Volkshochschule
Euregio-VHS Gr

NEWSLETTER 4 / 2018

Das Team der VHS-Euregio wünscht frohe Ostern

Aktuelles

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

der Frühling ist nun nicht mehr aufzuhalten. Die Natur lockt mit frischen Blättern, Blüten und Vogelgesang.
Zur Einstimmung auf diese Jahreszeit möchte ich Ihnen die Teilnahme an folgenden Veranstaltungen besonders empfehlen:
Am Freitag, den 20. April haben Sie Gelegenheit, bei einem literarisch-musikalischen Abend spannender Prosa und Lyrik der Weltliteratur, in der die Farbe Grün eine besondere Rolle spielt, zu lauschen. Zauberhafte Violinenklänge runden den Hörgenuss ab. Eine entsprechende Dekoration wird ebenfalls für Frühlingsstimmung sorgen. Lassen Sie sich überraschen und kommen Sie gerne „in Grün“.
Am Samstag, 21. April vermittelt ein Naturführer bei einer Wanderung um den Drilandsee Wissenswertes über die essbaren heimischen Wildkräuter.
Am 26. April können Sie bei einer ornithologischen Führung in Zusammenarbeit mit der biologischen Station Zwillbrock im Naturschutzgebiet „Schwattet Gatt“ im Raum Vreden lernen, die Gesänge der heimischen Singvögel zu unterscheiden und die Tiere am Klang zu erkennen. Auch zur Förderung von Fitness und Gesundheit bieten sich gerade im Frühjahr Kurse an, die den Sport im Freien begleitend vermitteln: Nordic Walking, Laufen oder das Fahren mit dem Mountain-Bike seien hier als Beispiele genannt.
Näheres zu den demnächst beginnenden Veranstaltungen erfahren Sie nach einem Klick auf den Link in untenstehender Liste oder persönlich in unserer Geschäftsstelle, die auch in den Ferien zur gewohnten Zeit geöffnet ist.

Helga Ausländer
VHS-Leiterin

Niederländisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Kompaktkurs - Niveau A 1 -
Freitag, 15.03.2019

Machen Sie sich ein Wochenende "op weg", um Niederländisch zu lernen.

In diesen Kompaktkursen erwerben Sie in angenehmer Arbeitsatmosphäre die ersten Kenntnisse in der Sprache unserer europäischen Nachbarn.
Kursdetails: 181-4616

Workshop Purchasing & Sales and Customer Care
Montag, 09.04.2018

Der Inhalt dieses Workshops liegt auf praktischen Übungen anhand von Geschäftssituationen im Einkauf und Verkauf sowie in der Kundenbetreuung. Die Vermittlung fachspezifischen Vokabulars und der Einsatz von Audio-Übungen runden das Angebot ab.
Kursdetails: 181-4224

Medientreff am Montag 60+ - Filmpräsentation: "Erich, lass mal laufen!" Die Werke der Filmpionierin Elisabeth Wilms (1905 - 1981)
Montag, 09.04.2018

Aus der Inhaltsbeschreibung des LWL-Medienzentrums:
"Elisabeth Wilms, die resolute Bäckersfrau aus Dortmund-Asseln, hat vom Beginn der 1940er Jahre bis zu ihrem Tod im August 1981 insgesamt mehr als 150 Filme realisiert. Sie hat nicht nur den Alltag ihrer näheren Umgebung, sondern auch das Leben in der bombenzerstörten Großstadt Dortmund und den späteren Wiederaufbau nach 1945 mit der Kamera aufgezeichnet und so für die Nachwelt festgehalten. Aber ebenso finden sich Industrie-, Werbe- und Reisefilme sowie Reportagen in ihrem Werk. Nachdem Elisabeth Wilms und ihr Mann Erich kinderlos verstorben waren, gelangte ihre Filmsammlung in den Besitz der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Asseln. Um die wertvollen Filmoriginale optimal für die Nachwelt zu sichern, wurden sie im Jahr 2007 ins Filmarchiv des LWL-Medienzentrums für Westfalen überführt und dort in speziellen Kühlkammern eingelagert.
Kursdetails: 181-9032

After-Work(out) für Mann und Frau
Montag, 09.04.2018

Direkt nach der Arbeit Abschalten, Schwitzen und Entspannen mit einer Sportstunde - das ist der ideale Einstieg in den Feierabend.
Kursdetails: 181-7351

Bewegen statt schonen
Dienstag, 10.04.2018

Wirbelsäule - 24 Stunden im Einsatz!!! Funktionelle Gymnastik für den Rücken ist notwendig, um Rückenbeschwerden vorzubeugen. Kräftigung, Koordination, Aufrichtung, Mobilisation und Beweglichkeit werden in diesem Kurs vermittelt. Es werden Übungen erlernt zum Muskelaufbau und danach gibt es Dehnung und Entspannung für die Wirbelsäule. Ebenfalls bekommt jeder Informationen über die Wirkungsweise der Übungen und über rückengerechtes Alltagsverhalten.
Kursdetails: 181-7230

