseminar lernen Sie die Werkzeuge der Rhetorik kennen und erfahren, wie Sie damit eine klare und deutliche Kommunikation erreichen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Wirkung auf andere bewusst steuern können und Ihre persönlichen Redehindernisse gezielt abgebaut werden. Die fünf Kompetenzbereiche der Rhetorik (Körper, Stimme, Emotion, Redestil und Publikum) erleben Sie intensiv in praktischen Übungen. Mit der aktivierenden Methodik von Theaterelementen entdecken wir gemeinsam Ihre verborgenen rhetorischen Talente und Fähigkeiten.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 3, die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt für eine Kleingruppe von 3 bis 5 Teilnehmer/innen beträgt 68,00 Euro, von 6 bis 8 Teilnehmer/innen 45,00 Euro.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)

Ute Stecher-Augenstein, Coach und Seminartrainerin - Samstag 9:00 bis 16:00 Uhr

Arbeitswelt**Persönliche Stressfaktoren in den Griff bekommen**

- Wochenendseminar -

Hohe Leistungsanforderungen, zu viel Arbeit, Zeitdruck und Störungen oder soziale Konflikte geben die meisten Menschen als Antworten auf die Frage, was bei Ihnen Stress auslöst. Auf diese von außen gesetzten Stressoren haben wir wenig Einfluss und fühlen uns dem hilflos ausgeliefert. Oftmals ist uns nicht bewusst, dass am Stressgeschehen auch persönliche Stressverstärker beteiligt sind, die wir in den Griff bekommen können. In diesem Workshop nehmen wir Ihre eigenen Bewertungen und Einstellungen, die Ihr individuelles Stressempfinden verschärfen und zu körperlichen sowie emotionalen Reaktionen führen unter die Lupe. Gemeinsam erarbeiten wir Lösungen, für einen gelasseneren Umgang mit Ihren Stress-Situationen.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 3, die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt für eine Kleingruppe von 3 bis 5 Teilnehmer/innen beträgt 68,00 Euro, von 6 bis 8 Teilnehmer/innen 45,00 Euro.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E4, Westpromenade 9

Ute Stecher-Augenstein, Coach und Seminartrainerin - Samstag 9:00 bis 16:00 Uhr

Coaching als Führungsinstrument

- Wochenendseminar -

Unternehmen und Organisationen befinden sich in einem Kulturwandel, auf den Führungskräfte reagieren müssen und der Führungsarbeit herausfordernder denn je macht. Immer mehr Menschen haben das Bedürfnis nach einem Arbeitsplatz, an dem sie eine sinnvolle Aufgabe erfüllen können. Sie wollen gefördert werden, lernen und sich sowohl fachlich als auch persönlich weiterentwickeln. Für den Führungsalltag gilt es deshalb Neugier, Begeisterungsfähigkeit und Gestaltungslust der Mitarbeiter zu bewahren oder zu entfachen. Die moderne Führungskraft ist qualifizierter Coach für seine Mitarbeiter, der starke Partner mit Eigeninitiative fördert. Als Führungskraft schaffen sie sich mit diesen "neuen" Mitarbeitern an ihrer Seite Freiräume und Zeit für übergeordnete strategische Aufgaben. Coaching als Führungs- und Entwicklungswerkzeug eröffnet die Möglichkeit, Fähigkeiten der Mitarbeiter zu erkennen und auszubauen sowie Aufgaben und Verantwortungen sinnvoll zu delegieren. Der Nutzen für die Führungskraft liegt in einer Veränderung der eingenommenen Rolle. Statt Antreiber und Kontrolleur sind sie Partner und Dirigent eines motivierten Teams. In dem praxisorientierten Seminar werden die Teilnehmer zur Reflexion ihres Selbstbildes als Führungskraft und ihrer inneren Haltung gegenüber Mitarbeitern angeregt. Es

20H-5400

19.09.2020
8 UStd.
45,00 € Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Gebühren.

20H-5401

ab 31.10.2020
2 x 6 UStd.
68,00 € Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Gebühren.

werden Coaching-Werkzeuge für Führungskräfte vorgestellt und anhand von Teilnehmer-Situationen aus dem Berufsalltag trainiert.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 3, die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt für eine Kleingruppe von 3 bis 5 Teilnehmer/innen beträgt 102,00 Euro, von 6 bis 8 Teilnehmer/innen 68,00 Euro.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)

Ute Stecher-Augenstein, Coach und Seminartrainerin - Samstag 9:00 bis 16:00 Uhr

Gelungener Start für eine erfolgreiche Ausbildung

Modulares Büropraxistraining für Auszubildende und junge Mitarbeiter/innen in Wirtschaft und Verwaltungen

Arbeitgeber wünschen sich von ihren neuen Auszubildenden oft vielfache Kompetenzen, welche die Berufsstarter/innen am Anfang noch nicht alle erfüllen. Dieses spezielle Training ist genau auf diese Bedürfnisse ausgerichtet. Was müssen die jungen Mitarbeiter/innen wissen, um erfolgreich in die Ausbildung zu starten? Welche Informationen und Kenntnisse benötigt man, um kunden- und serviceorientiert zu kommunizieren? Die Teilnehmenden trainieren mit Beispielen aus der Praxis für die Praxis und erhalten so mehr Sicherheit gleich von Anfang an. Ein effizienter Workshop, der die Auszubildenden und jungen Mitarbeiter/innen schnell fit macht für den Berufsalltag in Wirtschaft und Verwaltung.

Das intensive Praxistraining in der Kleingruppe (4 bis max. 8 Teilnehmende) findet in den Herbstferien statt, da dieses als Ergänzung zum Berufsschulunterricht gedacht ist. Alle Module können auch einzeln gebucht werden.

Hinweis: Arbeitgeber in NRW mit weniger als 250 Beschäftigten können für ihre Mitarbeiter/innen eine finanzielle Förderung über den betrieblichen Bildungsscheck beantragen, mit dem 50% der Weiterbildungskosten übernommen werden. Informationen erteilt die Beratungsstelle der VHS unter 02452/134314 (Sigrid Görtz) oder 02452/134328 (Ina Kradepohl).

Modul 1: Berufliche Telefonate sicher und kompetent führen

Ziel dieses Seminars ist es, beim Telefonieren professionell aufzutreten und Sicherheit zu gewinnen. Die Auszubildenden erhalten viele Informationen und praktische Tipps für unterschiedliche Telefonsituationen. Sie lernen positive Ausdrücke von negativen zu unterscheiden und diese anzuwenden. Die theoretischen Kenntnisse werden durch zahlreiche praxisorientierte Aufgaben und Übungen ergänzt und sorgen so gleich für eine positive Umsetzung in der beruflichen Praxis.

Inhalte:

- Freundliche und professionelle Begrüßung der Anrufer/innen
- Positive Formulierungen gezielt einsetzen
- Serviceorientierte Haltung im Kontakt mit Kunden
- Schwierige Telefonsituationen meistern
- Die "zehn Todsünden" am Telefon
- Praxisorientierte Übungen inkl. Sprachaufzeichnung

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (kein Kleingruppentarif).

20H-5402

09.11.2020 -
12.11.2020
4 x 6 UStd.
245,00 €

Das Heidelberger Kompetenztraining - eine Methode zur Entwicklung eigener Stärken

- Bildungsurlaub -

Dieser Bildungsurlaub findet in Kooperation mit der Volkshochschule Nordkreis Aachen statt.

Die eigenen Stärken zu entwickeln, Ziele erfolgreich zu verwirklichen - das wünschen wir uns alle. Nicht immer gelingt uns dies. Manchmal scheitern wir stets an demselben Punkt, ein anderes Mal fehlt uns die richtige Technik, um unser Ziel erfolgreich zu erreichen. Auf der Basis des Heidelberger Kompetenztraining (HKT) lernen die Teilnehmer/innen mentale Stärke zu entwickeln, um so ihre Ziele erfolgreich zu verwirklichen. Es handelt sich um eine sehr strukturierte Trainingsmethode, die leicht erlernbar ist. Ob man Ziele am Arbeitsplatz, in der Schule, in Sport und Gesundheit oder in anderen privaten Bereichen hat - jeder kann ihnen durch das HKT näher kommen. Insbesondere ist die Veranstaltung ausgerichtet auf die Zielgruppe der Arbeitnehmer/innen, die ihre beruflichen Ressourcen zur Förderung und Erhaltung ihrer Arbeitskraft stärken wollen, sowie für Mitarbeiter/innen, die im Unternehmen für das betriebliche Weiterbildungsmanagement zuständig sind. Dieser Bildungsurlaub umfasst 24 Unterrichtsstunden. Die Kosten für Unterrichtsmaterialien sind im Entgelt enthalten. Am Kursende erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Die VHS des Kreises Heinsberg ist eine nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Bildungseinrichtung. Wird die Veranstaltung als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz gebucht, beachten Sie bitte die Anmeldefrist bis zum 11.09.2020, ansonsten können Sie sich bis zum 19.10.2020 anmelden.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)

Angela Suchan-Reinhardt, Heilpraktikerin, Coach und Trainerin - Montag - Donnerstag, 9:00-14:30 Uhr

20H-5451

ab 13.10.2020
2 x 4 UStd.
205,00 €

Die Kosten für das Unterrichtsmaterial inkl. Präsentationsmappe sind im Entgelt enthalten.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)
Gerda Ezilius, Kommunikationsberaterin - 2x montags 13. und 20.10.2020, 13:30 bis 16:45 Uhr

20H-5452

ab 14.10.2020
 2 x 4 UStd.
 205,00 €

Modul 2: Officemanagement - kurz und kompakt für den Arbeitsalltag

Dieses kompakte zweigeteilte Seminar bietet die Möglichkeit, innerhalb kurzer Zeit vorhandene Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit Microsoft Excel zu ergänzen und zu festigen und Schritt für Schritt Serienbriefe mit Word und Outlook zu erstellen. Was die Auszubildenden aus diesem Kurs mitnehmen, ist für ihren Arbeitsalltag in Wirtschaft und Verwaltung sofort praktisch umsetzbar.

Inhalte:

- Effizientes Arbeiten mit Menüband und Symbolleiste
- Tabellenstruktur und -gestaltung (Zahlenformate, Zellformatierungen, Layout)
- Daten sortieren und Listen filtern
- Verknüpfen von Tabelleninhalten
- Diagramme erstellen und formatieren
- Datensätze auswählen und Seriendruckfelder definieren
- Regeln und Bedingungen
- Serienbrief drucken oder als E-Mail versenden
- Tipps und Tricks für ein effektives Arbeiten

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit installiertem Outlook-Programm (Version 2013/2016) mit. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (kein Kleingruppentarif). Die Kosten für das Unterrichtsmaterial inkl. Präsentationsmappe sind im Entgelt enthalten.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Michael Ezilius-Paulus, Kommunikationsberater, EDV Trainer - 2x mittwochs 14. und 21.10.2020, 13:30 bis 16:45 Uhr

20H-5453

ab 16.10.2020
 2 x 4 UStd.
 205,00 €

Modul 3: E-Mails und moderner Schriftverkehr - kurz, kompetent und effizient

Gute Korrespondenz besticht durch die Optik und lässt sich leicht lesen. In diesem Modul wird den Berufsstartern und Berufsstarterinnen gezeigt, wie sie unter Einhaltung der aktuellen DIN-Norm 5008 überzeugende E-Mails und Briefe schreiben, die richtig gut ankommen. Dazu gibt es viele fundierte Tipps und Übungen für einen guten Stil sowie für die richtige Wortwahl ohne verstaubte Floskeln.

Inhalte:

- Geschäftliche Schreiben professionell und kundenorientiert formulieren

- Korrekte E-Mail- und Briefoptik beachten
- Kundenanfragen professionell beantworten
- Tipps für treffende Einleitungen und Briefabschlüsse
- Praxisbeispiele: Kundenkorrespondenz für neue Ideen und Anregungen

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (kein Kleingruppentarif). Die Kosten für das Unterrichtsmaterial inkl. Präsentationsmappe sind im Entgelt enthalten.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)
Gerda Ezilius, Kommunikationsberaterin - 2x freitags 16. und 23.10.2020, 13:30 bis 16:45 Uhr

"Kompetenztraining für Büro und Sekretariat

- Modulreihe mit VHS-Zertifikat -"

Das Kompetenztraining ist in verschiedene Module unterteilt, die sich ergänzen. Eine Teilnahme an mehreren Modulen ist daher empfehlenswert.

Bitte beachten Sie die Hinweise zur finanziellen Förderung für berufliche Weiterbildung über den Bildungsscheck NRW und die Bildungsprämie auf Seite ???.

So geht`s richtig: Aktuelle Rechtschreibung und Zeichensetzung - wichtiges Know-how für Ihre tägliche Korrespondenz

Diese Veranstaltung gibt Sicherheit bei der Korrespondenz, den täglichen E-Mails und schriftlichen Ausarbeitungen. Sie lernen wichtige Regeln anhand von vielen Beispielen kennen und wenden diese in praktischen Übungen an. Als Abschlusstest ist die Korrektur eines Briefes vorgesehen, bei dem Sie gleich das Gelernte üben können.

Inhalte:

Wann schreiben Sie "ß" oder "ss"; Intensivtraining Groß- und Kleinschreibung; Wochentage und Tageszeiten; Komma bei Haupt- und Nebensätzen; Komma bei Infinitivgruppen; richtige Schreibweise von Datums- und Zeitangaben. Bitte bringen Sie zum Seminar verschiedenfarbige Textmarker bzw. Farbstifte mit.

Die Kosten für das Unterrichtsmaterial inkl. Präsentationsmappe belaufen sich auf 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)
Gerda Ezilius, Kommunikationsberaterin - dienstags, 13:30 bis 17:30 Uhr

20H-5501

ab 22.09.2020
 2 x 5 UStd.
 61,00 €

20H-5502

ab 06.11.2020
2 x 5 UStd.
61,00 €

Den Büroalltag mit Excel effizient gestalten

- Grundlagenseminar am eigenen Notebook mit installiertem Excel 2013 oder 2016 -

Microsoft Excel gehört als Tabellenkalkulationsprogramm heute zu den wichtigsten EDV-Programmen im Büro. Es hilft dabei, die unterschiedlichsten Daten zu erfassen und zu berechnen, diese in Tabellen übersichtlich darzustellen und daraus Diagramme zu erstellen.

Zielgruppe:

Das Seminar wendet sich an Interessierte mit grundlegenden Computerkenntnissen, die Excel im Berufsalltag anwenden möchten.

Inhalte:

In unserem Workshop lernen Sie leicht verständlich Excel kennen. Sie erstellen und bearbeiten Tabellen, arbeiten mit Formeln und Funktionen und erfahren, wie Sie Tabellen in Diagramme umwandeln und gestalten. Dazu gibt es viele Tipps und Übungen für ein effizientes Arbeiten.

Die Kosten für das Unterrichtsmaterial inkl. Präsentationsmappe belaufen sich auf 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten. Bitte bringen Sie Ihr Notebook mit installiertem Excel 2013 oder 2016 mit.

Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16

Michael Ezilius-Paulus, Kommunikationsberater, EDV Trainer - freitags, 13:30 bis 17:30 Uhr

21F-5503

29.01.2021
5 UStd.
31,00 €

Effizient und einfach arbeiten im Büroalltag mit Outlook 2013/2016

- Grundlagenseminar am eigenen Notebook (mit installiertem Outlook 2013 oder 2016) -

Outlook ist aus dem Büroalltag nicht mehr wegzudenken. Es ist mehr als ein Programm zum Empfangen und Versenden von E-Mails - es ist ein komfortables Instrument für Ihre Arbeitsorganisation.

Inhalte:

- wichtige Outlook-Komponenten
- E-Mail-Management: E-Mails sicher und schnell managen
- Kontakte und Aufgaben anlegen und verwalten
- Termine organisieren

Die Kosten für das Unterrichtsmaterial inkl. Präsentationsmappe belaufen sich auf 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit installiertem Outlook-Programm (Version 2013/2016) mit.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9

Michael Ezilius-Paulus, Kommunikationsberater, EDV Trainer - Freitag, 13:30 bis 17:30 Uhr

Telefontraining - sicher und souverän im Gespräch

Beim Telefonieren professionell aufzutreten und erfolgreich zu sein, ist Ziel dieses Seminars. Sie erhalten viele Informationen und praktische Tipps für unterschiedliche Telefonsituationen. Sie lernen positive Ausdrücke von negativen zu unterscheiden und diese anzuwenden. Ein Workshop, der neben dem Trainer-Input praxisorientierte Übungen sowie eine Sprachaufzeichnung enthält.

Die Kosten für das Unterrichtsmaterial inkl. Präsentationsmappe belaufen sich auf 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)

Gerda Ezilius, Kommunikationsberaterin - freitags, 13:30 bis 17:30 Uhr

E-Mails und geschäftliche Korrespondenz - aktuell, kompetent und effizient

In unserer Veranstaltung zeigen wir Ihnen, wie Sie überzeugende E-Mails und Briefe schreiben, die richtig gut ankommen. Und das alles unter Einhaltung der aktuellen DIN-Norm 5008. Dazu gibt es viele fundierte Tipps und Übungen für einen guten Stil sowie für die richtige Wortwahl ohne verstaubte Floskeln. Typische Korrespondenz aus dem täglichen Arbeitsbereich kann zum ersten Termin mitgebracht werden.

Die Kosten für das Unterrichtsmaterial belaufen sich auf 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten. Das Seminar findet nicht am PC statt.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)

Gerda Ezilius, Kommunikationsberaterin - freitags, 13:30 bis 17:30 Uhr

Professionell Protokolle erstellen

Optimieren Sie die verantwortungsvolle Aufgabe der Protokollführung, indem Sie die Kernaussagen filtern und diese schriftlich in Form bringen.

Inhalte:

Wichtige Punkte vor, während und nach der Sitzung; verschiedene Protokollarten; Formulare helfen; Aufgaben und Termine; der Stil: klar und verständlich; Präsenz und Konjunktiv.

Die Kosten für das Unterrichtsmaterial inkl. Präsentationsmappe belaufen sich auf 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten.

Geilenkirchen, Haus Basten, Konrad-Adenauer-Str. 118 (Eingang Friedlandplatz)

Gerda Ezilius, Kommunikationsberaterin - freitags, 13:30 bis 17:30 Uhr

21F-5504

ab 26.02.2021
2 x 5 UStd.
61,00 €

21F-5505

ab 16.04.2021
2 x 5 UStd.
61,00 €

21F-5506

ab 18.06.2021
2 x 5 UStd.
61,00 €

10-Finger Tastschreiben

-Foto-

Durch multisensorisches Lernen und die Anwendung von Assoziationstechniken ist es möglich, das Tastschreiben nach der 10-Finger Methode auf der PC-Tastatur Zeit zu erlernen. Inhalte des Kurses sind: Erlernen der Buchstaben-, Ziffern- und Zeichenreihe, Nummernblock, richtige Bedienung ausgewählter Funktionstasten, fehlerarme Eingabe von Texten, Schreibtraining zur Erreichung von mindestens 80 Anschlägen pro Minute. Es besteht die Möglichkeit, am Ende des Kurses eine Prüfung abzulegen, in der die Leistung getestet und bescheinigt wird. Die Kosten für das Lehrbuch betragen 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten. Am Kursende wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

20H-5600

ab 07.09.2020
7 x 3 UStd.
64,00 €

10-Finger Tastschreiben für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Silvia Gossen, Fachlehrerin - montags, 17:30 Uhr

20H-5601

ab 29.10.2020
7 x 3 UStd.
67,00 €

10-Finger Tastschreiben für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Gusti Lauten-Ohrtmann, Fachlehrerin - donnerstags, 18:30 Uhr

21F-5602

ab 12.01.2021
10 x 2 UStd.
64,00 €

10-Finger Tastschreiben für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Selkant-Höngen, Gesamtschule Gangelt-Selkant, Abteilung I, Pfarrer-Meising-Str. 1b
Gerda von Ameln-Laurien, Fachlehrerin - dienstags, 18:00 Uhr

21F-5603

ab 16.03.2021
10 x 2 UStd.
64,00 €

10-Finger Tastschreiben für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Silvia Gossen, Fachlehrerin - dienstags, 18:30 Uhr

21F-5604

ab 21.04.2021
7 x 3 UStd.
67,00 €

10-Finger Tastschreiben für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Gusti Lauten-Ohrtmann, Fachlehrerin - mittwochs, 18:30 Uhr

10-Finger Tastschreiben für Kinder ab 10 Jahren

Mit abwechslungsreichen und multisensorischen Lernmethoden (Hören, Sehen und Fühlen) lernen die Kinder mit allen Sinnen in einer entspannten Atmosphäre das richtige Schreiben mit zehn Fingern auf der Computertastatur. Inhalte: richtige Sitz- und Handhaltung, Erlernen der Buchstaben-, Ziffern- und Zeichenreihen sowie fehlerarme Eingabe von kurzen Texten. Die Kosten für das Lehrbuch betragen 15,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten. Am Kursende wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

10-Finger Tastschreiben für Kinder ab 11 Jahren

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Silvia Gossen, Fachlehrerin - mittwochs, 17:00 Uhr

20H-5630

ab 16.09.2020
12 x 2 UStd.
74,00 €

10-Finger Tastschreiben für Kinder ab 10 Jahren

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Silvia Gossen, Fachlehrerin - donnerstags, 18:30 Uhr

20H-5631

ab 03.09.2020
12 x 2 UStd.
74,00 €

10-Finger Tastschreiben für Kinder und Jugendliche von 11 bis 16 Jahren - Kompaktkurs in den Herbstferien

Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Silvia Gossen, Fachlehrerin - Montag, 12.10. bis Freitag, 16.10.2020, 16:30 - 18:45 Uhr

20H-5632

ab 12.10.2020
5 x 3 UStd.
49,00 €

10-Finger Tastschreiben für Kinder und Jugendliche von 11 bis 16 Jahren - Kompaktkurs in den Osterferien

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Silvia Gossen, Fachlehrerin - Montag, 29.03. bis Donnerstag, 01.04.2021, 14:00 - 17:00 Uhr

21F-5633

ab 29.03.2021
4 x 4 UStd.
52,00 €

10-Finger Tastschreiben für Kinder und Jugendliche von 11 bis 16 Jahren - Kompaktkurs in den Sommerferien

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Silvia Gossen, Fachlehrerin - Montag, 05.07. bis Freitag, 09.07.2021, 13:30 - 15:45 Uhr

21F-5634

ab 05.07.2021
5 x 3 UStd.
49,00 €

10-Finger Tastschreibkurse für Schüler/innen der Klassen 5 - 8

Das 10-Finger Tastschreiben ist der Grundstein für die tägliche Arbeit am Computer. Schülerinnen und Schüler schreiben ihre Hausarbeiten am Computer, gehen ins Internet und verfassen E-Mails. Durch multisensorische Lernmethoden und die Anwendung von Assoziationstechniken ist es mög-

lich, das Blindschreiben mit zehn Fingern auf der PC-Tastatur zu erlernen. Inhalte des Kurses sind: Erlernen von Buchstaben, Ziffern- und Zeichenreihe, Nummernblock, richtige Bedienung ausgewählter Funktionstasten, fehlerarme Eingabe von Texten, Schreibtraining zur Erreichung von mindestens 80 Anschlägen pro Minute. Es besteht die Möglichkeit, am Ende des Kurses eine Prüfung abzulegen, in der die Leistung getestet und bescheinigt wird. Die Kosten für das Lehrbuch betragen 15,00 Euro und sind im Entgelt nicht enthalten.

20H-5640

ab 06.11.2020
12 x 2 UStd.
64,00 €

10-Finger Tastschreiben ab Klasse 5 der Gesamtschule Gangelt-Selfkant

Selfkant-Höngen, Gesamtschule Gangelt-Selfkant, Abteilung I, Pfarrer-Meising-Str. 1b
Silvia Gossen, Fachlehrerin - freitags, 12:45 Uhr

20H-5641

ab 31.08.2020
12 x 2 UStd.
64,00 €

10-Finger Tastschreiben ab Klasse 6 der Städt. Realschule Heinsberg

Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41

21F-5641

ab 11.01.2021
12 x 2 UStd.
64,00 €

Elisabeth Feiter, Kauffrau für Bürokommunikation - montags, 13:30 Uhr

20H-5642

ab 01.09.2020
12 x 2 UStd.
64,00 €

10-Finger Tastschreiben ab Klasse 6 des Kreisgymnasiums Heinsberg

Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
Elisabeth Feiter, Kauffrau für Bürokommunikation - dienstags, 13:30 Uhr

21F-5642

ab 12.01.2021
12 x 2 UStd.
64,00 €

10-Finger Tastschreiben ab Klasse 6 des Bischöfl. Gymnasiums St. Ursula Geilenkirchen

Geilenkirchen, Bischöfl. Gymnasium St. Ursula, Markt 1
Elisabeth Feiter, Kauffrau für Bürokommunikation - mittwochs, 13:10 Uhr

21F-5643

ab 20.01.2021
12 x 2 UStd.
64,00 €

21F-5644

ab 05.03.2021
12 x 2 UStd.
64,00 €

10-Finger Tastschreiben ab Klasse 8 der Gesamtschule Gangelt-Selfkant

Gangelt, Gesamtschule Gangelt-Selfkant, Abteilung II, Mercatorstr. 25
Silvia Gossen, Fachlehrerin - freitags, 13:30 Uhr

10-Finger Tastschreibkurse für Grundschul Kinder ab Klasse 3

Mit abwechslungsreichen und multisensorischen Lernmethoden (Hören, Sehen und Fühlen) lernen die Kinder mit allen Sinnen in einer entspannten Atmosphäre das richtige Schreiben mit zehn Fingern auf der Computertastatur. Die Kursziele sind: richtige Sitz- und Handhaltung, Erlernen der Buchstabenreihen einschließlich Satz- und Sonderzeichen sowie der Ziffern, fehlerarme Eingabe von kurzen Texten. Die Kosten für das Lehrbuch betragen 10,00 € und sind im Entgelt nicht enthalten.