Den Nacken befreien
Dienstag, 10.04.2018

Der Nacken sorgt für die Verbindung von Kopf und Körper und ist somit wichtig für das körperliche Wohlbefinden. Nackenprobleme können dieses Wohlbefinden stören. Dir Ursachen sind vielfältig: Bewegungsmangel, Fehlverhalten und Fehlbelastung, mangelnde Bewegung im Brustkorb, aber auch Stress, Zeitdruck und allgemeine Anspannung sind dafür verantwortlich.
Kursdetails: 181-6226

Textverarbeitung Word - Anfänger/-innen -
Dienstag, 10.04.2018

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Interessierte ohne jegliche Vorkenntnisse, als auch an solche, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer gemacht haben.
Kursdetails: 181-3327

Nordic Walking - die perfekte Einführung in die Technik
Dienstag, 10.04.2018

"Nordic Walking bringt viel Gutes - aber nur, wenn die Technik auch stimmt", dieser Meinung ist die Kursleiterin des Turnvereins Gronau, Gabi Scheffer.
Sie weiß aus Erfahrung, dass Nordic Walking ein intensives Ausdauertraining sein kann, wenn die Stöcke auch wirklich als echtes Trainingsgerät eingesetzt werden.
Viele Nordic Walker haben zwar die Stöcke in der Hand, aber sie nutzen sie nicht wirklich.
Kursdetails: 181-7451

Lauf-Kurs für Anfänger/-innen
Dienstag, 10.04.2018

Von "0 auf 30" heißt es beim Laufkurs für Anfänger/-innen, d. h. Ziel ist 30 Minuten "Laufen ohne Schnaufen".
Der Kurs ist genau richtig für alle, die noch überhaupt keine Lauferfahrung haben. Begonnen wird nach Trainingsplan mit einem Wechsel von Laufen und Gehen. Ganz langsam wird dann Woche für Woche die Belastung nach einem festen Schema gesteigert. Und nach 6 Wochen schafft es jeder 30 Minuten am Stück ohne Pause zu laufen.
Kursdetails: 181-7510

Mountain-Bike-Kurs
Dienstag, 10.04.2018

Gemeinsame Touren (ca. 35 bis 50 km) durch das Gelände über verschiedene Routen ins Umland, z. B. nach dem niederländischen Knotenpunktsystem, stehen in diesem Kurs auf dem Programm.
Kursdetails: 181-7500

Selbst ist die Frau: Dübeln statt grübeln!
Dienstag, 10.04.2018

Ein Seminar für alle Frauen, die gern handwerklich tätig werden möchten.
Beim Renovieren stoßen wir oft auf bröselige Wände, die so oft verändert wurden, dass keiner mehr weiß, was hinter der Tapete steckt.
Hier gilt: Alte Probleme benötigen neue Lösungen!
Kursdetails: 181-2304

Zumba® - tanz Dich fit!
Dienstag, 10.04.2018

Zumba® ist ein Tanz-Fitnessprogramm, das verschiedene Rhythmen und Stilrichtungen mit leicht zu folgenden Schritten kombiniert und unheimlich Spaß macht! Es wird zu Rhythmen wie Salsa, Cumbia, Merengue und Reggaeton, aber auch zu Hip Hop, Calypso, Belly Dance, Flamenco etc. getanzt.
Kursdetails: 181-7602

Zumba® - tanz Dich fit!
Mittwoch, 11.04.2018

Zumba® ist ein Tanz-Fitnessprogramm, das verschiedene Rhythmen und Stilrichtungen mit leicht zu folgenden Schritten kombiniert und unheimlich Spaß macht! Es wird zu Rhythmen wie Salsa, Cumbia, Merengue und Reggaeton, aber auch zu Hip Hop, Calypso, Belly Dance, Flamenco etc. getanzt.
Kursdetails: 181-7604

Workout mit Kleingeräten
Mittwoch, 11.04.2018

Das Angebot beinhaltet ein ausgewogenes Kraft-Ausdauer-Training unter Einsatz diverser Kleingeräte wie z.B. Flexi-Bar, XCO®, Brasil, Overball usw.
Kursdetails: 181-7363

Entspannungs-Mix
Mittwoch, 11.04.2018

Für alle, die unschlüssig sind, welche Entspannungsmethode die richtige ist, und für diejenigen, die einen regelmäßigen, festen Termin für Entspannungsübungen suchen, eignet sich der Entspannungs-Mix.
Hier werden unterschiedliche Entspannungsübungen sowie anerkannte Methoden wie das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung vorgestellt und geübt. Ergänzt wird das bunte Programm durch Phantasiereisen.
Kursdetails: 181-6216