10-Finger Tastschreiben für Grundschul Kinder der KGS Süsterseel

Selfkant-Süsterseel, Astrid-Lindgren-Schule, Dechant-Kamper-Str. 9
Gerda von Ameln-Laurien, Fachlehrerin - dienstags, 15:00 Uhr

10-Finger Tastschreiben für Grundschul Kinder der KGS Haaren

Waldfeucht-Haaren, Kath. Grundschule, Haarener Str. 183
Silvia Gossen, Fachlehrerin - samstags, 9:00 Uhr

10-Finger Tastschreiben für Grundschul Kinder der KGS Haaren

Waldfeucht-Haaren, Kath. Grundschule, Haarener Str. 183
Silvia Gossen, Fachlehrerin - samstags, 10:30 Uhr

Computer - IT

Die Computerveranstaltungen werden vormittags, nachmittags oder abends in Form von Kursen, Wochenendseminaren, Bildungsurlauben und Kompaktkursen angeboten. Sie sind zeitlich und inhaltlich aufeinander abgestimmt. Sofern nicht in der Kursbeschreibung anders angegeben, arbeiten wir mit dem Betriebssystem Windows 10 und der Microsoft Office Version 2016/2019.

Bild

Wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs bzw. welche Veranstaltung aufgrund Ihrer Vorkenntnisse für Sie richtig ist, dann nutzen Sie den kostenfreien Beratungsservice und setzen sich vor Anmeldung mit der Fachbereichsleitung unter 02452 134329 in Verbindung. Für Senioren und Seniorinnen bie-

20H-5650

ab 08.09.2020
14 x 2 UStd.
74,00 €

21F-5651

ab 23.01.2021
16 x 2 UStd.
83,00 €

21F-5652

ab 23.01.2021
16 x 2 UStd.
83,00 €

ten wir zudem kostenfreie Infoveranstaltungen in Erkelenz, Geilenkirchen und Wegberg an (siehe 20H/21F-57600 bis 20H/21F-57602).

Bitte beachten Sie die Hinweise zur finanziellen Förderung für berufliche Weiterbildung über den Bildungsscheck NRW und die Bildungsprämie auf Seite ???.

Windows 10 und Internet für Einsteiger/innen

Wer keine oder nur geringe Vorkenntnisse in der Bedienung eines Computers hat, sollte seine Weiterbildung mit dem Besuch einer dieser Veranstaltungen beginnen. Teilnehmer/innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen erhalten hier eine praktische Einführung in die wichtigsten Grundbegriffe der Computer- und Internetnutzung. In Theorie und Praxis werden folgende Grundlagenkenntnisse für die künftige Arbeit am Computer, Laptop oder Tablet vermittelt:

- Elemente der Benutzeroberfläche von Windows 10,
- Bedienung mit Maus und Tastatur,
- Arbeiten mit der Windows Fenstertechnik,
- erste Schritte in den Windows-Einstellungen,
- Verwaltung von Objekten, Ordern und Dateien mit dem Datei-Explorer,
- Arbeiten mit einem Internetbrowser sowie mit E-Mails,
- Einstieg ins Internet.

20H-57100 **Windows 10 und Internet für Einsteiger/innen**
 ab 05.10.2020
 4 x 3 UStd.
 35,00 €

21F-57100
 ab 22.02.2021
 4 x 3 UStd.
 35,00 €

20H-57101 **Windows 10 und Internet für Einsteiger/innen**
 ab 17.09.2020
 4 x 3 UStd.
 35,00 €

21F-57101
 ab 07.01.2021
 4 x 3 UStd.
 35,00 €

Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47
Ralf Ongaro, Architekt - montags, 18:30 Uhr

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Michael Eßer, Wissenschaftl. Mitarbeiter - donnerstags, 18:30 Uhr

Windows 10 und Internet für Einsteiger/innen

- Wochenendseminar -

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9

Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - Samstag und Sonntag, 9:00-14:00 Uhr

20H-57102

12.12.2020 /
 13.12.2020
 12 UStd.
 43,00 €

21F-57102

29.05.2021 /
 30.05.2021
 12 UStd.
 43,00 €

Windows 10 und Internet für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

- Wochenendseminar -

Voraussetzung: Computer Grundkenntnisse

Inhalte:

- Windows 10 App-Einstellungen,
- Anpassung von Startmenü und Bildschirm,
- Systemsteuerung und Systeminformationen,
- Windows Firewall,
- Energiefunktionen,
- Internet Browser Microsoft Edge,
- Registerkarten,
- Surfen ohne Spuren,
- Downloads.

20H-57105

07.11.2020 /
 08.11.2020
 12 UStd.
 43,00 €

21F-57105

24.04.2021 /
 25.04.2021
 12 UStd.
 43,00 €

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9

Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - Samstag und Sonntag, 9:00-14:00 Uhr

Apple Macbook Grundkurs

Der Einstieg in die Welt des Apple Mac ist leicht. Das Betriebssystem lässt sich einfach bedienen, der Computer selbst funktioniert meist ohne Probleme. Trotzdem sollte man einige Dinge über seinen Rechner wissen. In diesem Kurs erfahren Sie u. a.:

- Wie arbeite ich mit der "Finder"-Oberfläche des Mac?
 - Wie richte ich meinen Mac so ein, dass er zum ganz persönlichen Computer wird?
 - Welche Programme braucht man, auf welche kann man verzichten?
 - Wie bewege ich mich mit meinem Mac sicher im Internet?
- Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Bitte bringen Sie Ihr Apple Macbook mit!

Peter Jordan Schule In der Schlee 101, Hückelhoven
"EDV Raum im Schiffchen", Eingang Gebäude E
Michael Stein, Wissenschafts- und Technikjournalist - dienstags, 17:00 Uhr

20H-57130

ab 27.10.2020
 5 x 2 UStd.
 55,00 €

21F-57130

ab 13.04.2021
 5 x 2 UStd.
 55,00 €

Social Media

20H-57200 Facebook, Instagram, Xing & Co

ab 30.11.2020
2 x 3 UStd.
18,00 €

Wie funktionieren soziale Netzwerke, in denen sich inzwischen weltweit viele Millionen Menschen bewegen und begegnen? Wie kann man soziale Netzwerke für sich nutzen, sei es zum Austausch mit Freunden, Darstellung der eigenen Person oder einer professionellen Dienstleistung? Nach einem Gesamtüberblick über die sozialen Netzwerke legen wir Ihr Profil an und richten die Sicherheitseinstellungen zum Datenschutz und zur Privatsphäre ein.

Inhalte:

- Soziale Netzwerke: Facebook u.a.
- Business: Xing & LinkedIn
- Sharing Plattform: Instagram, Youtube
- Mobile Social Media: Snapchat
- Tools & praktische Apps zur Hilfe
- Ausblick in die Zukunft

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Kathrin Weiner - montags, 19:00 Uhr

21F-57220 Inhalte/Content erstellen - Social Media für Fanpage-Betreiber

ab 10.05.2021
2 x 4 UStd.
24,00 €

Wie kann man Social Media als PR- und Marketinginstrument für das persönliche Profil oder einer Fanpage nutzen? Zu Beginn des Kurses legen die Teilnehmer/innen fest, welche Netzwerke thematisiert werden sollen.

Inhalte:

- Aktuelle Zahlen Social Media Nutzung (User)
- Social Media als Marketinginstrument
- Social Media im Unternehmen - Tipps aus der Praxis/Austausch
- Profil-Check (privat/geschäftlich)
- Strategie und Zielgruppen
- Content/Ideen
- Aktuelle Trends in der Social Media Welt
- Vorstellung Apps für die Erstellung von Content
- Grundlagen Werbeanzeigen

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Kathrin Weiner - montags, 18:30 Uhr

Mobile Endgeräte

20H-57310 Apple iPhone und iPad für Einsteiger/innen

ab 29.10.2020
5 x 2 UStd.
55,00 €

Das iPhone ist viel mehr als nur ein mobiles Telefon, das iPad mehr als nur ein Tablet. Mit der richtigen App wird daraus ein mobiles Büro, ein Navigationsgerät oder ein Multimedia-Player. In diesem Kurs erfahren Sie u.a.:

- Wie richte ich das Gerät so ein, dass daraus "mein" iPhone

ab 15.04.2021
5 x 2 UStd.
55,00 €

oder iPad wird?

- Welche Apps gibt es und worauf muss ich bei der Nutzung achten?
- Wie stellt man die Datenschutz-Funktionen so ein, dass ich möglichst wenig persönliche Daten freigebe?
- Wie nutze ich die iCloud richtig?

Der Kurs eignet sich für Nutzer aller iPhone- und iPad-Modelle und für alle Altersgruppen. Bitte bringen Sie Ihr iPhone oder iPad mit! Bitte beachten Sie: Der Kurs ist für Nutzer von Android-Smartphones oder -Tablets nicht geeignet. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (kein Kleingruppentarif).

Peter Jordan Schule In der Schlee 101, Hückelhoven
"EDV Raum im Schiffchen", Eingang Gebäude E
Michael Stein, Wissenschafts- und Technikjournalist -
donnerstags, 16:00 Uhr

Apple iPhone und iPad Club für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Bitte bringen Sie Ihr iPad oder iPhone mit.

Sie haben schon einen Ein- oder Umsteigerkurs rund um iPhone oder iPad gemacht und wollen noch mehr über den Umgang mit Ihrem iOS-Gerät erfahren? Sie haben schon erste Erfahrungen mit Ihrem iPhone oder iPad und suchen jetzt eine Gruppe von Nutzern, mit denen Sie Erfahrungen austauschen und unter Anleitung mehr aus Ihrem Gerät herausholen wollen? Sie haben ein iPad und möchten es mit Ihrem Mac zusammen produktiv nutzen? Dann ist dieser Club genau das Richtige für Sie!

Dieser Kurs ist nicht für Besitzer/innen von Android- oder Windows-Phone-Geräten geeignet. Das Entgelt für eine Kleingruppe von 3 bis 5 Teilnehmer/innen beträgt pro Person und Termin 23,00 €, bei 6 bis 9 Teilnehmer/innen 19,00 €, ab 10 Teilnehmer/innen 15,00 €. Weitere Informationen bei der Fachbereichsleitung unter 02452 134329.

Termine jeweils montags von 18:00 bis 20:15 Uhr im ersten Semester am 07.09./05.10./02.11. und 07.12.2020, im zweiten Semester am 11.01./08.02./15.03./12.04./10.05. und 14.06.2021. Jeder Termin ist einzeln buchbar und Sie können jederzeit einsteigen - auch mitten im Semester!

Peter Jordan Schule In der Schlee 101, Hückelhoven
"EDV Raum im Schiffchen", Eingang Gebäude E
Michael Stein, Wissenschafts- und Technikjournalist -
montags, 18:00 Uhr

Weitere Kurse siehe Kurs-Nr. 20H-57661 bis 20H-57682

20H-57311

ab 07.09.2020
1 x 3 UStd.
15,00 € Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Gebühren.

20H-57320 Fotografieren mit dem Smartphone

ab 14.09.2020
3 x 3 UStd.
33,00 €

Auf Hochzeiten, Kindergeburtstagen und sonstigen Events: Das Handy ist immer dabei. Dieser Kurs zeigt, wie man Bilder gut gestaltet, richtig belichtet und ohne viel Aufwand bearbeitet. Die Teilnehmer/innen erfahren, welches Zubehör nützlich ist und wie man Fotos mit dem Handy verwalten und präsentieren kann. Die Apps für die Bildbearbeitung können kostenlos auf das Handy geladen werden. Bitte das eigene Smartphone mit Android (nicht älter als 3 Jahre) mitbringen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Heinz Becker, staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker und Fotograf - montags, 18:30 Uhr**

Microsoft-Office Anwendungen

In der Regel unterrichten wir mit der Microsoft-Office Version 2016/2019.

20H-57400 Word - Grundlagen

24.10.2020 /
25.10.2020
12 UStd.
43,00 €

- Wochenendseminar -
Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse
Die Teilnehmer/innen erwerben anhand praxisorientierter Beispiele Grundlagenkenntnisse in der Leistungsfähigkeit, den Einsatzmöglichkeiten und Funktionen des Textverarbeitungsprogrammes "Word 2016". Für die in den Veranstaltungen verwendeten Beispiele wird empfohlen, ein Speichermedium, z. B. einen USB-Stick, mitzubringen.

Inhalte:

- Erstellen, Speichern und Drucken von Dokumenten,
- Erstellen, Verändern und Gestalten von Texten,
- Zeichen- und Absatzformationen,
- Seitenlayout,
- Einfügen von Grafiken, Objekten und Rahmen,
- Fehlerkorrekturmöglichkeiten und Silbentrennung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Michael Eßer, Wissenschaftl. Mitarbeiter - Samstag und Sonntag, 8:30-13:00 Uhr**

21F-57405 Word Vertiefung: Serienbriefe

17.04.2021
3 UStd.
11,00 €

Voraussetzung Windows- und Word-Grundlagenkenntnisse.
**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Jenny Hermanns - Samstag, 10:00 Uhr**

Excel - Grundlagen

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse
Excel ist neben Word eines der wichtigsten Anwenderprogramme für den privaten und beruflichen Bereich. Mit Excel werden Rechentabellen elektronisch nachgebildet, mit denen Sie Zahlen, Texte oder Daten eintragen und Ergebnisse errechnen lassen können. Diese Kurse richten sich an Teilnehmer/innen, die bisher nicht oder nur wenig mit Excel gearbeitet haben. Die grundlegenden Arbeiten werden anhand von Mustertabellen aus der täglichen Büroarbeit erlernt.

Inhalte:

- Planen, Erstellen und Bearbeiten von Tabellen,
- Formatieren von Tabellen und Zellen,
- Seitengestaltung und Druckausgabe,
- Berechnungen mit einfachen Formeln,
- Relative, absolute und gemischte Zellbezugsarten,
- Sichern und Sperren von Tabellen,
- Einführung in die Erstellung und das Bearbeiten von Diagrammen.

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Jenny Hermanns - donnerstags, 18:00 Uhr**

Excel - Grundlagen

- Wochenendseminar -
Beschreibung siehe Kurs-Nr. 20H-57406.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Michael Eßer, Wissenschaftl. Mitarbeiter - Samstag und Sonntag, 8:30-13:00 Uhr**

Excel - Vertiefungskurs

Voraussetzung: Excel-Grundlagenkenntnisse
**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Jenny Hermanns - donnerstags, 18:00 Uhr**

Excel Pivottabellen

Voraussetzung solide Excelkenntnisse.
**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Jenny Hermanns - Samstag, 10:00 Uhr**

20H-57406

ab 01.10.2020
5 x 3 UStd.
44,00 €

21F-57406

ab 21.01.2021
5 x 3 UStd.
44,00 €

20H-57407

28.11.2020 /
29.11.2020
12 UStd.
43,00 €

21F-57407

20.03.2021 /
21.03.2021
12 UStd.
43,00 €

20H-57409

ab 19.11.2020
5 x 3 UStd.
44,00 €

21F-57409

ab 04.03.2021
5 x 3 UStd.
44,00 €

21F-57409A

24.04.2021
3 UStd.
11,00 €

Word und Excel Kombikurse**Word und Excel - Grundlagen**

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse

In diesen Kompaktkursen werden die Grundlagen der Textverarbeitung mit Word und der Tabellenkalkulation mit Excel vermittelt.

Inhalte Word:

- Erstellen, Speichern und Drucken von Dokumenten,
- Erstellen und Gestalten von Texten,
- Zeichen- und Absatzformationen,
- Seitenlayout,
- Einfügen von Grafiken, Objekten und Rahmen,
- Fehlerkorrekturmöglichkeiten und Silbentrennung.

Inhalte Excel:

- Planen, Erstellen und Bearbeiten von Tabellen,
- Formatieren von Tabellen und Zellen,
- Seitengestaltung und Druckausgabe,
- Berechnungen mit einfachen Formeln,
- Relative, absolute und gemischte Zellbezugsarten,
- Sichern und Sperren von Tabellen,
- Einführung in die Erstellung und das Bearbeiten von Diagrammen.

20H-57410

ab 26.08.2020
6 x 4 UStd.
71,00 €

Word und Excel - Grundlagen

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse

In diesen Kompaktkursen werden die Grundlagen der Textverarbeitung mit Word und der Tabellenkalkulation mit Excel vermittelt.

Inhalte Word:

- Dokumente erstellen, speichern, drucken,
- Texte erstellen, verändern und gestalten,
- Zeichen- und Absatzformationen,
- Seitenlayout,
- Drucken von Dokumenten,
- Einfügen von Grafiken, Objekten und Rahmen,
- Fehlerkorrekturmöglichkeiten und Silbentrennung.

Inhalte Excel:

- Planen, Erstellen und Bearbeiten von Tabellen,
- Formatieren von Tabellen und Zellen,
- Seitengestaltung und Druckausgabe,
- Berechnungen mit einfachen Formeln,
- Relative, absolute und gemischte Zellbezugsarten,
- Sichern und Sperren von Tabellen,
- Einführung in die Erstellung und das Bearbeiten von Diagrammen.

Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16

Dr. Heinz-Willi Wyes, Fachberater IT - mittwochs, 18:00 Uhr

21F-57410

ab 21.04.2021
6 x 4 UStd.
71,00 €

Word und Excel - Grundlagen

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse

Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47

Ralf Ongaro, Architekt - montags, 18:30 Uhr

20H-57411

ab 16.11.2020
6 x 3 UStd.
66,00 €

21F-57411

ab 12.04.2021
6 x 3 UStd.
66,00 €

Word und Excel - Grundlagen

- Wochenendseminar -

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse

Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16

Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - Samstag und Sonntag, 9:00-14:00 Uhr

20H-57412

19.09.2020 /
20.09.2020
12 UStd.
43,00 €

21F-57412

13.03.2021 /
14.03.2021
12 UStd.
43,00 €

Word und Excel - Grundlagen

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9

Michael Eßer, Wissenschaftl. Mitarbeiter - donnerstags, 18:30 Uhr

20H-57413

ab 22.10.2020
4 x 3 UStd.
35,00 €

21F-57413

ab 18.02.2021
4 x 3 UStd.
35,00 €

Word und Excel - Grundlagen

Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

Gusti Lauten-Ohrtmann, Fachlehrerin - montags, 18:30 Uhr

20H-57414

ab 26.10.2020
8 x 3 UStd.
71,00 €

21F-57414

ab 01.03.2021
8 x 3 UStd.
71,00 €

Word und Excel Vertiefung

Voraussetzung: Windows-, Word- und Excel-Grundlagenkenntnisse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer/innen, die ihre Grundkenntnisse in Word und Excel auffrischen und durch Berufspraxis bezogene Programmfunktionen erweitern möchten.

Inhalte Word:

- Word-Arbeitsumgebung,

- Tabulatoren, Nummerierungen, Aufzählungen
- Erstellen und Gestalten von Tabellen,
- Einfügen und Bearbeiten von Grafiken,
- Dokumentvorlagen, Kopf- und Fußzeilen,
- Einführung in den Seriendruck.

Inhalte Excel:

- grundlegende und komplexe Funktionen (=WENN, =VERWEIS),
- Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen,
- Druck von umfangreichen Tabellen,
- Datums- und Uhrzeitfunktionen,
- Verknüpfen von Tabellen.

20H-57420 Word und Excel - Vertiefung

ab 04.11.2020
4 x 4 UStd.
47,00 €

Voraussetzung: Windows-, Word- und Excel-Grundlagenkenntnisse.

Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16

Dr. Heinz-Willi Wyes, Fachberater IT - mittwochs, 18:00 Uhr

21F-57420

ab 09.06.2021
4 x 4 UStd.
47,00 €

20H-57421 Word und Excel - Vertiefung

ab 19.11.2020
5 x 3 UStd.
44,00 €

Voraussetzung: Windows-, Word- und Excel-Grundlagenkenntnisse

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9

Michael Eßer, Wissenschaftl. Mitarbeiter - donnerstags, 18:30 Uhr

21F-57421

ab 15.04.2021
5 x 3 UStd.
44,00 €

21F-57422 Word und Excel - Vertiefung

ab 11.01.2021
6 x 3 UStd.
53,00 €

Voraussetzung: Windows-, Word- und Excel-Grundlagenkenntnisse

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2

Gusti Lauten-Ohrtmann, Fachlehrerin - montags, 18:30 Uhr

21F-57423

ab 10.05.2021
6 x 3 UStd.
53,00 €

20H-57430 PowerPoint für Einsteiger/innen

28.11.2020 /
29.11.2020
12 UStd.
43,00 €

- Wochenendseminar -
Voraussetzung: Windows-Grundlagenkenntnisse
Mit PowerPoint erstellen und gestalten Sie effektiv wirkungs-

volle Präsentationen für Beruf, Eltern- und Vereinsarbeit. Das Programm bietet darüber hinaus die Möglichkeit, einfache Publikationen zu erstellen. Für die in den Veranstaltungen verwendeten Beispiele wird empfohlen, ein Speichermedium, z. B. einen USB-Stick mitzubringen.

Inhalte:

- Grundtechniken der Präsentationserstellung,
- Arbeiten mit Folien und Präsentationslayouts,
- Arbeiten mit Objekten, Grafiken, Cliparts und Diagrammen,
- Speichern, Drucken und Präsentieren,
- Zusammenspiel mit anderen Officeprogrammen.

Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16

Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - Samstag und Sonntag, 9:00-14:00 Uhr

Datenbanken und SQL mit Microsoft Access

Voraussetzungen: Windows Grundlagen, evtl. Excel-Grundlagen

Dieser Kurs gibt eine Einführung in relationale Datenbanken und SQL mit MS Access. Er wendet sich an Interessenten, die ein grundlegendes Interesse an Datenbanken haben. Für Personen, die die Möglichkeiten der Datenmanipulation in Microsoft erreicht, kann der Einsatz von MS Access ebenfalls eine Option sein.

Inhalte:

- Überblick in die Grundlagen relationaler Datenbanken,
- Einblick in SQL (Structured Query Language) als Werkzeug in relationalen Datenbanken,
- Kurzeinführung in Microsoft Access,
- Erstellung einer Datenbank mit Tabellen in Microsoft Access,
- Einführung in SQL in der Implementierung in Microsoft Access,
- Auswertung von Daten aus Tabellen mit SQL

Datenbanken und SQL mit Microsoft Access

Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Detlef Czaja - 3 x donnerstags und 1 x dienstags, 18:00 - 21 Uhr

20H-57435

ab 10.09.2020
4 x 4 UStd.
47,00 €

Datenbanken und SQL mit Microsoft Access

- Wochenendseminar -

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Detlef Czaja - Samstag und Sonntag, 9:00-14:00 Uhr

20H-57436

10.10.2020 /
11.10.2020
12 UStd.
43,00 €

21F-57436

20.02.2021 /
21.02.2021
12 UStd.
43,00 €

21F-57437 Datenbanken und SQL mit Microsoft Access

ab 19.01.2021
4 x 4 UStd.
47,00 €

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Detlef Czaja - dienstags, 18:00 Uhr**

20H-57440 Outlook für Einsteiger/innen

14.11.2020 /
15.11.2020
12 UStd.
43,00 €

- Wochenendseminar -
Voraussetzung: Windows- und Internet-Grundlagenkenntnisse
Microsoft Outlook ist der Standard unter den Personal Information Managern. Bei dieser Veranstaltung erhalten Interessierte Einblicke in die Anpassung der Arbeitsumgebung, das Erstellen und Versenden von E-Mails, das Einrichten von Terminen, Aufgaben und Kontakten, das Hinterlegen von Notizen sowie das Durchführen einer Datensicherung.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - Samstag und Sonntag, 9:00-14:00 Uhr**

20H-57470 Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom CC für Einsteiger/innen am eigenem Laptop

ab 04.11.2020
4 x 3 UStd.
44,00 €

Voraussetzungen: PC-Grundlagenkenntnisse (Windows)
Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit installiertem Programm mit.

21F-57470

ab 24.02.2021
4 x 3 UStd.
44,00 €

Lightroom ist das Standardprogramm für Fotografen. Anhand von praxisnahen Beispielen und vertiefenden Übungen werden folgende Themen besprochen:

- Programmoberfläche, Einstellungen, Katalog,
- Fotos importieren und verwalten,
- Bildbearbeitung, Export von Bildern,
- Farb-, Tonwert-, Belichtungskorrektur,
- Effekte, Radial- und Verlaufsfiler,
- Diashow und Pressets erstellen.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt wird nicht mehr erhöht.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Heinz Becker, staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker und Fotograf - mittwochs, 18:30 Uhr**

Bitte beachten Sie die Hinweise zur finanziellen Förderung für berufliche Weiterbildung über den Bildungsscheck NRW und die Bildungsprämie auf Seite ???.

Bildbearbeitung mit Photoshop für Einsteiger/innen am eigenem Laptop

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit installiertem Programm mit (keine mobile Version)!