CrossFitness
Mittwoch, 11.04.2018

CrossFitness ist momentan das Mega-Workout. Es ist ein extrem herausforderndes Trainingsprogramm, das alle Sportler/-innen mit Sicherheit an seine/ihre Leistungsgrenzen bringt. In der Trainingsstunde erwartet jeden ein Ganzkörper-Workout, welches funktionale, athletische und dynamische Übungen aus Turnen, Gewichtheben und Leichtathletik kombiniert.
Zum Einsatz kommen Trainingsgeräte wie Medizinbälle, Springseile, Turnkästen, Sprossenwände, Klimmzugstangen, Kurz- und Langhanteln, Turnbänke und vieles mehr.
Kursdetails: 181-7369

Computereinstieg am eigenen Notebook - Anfänger/-innen -
Donnerstag, 12.04.2018

Individuell am eigenen Computer geschult!
Sie haben ein eigenes Notebook und noch keine Vorkenntnisse? Dann sind Sie hier richtig!
Kursdetails: 181-3311

Mountain-Bike-Kurs
Donnerstag, 12.04.2018

Gemeinsame Touren (ca. 20 bis 35 km) durch das Gelände über verschiedene Routen ins Umland, z. B. nach dem niederländischen Knotenpunktsystem, stehen in diesem Kurs auf dem Programm.
Kursdetails: 181-7502

Faszien in Bewegung
Donnerstag, 12.04.2018

Sie wollen im Alltag und Sport beweglich, fit und schmerzfrei bleiben?
Dann machen Sie mit und tun Sie etwas für Ihr Bindegewebe!
Kursdetails: 181-7225

Vortrag: Das leidige Thema Schnarchen
Donnestag, 12.04.2018

Schnarchen ist sehr häufig und nimmt mit steigendem Alter zu. In vielen Fällen ist es für die eigene Gesundheit ungefährlich, aber es kann auch ein Anzeichen für schwerwiegende gesundheitliche Probleme sein. Schnarchgeräusche sind für den Partner oft enorm belastend.
Aus dem einfachen Schnarchen kann ein unregelmäßiges Schnarchen mit Atempausen werden. Dieses muss unbedingt abgeklärt werden. Es drohen Herzkreislauferkrankungen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Schlaganfall und Herzinfarkt. Genaue Zahlen zur Häufigkeit von Schlafapnoe gibt es nicht, denn viele der Patienten nehmen auf Grund der vermeintlichen "Banalität" ihres Schnarchens keinen ärztlichen Rat in Anspruch. Daher ist die Dunkelziffer sehr hoch. Schätzungen zu Folge sind etwa 4 % der erwachsenen Gesamtbevölkerung hierzulande von einer Schlafapnoe betroffen.
Dieser Vortrag vermittelt viele wissenswerte Informationen über das Schnarchen und die Erkrankung der Schlafapnoe.
Kursdetails: 181-6130

Zumba® - tanz Dich fit!
Freitag, 13.04.2018

Zumba® ist ein Tanz-Fitnessprogramm, das verschiedene Rhythmen und Stilrichtungen mit leicht zu folgenden Schritten kombiniert und unheimlich Spaß macht! Es wird zu Rhythmen wie Salsa, Cumbia, Merengue und Reggaeton, aber auch zu Hip Hop, Calypso, Belly Dance, Flamenco etc. getanzt.
Kursdetails: 181-7606

Tanz-Kurs für Anfänger/-innen
Freitag, 13.04.2018

Ein schönes Fest oder eine Party, die Musik fängt an - und dann kommt die Frage: "Darf ich bitten?" Für viele immer noch ein schwierige Frage, aber der Turnverein Gronau hat für Sie eine gute Antwort:
einen Tanz-Kurs für Anfänger/-innen mit Standardtänzen wie Disco Fox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Cha Cha Cha, Jive, Rumba und Tango.
Kursdetails: 181-7621

Tagesfahrt zur Hansestadt Doesburg an der Ijssel – Niederlande
Samstag, 14.04.2018

Doesburg, unser Reiseziel in Gelderland, ist von Wasser umgeben. Es liegt an den Flüssen Oude Ijssel und Ijssel.
Wer die gut restaurierte Innenstadt betritt, fühlt sich unweigerlich in vergangene Zeiten zurückversetzt, denn kaum eine andere niederländische Stadt ist so gut erhalten geblieben wie diese alte Hansestadt Doesburg. In der Innenstadt zeugen 150 unter Denkmalschutz stehende Gebäude von der reichen Geschichte.
Kursdetails: 181-1010

Umgang mit der digitalen Spiegelreflexkamera für Einsteiger/-innen – Kompaktkurs
Samstag, 14.04.2018