Voraussetzungen: Windows-Grundlagenkenntnisse

Photoshop ist der Klassiker und Standard unter den Bildbearbeitungsprogrammen. Dieser Kurs vermittelt praxisnahe Grundkenntnisse für die professionelle Bildbearbeitung. Dabei werden folgende Themenschwerpunkte mit vertiefenden Übungen erarbeitet: die Benutzeroberfläche, die Bildorganisation mit Bridge, die Werkzeuge und ihre erweiterten Funktionen und die Basisfilter. Themen wie Auflösung, Format und das Freistellen von Bildobjekten für einfache Fotomontagen runden die Schulung ab.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8. Das Entgelt wird nicht mehr erhöht.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Heinz Becker, staatl. gepr. Wirtschaftsinformatiker und Fotograf - mittwochs, 18:30 Uhr**

Raspberry Pi

Voraussetzungen: Computer- und Windows Grundkenntnisse

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit grundlegenden Computer- und Windows-Kenntnissen, mit Interesse auf Basis einer preiswerten Hardware in Linux einzusteigen, geeignet.

Der Raspberry Pi (RPi) ist ein Einplatinencomputer, der ursprünglich für Ausbildungszwecke entstanden ist. Aufgrund seiner Vielseitigkeit erfreut er sich inzwischen einer großen Beliebtheit. Inzwischen ist die Version 4 auf dem Markt. Betriebssystem und Software sind überwiegend lizenz- und kostenfrei verfügbar. Aufgrund geringer Einstiegskosten und seiner Vielseitigkeit hat sich eine große Internetcommunity gebildet, die für den Raspberry Pi eine Vielzahl von Anwendungen portiert und entwickelt hat. Zu nennen sind hier beispielsweise Desktopumgebungen, diverse Infrastrukturserver, Multimedia, Retro-Spielekonsolen, Home-Entertainment sowie Home-Automatisierung. Wie werden uns mit der grundsätzlichen Technik und den Versionen des RPis beschäftigen. Praktisch werden wir einen RPi mit Raspbian (dem Linux für den RPi) als Desktop-Computer installieren. Abschließend werden wir den RPi wahlweise zu einem Web- oder Cloudserver konfigurieren.

Raspberry Pi

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Detlef Czaja - dienstags, 18:00 Uhr**

20H-57471

ab 09.12.2020
8 x 3 UStd.
87,00 €

21F-57471

ab 21.04.2021
8 x 3 UStd.
87,00 €

20H-57490

ab 15.09.2020
2 x 4 UStd.
24,00 €

21F-57491

ab 18.03.2021
2 x 4 UStd.
24,00 €

Raspberry Pi

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Detlef Czaja - donnerstags, 18:00 Uhr

20H-57492

12.09.2020
6 UStd.
21,00 €

Raspberry Pi

- Wochenendseminar -
Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Detlef Czaja - Samstag, 9:00 Uhr

21F-57492

30.01.2021
6 UStd.
21,00 €

20H-57493

07.11.2020
6 UStd.
21,00 €

Virtualisierung auf dem Desktop

- Wochenendseminar -
Voraussetzungen: gute Computer- und Windows Kenntnisse, selbständige Installation eines Betriebssystems
Dieses Seminar ist für Teilnehmer/innen mit guten Computer- und Windows-Kenntnissen, die Interesse am Einsatz virtueller Maschinen haben, geeignet. Seit mehreren Jahren bieten PC-Prozessoren die Möglichkeit, neben dem eigentlichen Betriebssystem zusätzliche virtuelle Maschinen auf derselben Hardware einzusetzen. Dies ermöglicht es mit relativ geringem Aufwand Probe- oder Testinstallationen durchzuführen ohne direkt in zusätzliche Hardware investieren zu müssen. Oder etwa eine sogenannte "Sandbox" zu realisieren, oder einen Rechner mit einem alten Betriebssystem auf neuer Hardware weiter zu betreiben. Im Rahmen eines Workshops sollen die Möglichkeiten eines virtuellen PCs von der Vorbereitung der Hardware bis zum Start der virtuellen Maschine betrachtet werden. Die Teilnahme mit einem eigenen Notebook ist möglich.

Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Detlef Czaja - Samstag, 9:00 Uhr

21F-57493

20.03.2021
6 UStd.
21,00 €

Programmieren**21F-57500**

29.01.2021 /
31.01.2021
16 UStd.
89,00 €

Programmieren mit VBA für Excel

Die Fähigkeit, formelhafte Bezüge zwischen Zellen, Reihen, Spalten und Bereichen von Tabellen oder Diagrammen herzustellen, macht die Stärke und Flexibilität von Excel aus. Dennoch können spezielle Anforderungen nicht mit den bei Excel vorhandenen Funktionen abgebildet werden. In diesem Kurs lernen Sie daher, selbst die Funktionen zu schreiben, die Sie benötigen. An Hand der Programmiersprache Visual Basic für Excel lernen Sie grundlegende Techniken,

die Sie auch in anderen Programmiersprachen anwenden können. Dazu kommen die Besonderheiten der Excel-Programmierungsumgebung. Mit Hilfe des Objektmodells gelingt es Ihnen, die Elemente eines Tabellenblatts per Programm statt von Hand zu steuern. Damit sollen Sie in die Lage versetzt werden, selbst eigene Programme zu entwerfen, diese zu implementieren und damit Excel noch besser und effizienter zu nutzen. Verwendet wird die Officeversion 2016. Voraussetzung: Gute Windows- und Excelgrundkenntnisse. Das angegebene Entgelt gilt für eine Teilnehmergruppe von 6 bis 8 Personen. Bei 5 Teilnehmern erhöht sich das Entgelt um 18,00 Euro.

Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16

Dr. Heinz-Willi Wyes, Fachberater IT - Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr, Samstag, 9:00 - 16:00 Uhr, Sonntag, 9:00 - 12:00 Uhr

Computer 60plus - EDV für Senioren und ältere Berufstätige

Diese Veranstaltungen bieten in einem der älteren Generation angepassten Lerntempo eine ausführliche Einführung in die Welt des Computers. Sie lernen die Grundlagen des Betriebssystem Windows kennen, einfache Texte zu verfassen und zu gestalten und sich sicher im Internet zu bewegen. In den weiterführenden Kursen festigen Sie das Erlernte aus den Grundlagenkursen. Wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben, können Sie auch direkt einen Aufbaukurs besuchen oder sich beraten lassen. Es wird mit dem aktuellsten Betriebssystem (Windows 10) gearbeitet. Bei allen Tablet/ Smartphone-Kursen bringen Sie bitte ebenfalls Ihre eigenen Geräte mit.

Hinweis: Das Entgelt für alle Seniorenkurse ist für 6 bis 9 Teilnehmer/innen berechnet und wird nicht mehr erhöht. Bei 5 Teilnehmer/innen erhöht sich das Entgelt um 20%.

Einige Kurse in Erkelenz werden in Kooperation mit der Senioreninitiative Erkelenz (SIE) angeboten.

Infoveranstaltung/Kursberatung 60plus

Diese kostenfreie Informationsveranstaltung soll Sie bei der Entscheidung für den richtigen PC Kurs unterstützen. Haben Sie eventuell schon Vorkenntnisse und wissen nicht genau, ob diese für einen Fortgeschrittenenkurs ausreichen? Hier erfahren Sie außerdem, welche Themen jeweils im Grundlagen- und Aufbaukurs behandelt werden. Eine vorherige telefonische Anmeldung unter 02452 134313 oder 134314 ist erforderlich.

Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Sigrid Görtz, VHS-Fachbereichsleiterin

20H-57600

17.08.2020
Montag
14:00 Uhr
entgeltfrei

21F-57600

11.01.2021
Montag
14:00 Uhr
entgeltfrei

20H-57601 Infoveranstaltung/Kursberatung 60plus

18.08.2020
Dienstag
16:30 Uhr
entgeltfrei

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Lars Gütte, Systemadministrator**

21F-57601

12.01.2021
Dienstag
16:30 Uhr
entgeltfrei

20H-57602 Infoveranstaltung/Kursberatung 60plus

20.08.2020
Donnerstag
14:00 Uhr
entgeltfrei

**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47
Lars Gütte, Systemadministrator**

21F-57602

14.01.2021
Donnerstag
14:00 Uhr
entgeltfrei

Grundlagenkurse Windows 10 und Internet

In den nachfolgenden Grundlagenkursen werden folgende Themen behandelt:

- Aufbau und Funktionsweise eines PCs,
- Umgang mit Maus und Tastatur,
- Einführung in das Betriebssystem Windows,
- Fenstertechnik und Taskleiste,
- erste Programme kennenlernen,
- Dateien und Ordner erstellen,
- Texte schreiben, speichern und bearbeiten,
- Einführung und erste Schritte ins Internet.

Hinweis: Das Entgelt für alle Seniorenkurse ist für 6 bis 9 Teilnehmer/innen berechnet und wird nicht mehr erhöht. Bei 5 Teilnehmer/innen erhöht sich das Entgelt um 20%.

20H-57610 Computer - Grundlagen 60plus - Weiterführung 57100

ab 22.09.2020
10 x 2 UStd.
59,00 €

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Jenny Hermanns - dienstags, 9:00 Uhr**

Hinweis: Das Entgelt für alle Seniorenkurse ist für 6 bis 9 Teilnehmer/innen berechnet und wird nicht mehr erhöht. Bei 5 Teilnehmer/innen erhöht sich das Entgelt um 20%.

Computer - Grundlagen 60plus (kompakt)

- Wochenendseminar -
Windows 10 und Internet

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - Samstag und Sonntag, 9:00-14:00 Uhr**

20H-57611

26.09.2020 /
27.09.2020
12 UStd.
54,00 €

21F-57611

27.02.2021 /
28.02.2021
12 UStd.
54,00 €

Computer - Grundlagen 60plus

**Erkelenz, Stadtbücherei (obere Etage), Gasthausstraße 7
Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - mittwochs, 9:15 Uhr**

20H-57612

ab 02.09.2020
10 x 2 UStd.
74,00 €

21F-57612

ab 24.02.2021
10 x 2 UStd.
74,00 €

Computer - Grundlagen 60plus

**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47
Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - donnerstags, 15:45 Uhr**

20H-57613

ab 03.09.2020
10 x 2 UStd.
74,00 €

Computer - Grundlagen 60plus

**Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47
Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - donnerstags, 14:00 Uhr**

21F-57614

ab 25.02.2021
10 x 2 UStd.
73,00 €

Computer - Grundlagen 60plus

Windows 10 und Internet

**Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Dirk Schunk, Betriebswirt - mittwochs, 11:00 Uhr**

20H-57615

ab 02.09.2020
10 x 2 UStd.
74,00 €

21F-57615

ab 20.01.2021
10 x 2 UStd.
74,00 €

Computer Aufbaukurse 60plus für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

In den nachfolgenden Aufbaukursen werden folgende Themen behandelt:

- fortgeschrittene Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10
- Schreiben und Gestalten von Texten mit einem Textverarbeitungsprogramm (z. B. Word),

- Erstellen, Senden und Empfangen von E-Mails,
 - Umgang mit Anhängen von E-Mails,
 - Adressbuch und Kontakte pflegen,
 - sicherer Umgang im Internet,
 - Handel (Kaufen und Verkaufen) im Internet,
 - Sicherheitseinstellungen u.v.m..
 - sicherer Umgang mit dem Internet.
- Die Themen können in Absprache mit der Gruppe je nach Vorkenntnissen variieren.

21F-57620 **Computer - Aufbaukurs 60plus für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**
 ab 19.01.2021
 10 x 2 UStd.
 59,00 €
Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Jenny Hermanns - dienstags, 9:00 Uhr

21F-57621 **Computer - Aufbaukurs 60plus**
 ab 24.02.2021
 10 x 2 UStd.
 74,00 €
 Windows 10 und Internet
 Kooperation mit der Senioreninitiative Erkelenz (SIE)
Erkelenz, Stadtbücherei (obere Etage), Gasthausstraße 7
Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - mittwochs, 11:15 Uhr

20H-57622 **Computer Aufbaukurs 60plus für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**
 ab 02.09.2020
 10 x 2 UStd.
 74,00 €
 Windows 10 und Internet
 Kooperation mit der Senioreninitiative Erkelenz (SIE)
Erkelenz, Stadtbücherei (obere Etage), Gasthausstraße 7
Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - mittwochs, 11:00 Uhr

20H-57623 **Computer Aufbaukurs 60plus für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen (Weiterführung von E-07623A)**
 ab 02.09.2020
 10 x 2 UStd.
 74,00 €
 Windows 10 und Internet
 Kooperation mit der Senioreninitiative Erkelenz (SIE)
Erkelenz, Stadtbücherei (obere Etage), Gasthausstraße 7
Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - mittwochs, 15:45 Uhr

20H-57624 **Computer Aufbaukurs 60plus für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**
 ab 02.09.2020
 10 x 2 UStd.
 74,00 €
Erkelenz, Stadtbücherei (obere Etage), Gasthausstraße 7
Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - mittwochs, 14:00 Uhr

20H-57625 **Computer Aufbaukurs 60plus für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**
 ab 03.09.2020
 10 x 2 UStd.
 74,00 €
 Windows 10 und Internet
Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47
Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - donnerstags, 14:00 Uhr

20H-57626 **Computer Aufbaukurs 60plus für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**
 ab 02.09.2020
 10 x 2 UStd.
 74,00 €
 Windows 10 und Internet

Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Dirk Schunk, Betriebswirt - mittwochs, 9:00 Uhr

21F-57626
 ab 20.01.2021
 10 x 2 UStd.
 74,00 €

21F-57627 **Computer Aufbaukurs 60plus für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**
 ab 24.02.2021
 10 x 2 UStd.
 74,00 €
Erkelenz, Stadtbücherei (obere Etage), Gasthausstraße 7
Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - mittwochs, 14:00 Uhr

21F-57628 **Computer Aufbaukurs 60plus für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**
 ab 24.02.2021
 10 x 2 UStd.
 74,00 €
 Windows 10 und Internet
 Kooperation mit der Senioreninitiative Erkelenz (SIE)
Erkelenz, Stadtbücherei (obere Etage), Gasthausstraße 7
Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - mittwochs, 15:45 Uhr

21F-57629 **Computer Aufbaukurs 60plus für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**
 ab 25.02.2021
 10 x 2 UStd.
 74,00 €
Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47
Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - donnerstags, 11:30 Uhr

20H-57630 **Internet für Teilnehmer/innen 60plus mit Vorkenntnissen**
 05.12.2020 /
 06.12.2020
 12 UStd.
 54,00 €
 - Wochenendseminar -
 Voraussetzung: Windows- und Internet-Grundlagenkenntnisse
 Diese Veranstaltung wendet sich an Teilnehmer/innen, die bereits einige Grundkenntnisse im Umgang mit dem Medium Internet besitzen. Schwerpunkte sind:
 - Handel und Shopping,
 - Webseiten verwalten, speichern und drucken,
 - Favoriten anlegen und verwalten,
 - Sicherheit im Netz (Virenschutz und Firewall).

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - Samstag und Sonntag, 9:00-14:00 Uhr

21F-57631 **Internet mit dem MS-Edge Browser für Teilnehmer/innen 60plus mit Vorkenntnissen**
 17.04.2021 /
 18.04.2021
 12 UStd.
 54,00 €

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - Samstag und Sonntag, 9:00-14:00 Uhr

20H-57640 **VHS Computerclub 60plus für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen**
 27.10.2020
 15 UStd.
 44,00 €

Veranstaltung für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen aus den Grundlagen- und Aufbaukursen

21F-57640
 12.01.2021
 15 UStd.
 44,00 €

Bitte mitbringen: aktualisierter Laptop mit Windows 10 und Internetzugang, USB-Stick.
 Die Themen werden individuell mit den Wünschen der Gruppenteilnehmer/innen abgestimmt. Gemeinsamer Austausch trägt erheblich zum Lernen und Behalten bei.

Wegberg, Zweifachsporthalle (AWO-Raum), Maaseiker Straße 47
Ralf Ongaro, Architekt - Dienstag, 10:00 Uhr

20H-57641 **VHS Computerclub 60plus für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen**
 ab 03.09.2020
 10 x 2 UStd.
 74,00 €

Veranstaltung für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen aus den Grundlagen- und Aufbaukursen

Bitte mitbringen: aktualisierter Laptop mit Windows 10 und Internetzugang, USB-Stick.
 Im gemeinsamen Austausch werden die Themen individuell mit den Wünschen der Gruppenteilnehmer/innen abgestimmt.

Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47
Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - donnerstags, 11:30 Uhr

21F-57642 **VHS Computerclub 60plus für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen**
 ab 25.02.2021
 5 x 2 UStd.
 55,00 €

Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47
Heinz-Peter Jaspers, Betriebswirt - donnerstags, 15:45 Uhr

Kurse 60plus mit dem eigenen Smartphone/Tablet mit Android Betriebssystem

In diesen Grundlagenkursen für Einsteiger/innen lernen Sie an Ihrem eigenen Smartphone bzw. Tablet folgende Inhalte kennen:

- Startbildschirm und Tastatur,
- Bedienelemente,
- Kontakte,

- Kalender,
 - Telefon und Kurznachrichten,
 - Installieren von Apps.
- Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit.

Smartphone mit Android 60plus
Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Maik Camonier - mittwochs, 14:00 Uhr

20H-57661
 ab 28.10.2020
 5 x 2 UStd.
 38,00 €

21F-57661
 ab 21.04.2021
 5 x 2 UStd.
 38,00 €

Smartphone mit Android 60plus
Erkelenz, Stadtbücherei (obere Etage), Gasthausstraße 7
Peter Werden, Staatl. gepr. Techniker - donnerstags, 14:00 Uhr

20H-57662
 ab 29.10.2020
 5 x 3 UStd.
 55,00 €

21F-57662
 ab 22.04.2021
 5 x 3 UStd.
 55,00 €

Smartphone und Tablet mit Android für Einsteiger/innen
Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Peter Werden, Staatl. gepr. Techniker - dienstags, 15:00 Uhr

20H-57663
 ab 27.10.2020
 6 x 2 UStd.
 44,00 €

21F-57663
 ab 13.04.2021
 6 x 2 UStd.
 44,00 €

Smartphone mit Android 60plus
Wegberg, Zweifachsporthalle (Untergeschoss), Maaseiker Str. 47
Peter Werden, Staatl. gepr. Techniker - mittwochs, 14:00 Uhr

20H-57664
 ab 09.09.2020
 5 x 3 UStd.
 55,00 €

21F-57664
 ab 17.02.2021
 5 x 3 UStd.
 55,00 €

Apple iPhone und iPad 60plus für Einsteiger/innen
 Der Kurs findet zwei mal wöchentlich montags und donnerstags statt.
 Apple Geräte wie iPad, iPhone sind weitverbreitet und sehr beliebt. Sie sind vielfältige und moderne Kommunikationsmittel. Dieses Seminar gibt Ihnen einen Überblick über die

20H-57680
 ab 09.11.2020
 5 x 3 UStd.
 55,00 €

21F-57680
 ab 08.03.2021
 5 x 3 UStd.
 55,00 €

funktionale Vielfalt dieser Geräte. Sie lernen Aufbau, Arbeitsweise und Einsatzgebiete der Geräte kennen. Außerdem wird vermittelt, wie das Gerät individuell konfiguriert und mit nützlichen Zusatzprogrammen (Apps) versehen wird (Installation und Verwaltung). Wichtig: Bitte bringen Sie Ihr iPhone bzw. iPad (inkl. Stromversorgung) mit und halten Ihre Kennwörter (Apple-ID und Zugangs-PINs für SIM Karte und Gerät) bereit. Diese sind für den Kursverlauf dringend erforderlich. Kursinhalte:

- Systemeinstellungen,
- Benutzereinstellungen (Kalender, E-Mail-Konten),
- Touchscreen-Funktionen und Cut/Copy/Paste,
- Fotos, Musik und Videos,
- Karten und Routenplanung,
- drahtloses Surfen im Internet (WLAN),
- SMS, E-Mails und MMS versenden und empfangen,
- App Store, Filme kaufen und ausleihen,
- Vorstellung nützlicher Programme,
- Tipps & Tricks.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8.

Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Dietmar Ossig, Systemadministrator - 2x wöchentlich
montags und donnerstags, 10:00 bis 12:15 Uhr

- Funktion und Einstellung der iCloud,
 - Optimale Nutzung von WLAN, E-Mail, WhatsApp, Kontakten und Kalender,
 - Erstellung und Organisation von Fotos.
- Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8.

Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Dietmar Ossig, Systemadministrator - 2x wöchentlich
montags und donnerstags, 10:00 bis 12:15 Uhr

EDV Bildungsurlaube

Die VHS des Kreises Heinsberg ist eine nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Bildungseinrichtung. Die nachfolgenden Bildungsurlaube erfüllen die Voraussetzungen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG). Wird die Veranstaltung als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz gebucht, beachten Sie bitte die jeweils angegebene Anmeldefrist. Wird die Veranstaltung als Kompaktkurs gebucht, entfällt die Frist bei der Anmeldung. Am Ende der Veranstaltung wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Für Kurse und Seminare, die der beruflichen Weiterbildung dienen, können Beschäftigte, Selbstständige und Berufsrückkehrende unter bestimmten Voraussetzungen eine 50%ige finanzielle Förderung (max. 500 Euro) über den Bildungsscheck NRW (www.bildungsscheck.nrw.de) oder die Bildungsprämie des Bundes (www.bildungspraemie.info) beantragen. Der Bildungsscheck bzw. Prämiegutschein muss vor Lehrgangsbeginn beantragt und ausgestellt werden. Bitte vereinbaren Sie dazu telefonisch oder per Mail einen Termin. Informationen hierzu erteilt die Beratungsstelle im Kreis Heinsberg: Sigrid Görtz (02452 134314) und Ina Kradepohl (02452 134328).

Windows 10, Word, Excel und Outlook

- Bildungsurlaub -
- Dieser Bildungsurlaub vermittelt den Umstieg auf das Betriebssystem Windows 10 sowie fundierte Kenntnisse in den MS-Office Programmen Word und Excel sowie Outlook (Version 2016/2019). Voraussetzung für die Teilnahme sind solide Grundlagenkenntnisse in Windows XP/7 und im Datei- und Ablagesystem.
- Inhalte Windows 10:
- veränderte Benutzeroberfläche,
 - Einrichten und Verwalten von Apps und Kachelansichten,
 - EDGE Browser,
 - neue Zusatzprogramme (Mail, Store, Cortana u.a.),
 - Systemeinstellungen und Anmeldeöglichkeiten (WIN Live / lokal).
- Inhalte Word:

20H-57900

12.10.2020 -
 16.10.2020
 5 x 6 UStd.
 169,00 €

20H-57682

ab 30.11.2020
 5 x 3 UStd.
 55,00 €

Apple iPhone und iPad 60plus für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs findet zwei mal wöchentlich montags und donnerstags statt.

Er richtet sich an diejenigen Nutzer/innen, die bereits über Grundkenntnisse im Umgang mit einem iPhone/iPad verfügen. Der Kurs "Apple iPhone und iPad 60plus für Einsteiger/innen" bietet hierfür die besten Voraussetzungen.

Hinweis: Bitte bringen Sie ihr iPhone bzw. iPad (inkl. Stromversorgung) mit und halten Sie die PINs für SIM-Karte und, wenn vergeben, für den Gerätezugang bereit. Darüber hinaus ist es auch zwingend notwendig, die Zugangsdaten für den Apple Store (Benutzerkennung / Kennwort) bereitzuhalten, da diese bei App Downloads aus dem Store benötigt werden. Ein Update auf die aktuelle IOS (Betriebssystem) sollte erfolgt sein.

Inhalte:

- Erweiterte Systemeinstellungen und Speichernutzung (SIM),
- Konfiguration, Installation nützlicher Zusatzprogramme/Apps,
- Gruppierungen und Optimierung von Apps,
- Mitteilungszentrale,
- Kommunikationsarten (WLAN, SMS, Bluetooth, Airdrop),

- Word Programmoberfläche,
 - Texteingabe und Korrekturmöglichkeiten,
 - Zeichen- und Absatzformatierung,
 - Seitenlayout,
 - Drucken von Dokumenten,
 - Tabulatoren und Tabellen.
- Inhalte Excel:
- Excel-Programmoberfläche,
 - Dateneingabe und Korrekturmöglichkeiten,
 - Zellformatierungsmöglichkeiten,
 - relative, absolute und gemischte Zellbezugsarten,
 - Rechnen mit Formeln,
 - erste Funktionen,
 - Seitenlayout,
 - Drucken von Arbeitsmappen,
 - Erstellen und Bearbeiten von einfachen Diagrammen.
- Inhalte Outlook:
- Outlook Programmoberfläche,
 - Erstellen und Versenden von E-Mails,
 - Einrichten von Terminen, Aufgaben und Kontakten,
 - Hinterlegen von Notizen,
 - Durchführung einer Datensicherung.

Die VHS des Kreises Heinsberg ist eine nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Bildungseinrichtung. Wird die Veranstaltung als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz gebucht, beachten Sie bitte die Anmeldefrist bis zum 14.08.2020, ansonsten können Sie sich bis zum 21.09.2020 anmelden.

Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Dietmar Ossig, Systemadministrator - Montag - Freitag,
9:00-14:00 Uhr

21F-57901

19.04.2021 -
 23.04.2021
 5 x 6 UStd.
 169,00 €

Windows 10, Word, Excel und Outlook

- Bildungsurlaub -
- Kursbeschreibung siehe 20H-57900.

Die VHS des Kreises Heinsberg ist eine nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Bildungseinrichtung. Wird die Veranstaltung als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz gebucht, beachten Sie bitte die Anmeldefrist bis zum 19.02.2021, ansonsten können Sie sich bis zum 29.03.2021 anmelden.

Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16
Dietmar Ossig, Systemadministrator - Montag - Freitag,
9:00-14:00 Uhr

Bitte beachten Sie die Hinweise zur finanziellen Förderung für berufliche Weiterbildung über den Bildungsscheck NRW und die Bildungsprämie auf Seite ???.

MS-Office - kompakt für Einsteiger/innen

- Bildungsurlaub -
- Die Standardanwendungen in den Bereichen Textverarbeitung, Tabellenkalkulation Präsentation und Notiz beherrschen zunehmend den Arbeitsplatz bei Behörden und in Betrieben. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen einen praxisorientierten und kompakten Einstieg in die Officeprogramme Word, Excel, PowerPoint (Version 2016). Voraussetzung zur Teilnahme sind gute Windows-Grundlagenkenntnisse.

Inhalte Word:

- Word Programmoberfläche,
- Bewegen in einem Dokument,
- Texteingabe und Korrekturmöglichkeiten,
- Zeichen- und Absatzformatierung,
- Menüanpassungen und Seitenlayout,
- Drucken von Dokumenten,
- Einfügen von Bildern und grafische Gestaltungsmöglichkeiten,
- Tabulatoren und Tabellen,
- Vorlagen und einfache Makros,
- Einführung in den Seriendruck.

Inhalte Excel:

- Excel-Programmoberfläche,
- Bewegen in einer Arbeitsmappe,
- Dateneingabe und Korrekturmöglichkeiten,
- Zellformatierungsmöglichkeiten,
- relative, absolute und gemischte Zellbezugsarten,
- Rechnen mit Formeln,
- einfache und verschachtelte Funktionen,
- Fehlersuche in Formeln,
- Funktionsassistent,
- Menüanpassungen,
- Seitenlayout und Drucken von Arbeitsmappen,
- grafische Gestaltungsmöglichkeiten,
- Diagramme erstellen und bearbeiten.

Inhalte PowerPoint:

- Grundtechniken der Präsentationserstellung,
- Arbeiten mit Folienlayout und -design,
- Arbeiten mit Objekten, Grafiken, Cliparts und Diagrammen,
- Folienanimationsmöglichkeiten,
- der Folienmaster,
- Druck- und Speichermöglichkeiten.

Die VHS des Kreises Heinsberg ist eine nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Bildungseinrichtung. Wird die Veranstaltung als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz gebucht, beachten Sie bitte die Anmeldefrist bis zum 24.07.2020, ansonsten können Sie sich bis zum 31.08.2020 anmelden.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Ralf Ongaro, Architekt - Montag - Donnerstag, 9:00-14:00 Uhr

20H-57902

21.09.2020 -
 24.09.2020
 4 x 6 UStd.
 136,00 €

21F-57903 MS-Office - kompakt für Einsteiger/innen

31.05.2021 -
03.06.2021
4 x 6 UStd.
141,00 €

- Bildungsurlaub -
Kursbeschreibung siehe 20H-57902.

Die VHS des Kreises Heinsberg ist eine nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Bildungseinrichtung. Wird die Veranstaltung als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz gebucht, beachten Sie bitte die Anmeldefrist bis zum 02.04.2021, ansonsten können Sie sich bis zum 10.05.2021 anmelden.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Ralf Ongaro, Architekt - Montag - Donnerstag, 9:00-14:00 Uhr

Bitte beachten Sie die Hinweise zur finanziellen Förderung für berufliche Weiterbildung über den Bildungsscheck NRW und die Bildungsprämie auf Seite ???.

20H-57904 AutoCad - kompakt für Einsteiger/innen

02.09.2020 -
04.09.2020
3 x 8 UStd.
141,00 €

- Bildungsurlaub -
Der Bildungsurlaub ist für Angehörige technischer Berufe mit dem Wunsch technische Zeichnungen am PC zu erstellen oder bearbeiten zu können.

Inhalte:

Zeichnen: Linie, Polylinie, Radius, Kreis, etc.; Voreinstellungen; Ändern: Kopieren, Löschen, Bewegen, Varia, etc. Koordinatensysteme; Limiten, Masstäbe, Maßeingaben; Zeichnungshilfen: Objektfang, Raster, Griffe etc.; Erstellen einer Prototypzeichnung;
Anwendung der Befehle am Beispiel einer Garage, dabei Besprechung von Linien- und Schraffurarten; Erstellen von Textstilen; Erstellen von Bemaßungsstilen, Bemaßung, Erstellen von und Umgang mit Blöcken, Layertechnik
Maßstabgerechte Ausgabe (Plotten); Überblick über die individuellen Anpassungsmöglichkeiten (Menüs, Kurzwegtas-ten, Befehlsalias, Werkzeugkästen, Linien- und Schraffurarten)

Die VHS des Kreises Heinsberg ist eine nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Bildungseinrichtung. Wird die Veranstaltung als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz gebucht, beachten Sie bitte die Anmeldefrist bis zum 07.07.2020, ansonsten können Sie sich bis zum 12.08.2020 anmelden.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Ralf Ongaro, Architekt - Mittwoch - Freitag, 9:00-16:15 Uhr

AutoCad - kompakt für Einsteiger/innen

- Bildungsurlaub -
Kursbeschreibung siehe 20H-57904.

Die VHS des Kreises Heinsberg ist eine nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Bildungseinrichtung. Wird die Veranstaltung als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz gebucht, beachten Sie bitte die Anmeldefrist bis zum 19.01.2021, ansonsten können Sie sich bis zum 24.02.2021 anmelden.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Ralf Ongaro, Architekt - Mittwoch - Freitag, 9:00-16:15 Uhr

Bitte beachten Sie die Hinweise zur finanziellen Förderung für berufliche Weiterbildung über den Bildungsscheck NRW und die Bildungsprämie auf Seite ???.

Word und Excel - Büropraxis

- Bildungsurlaub -
Dieser Bildungsurlaub vermittelt einen praxisorientierten und kompakten Einstieg in die Officeprogramme Word und Excel. Voraussetzung für die Teilnahme sind solide Windows-Grundlagenkenntnisse.

Inhalte Word:

- Word Programmoberfläche,
- Bewegen in einem Dokument,
- Texteingabe und Korrekturmöglichkeiten,
- Zeichen- und Absatzformatierung,
- Seitenlayout,
- Drucken von Dokumenten,
- Tabulatoren und Tabellen,
- erste Schritte mit dem Seriendruck.

Inhalte Excel:

- Excel Programmoberfläche,
- Bewegen in einer Arbeitsmappe,
- Dateneingabe und Korrekturmöglichkeiten,
- Zellformatierungsmöglichkeiten,
- relative, absolute und gemischte Zellbezugsarten,
- Rechnen mit Formeln,
- erste grundlegende und komplexere Funktionen,
- Seitenlayout,
- Drucken von Arbeitsmappen,
- Erstellen und Bearbeiten von einfachen Diagrammen.

Die VHS des Kreises Heinsberg ist eine nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Bildungseinrichtung. Wird die Veranstaltung als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz gebucht, beachten

21F-57905

17.03.2021 -
19.03.2021
3 x 8 UStd.
141,00 €

21F-57906

14.06.2021 -
18.06.2021
5 x 6 UStd.
169,00 €

Sie bitte die Anmeldefrist bis zum 16.04.2020, ansonsten können Sie sich bis zum 24.05.2020 anmelden.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Ralf Ongaro, Architekt - Montag - Freitag, 9:00-14:00 Uhr

Bitte beachten Sie die Hinweise zur finanziellen Förderung für berufliche Weiterbildung über den Bildungsscheck NRW und die Bildungsprämie auf Seite ???.

20H-57907

28.09.2020 -
02.10.2020
5 x 8 UStd.
163,00 €

Videos filmen und schneiden mit dem Smartphone (iOS und Android)

- Bildungsurlaub -

Mit einem modernen Smartphone hat man eine Videokamera und einen Schnittcomputer immer bei sich. Wenn man ein paar Grundregeln beachtet, dann kann man hinterher kaum noch erkennen, dass ein Video mit dem Smartphone gefilmt und geschnitten wurde. Und das fertige Video lässt sich mit wenig Aufwand sofort ins Internet hochladen. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit der Kamera-Funktion Ihres Smartphones und erhalten Einblicke in Schnitt und Post-Production, so dass Sie Ihr eigenes Video filmen und schneiden können. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit. Mit den Grundlagen der Bedienung des Gerätes sollten Sie vertraut sein.

Kursinhalte:

- Welche Apps braucht man für sein Smartphone?
- Wie baut man ein Bild richtig auf?
- Wie nimmt man guten Ton per Smartphone auf?
- Welche nützlichen Zusatzgeräte gibt es fürs Smartphone?
- Welche Grundregeln gibt es beim Schnitt?
- Wie gelangt das fertige Video ins Internet?

Die VHS des Kreises Heinsberg ist eine nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Bildungseinrichtung. Wird die Veranstaltung als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz gebucht, beachten Sie bitte die Anmeldefrist bis zum 31.07.2020, ansonsten können Sie sich bis zum 07.09.2020 anmelden.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Michael Stein, Wissenschafts- und Technikjournalist - Montag - Freitag, 8:00-15:00 Uhr

Bitte beachten Sie die Hinweise zur finanziellen Förderung für berufliche Weiterbildung über den Bildungsscheck NRW und die Bildungsprämie auf Seite ???.

Videos filmen und schneiden mit dem Smartphone (iOS und Android)

- Bildungsurlaub -

Kursbeschreibung siehe 20H-57906.

21F-57908

08.03.2021 -
12.03.2021
5 x 8 UStd.
163,00 €

Die VHS des Kreises Heinsberg ist eine nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Bildungseinrichtung. Wird die Veranstaltung als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz gebucht, beachten Sie bitte die Anmeldefrist bis zum 08.01.2021, ansonsten können Sie sich bis zum 15.02.2021 anmelden.

Heinsberg, VHS-Gebäude, E3, Westpromenade 9
Michael Stein, Wissenschafts- und Technikjournalist - Montag - Freitag, 8:00-15:00 Uhr

Bitte beachten Sie die Hinweise zur finanziellen Förderung für berufliche Weiterbildung über den Bildungsscheck NRW und die Bildungsprämie auf Seite ???.

Elementarbildung - Lesen und Schreiben lernen

Diese Kurse richten sich an Personen, die entweder keine oder nur minimale Kenntnisse im Lesen und Schreiben besitzen. Die Schwierigkeiten bei schriftlichen Angelegenheiten des täglichen Lebens und das ständige Angewiesensein auf fremde Hilfe sollen Schritt für Schritt in entspannter Atmosphäre abgebaut werden. Auf Wunsch der Teilnehmer/innen kann im Rahmen des Unterrichts auch auf elementare Allgemeinbildung und grundlegendes Rechnen eingegangen werden. Ein Einstieg ist nach vorheriger Beratung möglich (Ingo Rümke, Tel. 02452/134301).

Lesen und Schreiben lernen

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Almut Eva Paulußen-Bressel - montags, 18:00 Uhr**

20H-6001

ab 14.09.2020
12 x 3 UStd.
entgeltfrei

21F-6001

ab 18.01.2021
15 x 3 UStd.
entgeltfrei

Lesen und Schreiben lernen

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1
Heinz Krings - donnerstags, 17:00 Uhr**

20H-6002

ab 17.09.2020
12 x 3 UStd.
entgeltfrei

21F-6002

ab 21.01.2021
15 x 3 UStd.
entgeltfrei

Lesen und Schreiben lernen

**Heinsberg, Städt. Realschule Im Klevchen, Schafhauser Straße 41
Walburga Baeumer - mittwochs, 17:00 Uhr**

20H-6003

ab 16.09.2020
12 x 3 UStd.
entgeltfrei

21F-6003

ab 20.01.2021
15 x 3 UStd.
entgeltfrei

Lesen und Schreiben lernen für Menschen mit Behinderung

Wenn eine Behinderung die Ursache für fehlende Lese- und Schreibkenntnisse bildet, ist dieser Kurs geeignet. Eine selbstständige Teilnahme ist notwendig! Die Anwesenheit von Assistenten und Begleitpersonen während des Kurses ist nicht möglich und stört das Lernklima in der kleinen Gruppe.

**Hückelhoven, Café Lebensart, Doktor-Ruben-Str. 34
Nele Nonn - mittwochs, 17:30 Uhr**

20H-6004

ab 16.09.2020
12 x 2 UStd.
entgeltfrei

21F-6004

ab 20.01.2021
15 x 2 UStd.
entgeltfrei

20H-6005 **Lesen und Schreiben lernen für Menschen mit Behinderung**
 ab 14.09.2020
 12 x 2 UStd.
 entgeltfrei
 Der Kurs findet in Kooperation mit der Lebenshilfe Heinsberg statt.

21F-6005 **Heinsberg, Richard-Wagner-Str. 5**
Nele Nonn - montags, 13:00 Uhr
 ab 18.01.2021
 15 x 2 UStd.
 entgeltfrei

20H-6006 **Lesen und Schreiben lernen**
 ab 16.09.2020
 12 x 3 UStd.
 entgeltfrei
Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Erprobungsstufengebäude), Martin-Luther-Str. 31, Eingang rückwärtig über den Schulhof
Katharina Bosten - mittwochs, 17:00 Uhr

21F-6006
 ab 20.01.2021
 15 x 3 UStd.
 entgeltfrei

Übungskurs für die zentrale Prüfung am Ende der Klasse 10

21F-6020 **Mathematik-Übungskurs**
 ab 09.03.2021
 7 x 2 UStd.
 37,00 €
 An den Schulen sind die Anforderungen in Mathematik komplexer und anwendungsorientierter geworden. Um die zentrale Prüfung am Ende der 10. Klasse, die für alle Schulformen vorgeschrieben ist, leichter zu schaffen, werden im Kurs die wichtigsten Gebiete wiederholt und gefestigt: Schätzen, Zuordnungen, Auswertung graphischer Darstellungen, Flächen/Körperberechnungen (Pythagoras), Quadratische Funktionen (Parabeln), Exponentialfunktionen und Wahrscheinlichkeitsrechnung (Stochastik). Die genaue Festlegung der Kursinhalte erfolgt nach Absprache mit den Teilnehmenden.

Die Teilnehmer/innen werden gebeten ihre Zeichengeräte (GEO-Dreieck, Lineal, Zirkel usw.) und ihren Schul-Taschenrechner zum Kurs mit zu bringen.

Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2
Klaus Opitz - dienstags, 18:00 Uhr

Informationsveranstaltungen:

Schulabschlüsse Sek. I bei der Volkshochschule nachholen

In dieser Informationsveranstaltungen gibt Fachbereichsleiter Ingo Rümke einen Überblick über die Möglichkeiten und Voraussetzungen, den Hauptschulabschluss nach Klasse 9, Klasse 10 und den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) bei der VHS nachzuholen. Danach ist eine Einzelberatung und Anmeldung zu einem Lehrgang möglich.

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13
Ingo Rümke

Schulabschlüsse Sek. I bei der Volkshochschule nachholen

Heinsberg, VHS-Gebäude, E5, Westpromenade 9
Ingo Rümke

Schulabschlüsse (Sek. II) Fachhochschulreife/Abitur nachholen auf dem 2. Bildungsweg

Eine Mitarbeiterin des Weiterbildungskollegs Linker Niederrhein wird die Möglichkeiten vorstellen, in Tages- oder Abendform an den Standorten Viersen und Mönchengladbach die Fachhochschulreife und das Abitur nachzuholen. Eine Einzelberatung ist im Anschluss daran möglich. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Weiterbildungskolleg Linker Niederrhein durchgeführt.

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13
VHS-Dozententeam

Schulabschlüsse (Sek. II) Fachhochschulreife/Abitur nachholen auf dem 2. Bildungsweg

Eine Mitarbeiterin des Weiterbildungskollegs der Städte-Region Aachen wird die Möglichkeiten vorstellen, in Tages- oder Abendform an den Standorten Würselen und Aachen die Fachhochschulreife und das Abitur nachzuholen. Eine Einzelberatung ist im Anschluss daran möglich. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Weiterbildungskolleg der Städteregion Aachen durchgeführt.

Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1
VHS-Dozententeam

20H-6100
 23.09.2020
 Mittwoch
 18:00 Uhr
 entgeltfrei

21F-6101
 18.03.2021
 Donnerstag
 18:00 Uhr
 entgeltfrei

20H-6102
 10.12.2020
 Donnerstag
 18:00 Uhr
 entgeltfrei

21F-6103
 19.05.2021
 Mittwoch
 10:00 Uhr
 entgeltfrei

Grundbildung und Schulabschlüsse

Grundbildung und Schulabschlüsse

20H-6104

27.10.2020
Dienstag
10:00 Uhr
entgeltfrei

Schulabschlüsse (Sek. II) Fachhochschulreife/Abitur nachholen auf dem 2. Bildungsweg

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Weiterbildungskolleg der Städteregion Aachen durchgeführt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
VHS-Dozententeam**

Hauptschulabschlüsse nach Klasse 9 und 10 und Fachoberschulreife

Die Anton-Heinen-Volkshochschule bietet die nachfolgenden Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb schulischer Abschlüsse an. Sie führt auch die zentral organisierten standardisierten staatlichen Prüfungen durch. In der Regel wird nach zwei Semestern der Hauptschulabschluss nach Klasse 9, nach drei Semestern der Hauptschulabschluss nach Klasse 10 und nach 4 Semestern die Fachoberschulreife erreicht. In jedem Fall ist es notwendig, dass sich Interessenten vorab bei der Volkshochschule beraten lassen (Ingo Rümke, Tel. 02452/134301). Informationsmaterial kann unverbindlich angefordert werden.

20H-6111

ab 01.10.2020
1 x VHS-Dozententeam
entgeltfrei

Vorkurs zu einem Schulabschluss-Lehrgang

Dieser Kurs findet statt im Rahmen der Initiative "Durchstarten in Arbeit und Ausbildung" des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen. Diese Initiative richtet sich an geflüchtete Menschen mit Duldung und Gestattung, die zwischen 18 und 27 Jahre alt sind. Es werden die sprachlichen und fachlichen Kompetenzen zielgerichtet verbessert, um im Anschluss einen Schulabschlusslehrgang zu beginnen.

Eine Zuweisung der Teilnehmer erfolgt über das Kommunale Integrationszentrum Kreis Heinsberg.

Ort wird noch festgelegt

VHS-Dozententeam - Voraussichtlicher Beginn: Oktober 2020

Ort und Zeit werden noch festgelegt.

20H-6112

ab 24.08.2020
44 x 4 UStd.
entgeltfrei

Vorkurs zu einem Schulabschluss-Lehrgang

Das Erwerbsweltorientierte Angebot richtet sich an Interessenten mit Förderschulabschluss und Personen, deren Schulbesuch schon lange zurück liegt oder die ausländische Schulen besucht haben. Ziel des Lehrganges ist, die eigene Motivation zu stärken, fehlende Grundlagenkenntnisse in Deutsch, Englisch und Mathematik aufzuarbeiten und erstes Wissen über die Berufswelt und Ausbildungsmöglichkeiten zu erhalten. Es sollen die Grundlagen für die erfolgreiche Teilnahme an Vorbereitungslehrgängen zur Erlangung der Schulabschlüsse gelegt werden.

Der Kurs wird mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union durchgeführt.

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
VHS-Dozententeam - Voraussichtlicher Beginn:
24.08.2020**

montags bis donnerstags 17:30 - 20:45 Uhr

Zahl der Wochenstunden: 14

Dauer des Kurses: 11 Wochen

Vorkurs zu einem Schulabschluss-Lehrgang

**Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
VHS-Dozententeam - Voraussichtlicher Beginn:
11.01.2021**

montags bis donnerstags 17:30 - 20:45 Uhr

Zahl der Wochenstunden: 14

Dauer des Kurses: 13 Wochen

Tageslehrgänge

Lehrgang zur Erlangung des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 und 10

Der Lehrgang findet statt im Rahmen der Initiative "Durchstarten in Arbeit und Ausbildung" des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen. Diese Initiative richtet sich an geflüchtete Menschen mit Duldung und Gestattung, die zwischen 18 und 27 Jahre alt sind. Eine Zuweisung der Teilnehmer erfolgt über das Kommunale Integrationszentrum Kreis Heinsberg.

Ort wird noch festgelegt

VHS-Dozententeam - Voraussichtlicher Beginn: Dezember 2020

Ort und Zeit werden noch festgelegt.

Lehrgang zur Erlangung des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 und Klasse 10 und der Fachoberschulreife

Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1

**VHS-Dozententeam - Voraussichtlicher Beginn:
17.08.2020**

montags bis freitags, 8:00 - 13:05 Uhr

Zahl der Wochenstunden: 28

21F-6113

ab 11.01.2021
52 x 4 UStd.
entgeltfrei

20H-6120

ab 01.12.2020
1 x VHS-Dozententeam
entgeltfrei

21F-6120

ab 07.01.2021
1 x VHS-Dozententeam
entgeltfrei

20H-6121

ab 17.08.2020
82 x 5,61 UStd.
entgeltfrei

21F-6121

ab 07.01.2021
109 x 5,58 UStd.
entgeltfrei

20H-6122

ab 12.08.2020
85 x 5,6 UStd.
entgeltfrei

Lehrgang zur Erlangung des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 und Klasse 10 und der Fachoberschulreife

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
VHS-Dozententeam - Der Kurs begann bereits am 02.09.2019. Ein Einstieg ist nach vorheriger Beratung möglich.
montags bis freitags 8:15 - 13:15 Uhr
Zahl der Wochenstunden: 28

21F-6122

ab 07.01.2021
25 x 6 UStd.
entgeltfrei

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
VHS-Dozententeam - Der Kurs begann bereits am 02.09.2019. Ein Einstieg ist nach vorheriger Beratung möglich.
montags bis freitags 8:15 - 13:15 Uhr
Zahl der Wochenstunden: 28

21F-6123

ab 22.02.2021
81 x 6 UStd.
entgeltfrei

Lehrgang zur Erlangung des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 und Klasse 10 und der Fachoberschulreife

Heinsberg, VHS-Gebäude, E8, Westpromenade 9
VHS-Dozententeam - Voraussichtlicher Beginn: 22.02.2021.
montags bis freitags 8:15 - 13:15 Uhr
Zahl der Wochenstunden: 28

Abendlehrgänge

20H-6124

ab 07.09.2020
54 x 4 UStd.
entgeltfrei

Lehrgang zur Erlangung des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 und 10 und der Fachoberschulreife

Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
VHS-Dozententeam - Voraussichtlicher Beginn: 07.09.2020.
montags bis donnerstags 17:50 - 21:05 Uhr
Zahl der Wochenstunden: 16

21F-6124

ab 07.01.2021
86 x 4 UStd.
entgeltfrei

Heinsberg, Kreisgymnasium (Trakt II), Linderner Str. 30
VHS-Dozententeam - Voraussichtlicher Beginn: 07.09.2020.
montags bis donnerstags 17:50 - 21:05 Uhr
Zahl der Wochenstunden: 16

20H-6125

ab 12.08.2020
68 x 4 UStd.
entgeltfrei

Lehrgang zur Erlangung des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 und 10 und der Fachoberschulreife

Dieser Lehrgang wird in Kooperation mit dem Weiterbildungskolleg Linker Niederrhein angeboten. Teilnehmer/innen, die in diesen Lehrgängen die Fachoberschulreife erreichen, werden auch auf die Anforderungen des Abendgymnasiums vorbereitet und können ohne längere Wartezeiten (in der Regel) in das 3. Semester eines Lehrgangs zur Erlangung der Fachhochschulreife bzw. des Abiturs in Viersen-Dülken einsteigen. Es besteht dort z. B. die Möglichkeit, einen Abitur-online-Kurs zu belegen, d. h., ein Teil der

21F-6125

ab 07.01.2021
42 x 4 UStd.
entgeltfrei

Dieser Lehrgang wird in Kooperation mit dem Weiterbildungskolleg Linker Niederrhein angeboten. Teilnehmer/innen, die in diesen Lehrgängen die Fachoberschulreife erreichen, werden auch auf die Anforderungen des Abendgymnasiums vorbereitet und können ohne längere Wartezeiten (in der Regel) in das 3. Semester eines Lehrgangs zur Erlangung der Fachhochschulreife bzw. des Abiturs in Viersen-Dülken einsteigen. Es besteht dort z. B. die Möglichkeit, einen Abitur-online-Kurs zu belegen, d. h., ein Teil der

Lerninhalte kann zu Hause am eigenen Computer erarbeitet werden. Informationsmaterial kann unverbindlich angefordert werden.

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13

VHS-Dozententeam - Der Kurs begann bereits am 04.02.2019. Ein Einstieg ist nicht mehr möglich.
montags bis donnerstags 18:00 - 21:15 Uhr
Zahl der Wochenstunden: 16

Lehrgang zur Erlangung des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9 und 10 und der Fachoberschulreife

Dieser Lehrgang wird in Kooperation mit dem Weiterbildungskolleg Linker Niederrhein angeboten. Teilnehmer/innen, die in diesen Lehrgängen die Fachoberschulreife erreichen, werden auch auf die Anforderungen des Abendgymnasiums vorbereitet und können ohne längere Wartezeiten (in der Regel) in das 3. Semester eines Lehrgangs zur Erlangung der Fachhochschulreife bzw. des Abiturs in Viersen-Dülken einsteigen. Es besteht dort z. B. die Möglichkeit, einen Abitur-online-Kurs zu belegen, d. h., ein Teil der Lerninhalte kann zu Hause am eigenen Computer erarbeitet werden. Informationsmaterial kann unverbindlich angefordert werden.

Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13

VHS-Dozententeam - Voraussichtlicher Kursbeginn: 26.04.2021
montags bis donnerstags 18:00 - 21:15 Uhr
Zahl der Wochenstunden: 16

21F-6126

ab 26.04.2021
36 x 4 UStd.
entgeltfrei