Sie fotografieren gerne, möchten Ihre Kamera jedoch zugunsten professionellerer Ergebnisse näher kennen lernen?
Im Rahmen dieses Kursangebotes geht es darum, die Programmautomatiken der Kamera mit all ihren Funktionen abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse besser zu nutzen oder auch entsprechende Einstellungen komplett manuell vorzunehmen.
Kursdetails: 181-3448

Fitness-Boxen für Anfänger/-innen
Samstag, 14.04.2018

Boxen meint nicht: raufen, hauen, kloppen, prügeln. Ganz im Gegenteil: Als eine der ältesten Wettkampfarten des Menschen hat die Popularität eine lange Tradition und alle respektieren die sportliche Leistung und die außergewöhnliche Fitness des Ausübenden.
Kursdetails: 181-7371

Kommt, wir spielen Märchen!
Theater für Kinder von 6 bis 11 Jahren – Schnupperkurs
Samstag, 14.04.2018

"Es war einmal ..." So fangen sie an, die Märchen, die an Faszination nichts verloren haben.
"Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute".
Märchen können heilsam für jeden Einzelnen und gute Vorbilder im Umgang miteinander sein.
In diesem Kurs sind Märchenliebhaber eingeladen, gemeinsam Theater zu spielen und selbst zu erleben wie wunderbar es ist, einmal die geliebten Märchenfigur zu sein, von der man schon so viel gehört hat. Wer möchte nicht gerne mal für bestimmte Zeit in eine andere Rolle schlüpfen? Man kann dabei die Dinge aus einem anderen Blickwinkel sehen und dabei noch jede Menge Spaß haben.
Kursdetails: 181-9097

Bildvortrag: Ludgerus, Bonifatius, Lioba, Willibrord
Mittwoch, 18.04.2018

Welche Ereignisse und Lebensbilder verbergen sich hinter diesen großen Namen von auswärtigen Missionaren und Missionarinnen vor und zur Zeit Karls des Großen? Besonders bekannt im Münsterland ist, verständlicherweise, Ludgerus, der erste Bischof von Münster. Ein historischer Blick aus Bonifatius‘ Bistum Büraburg ins nahe Sachsenland (Westfalen) zeigt, dass sich germanische Stämme gegeneinander verschanzten. Belegt werden kann dies an vielfältigen Spuren und Erinnerungsorten unserer Geschichte.
Kursdetails: 181-5051

Lesestunde am Vormittag für Senioren: Lesen, Lachen und Erzählen
Donnerstag, 19.04.2018

Personen jeden Alters haben Freude daran, in andere Welten einzutauchen und Geschichten zu lauschen, denn diese Beschäftigung bietet eine entspannende Abwechslung zum Alltag.
Kursdetails: 181-9004

Lauschsalon: In grüner Nacht - ein literarisch-musikalischer Abend
Freitag, 20.04.2018

Grün - die Farbe der Pflanzen, des Wachstums, des Frühlings, des Lebens an sich. Wir verbinden mit ihr Erneuerung, Regeneration, Ruhe und Hoffnung.
Erleben Sie an diesem Aprilabend eine atmosphärische Veranstaltung rund um diese Farbe. Lauschen Sie spannender Prosa und Lyrik der Weltliteratur, in der die Farbe Grün eine besondere Rolle spielt und genießen Sie zauberhafte Violinklänge. Die Schauspielerin Anja Bilabel trägt Texte u. a. von Sarah Kirsch, Christian Morgenstern und Oscar Wilde vor. Die Konzertviolinistin Sabine Fröhlich begleitet sie.
Kursdetails: 181-9010

Tennis-Schnupperkurs für Erwachsene
Montag, 23.04.2018

Tennis kann man alleine (Damen-/Herren-Einzel) oder auch gemeinsam (Doppel/Mixed) ausüben. Auf jeden Fall ist es ein Sport, der auch für ältere Interessenten und auch Paare sehr gut geeignet ist. Der Kurs findet auf dem Gelände mit acht Tennisplätzen der Tennisabteilung des SV Vorwärts Gronau 09 e.V. - ganz in der Nähe vom Dreiländersee - statt.
Wenn Sie einfach nur mal Tennis ausprobieren möchten, ohne sich gleich festzulegen und in einen Verein eintreten zu müssen, dann sind Sie bei unserem "Schnuppertennis" bestens aufgehoben. Versierte Tennisspieler und professionelle Trainer stehen bereit und werden Ihnen gerne die richtigen Grundtechniken zeigen. So können Sie völlig unverbindlich und kostenlos feststellen, ob Tennis der passende Sport für Sie ist.
Kursdetails: 181-7520

Betriebsbesichtigung: Klärwerk
Dienstag, 24.04.2018

Die Euregio-Volkshochschule und die Stadtwerke Gronau laden interessierte Bürger/-innen ein, sich das dreistufige Klär-Verfahren im Rahmen einer Führung aus nächster Nähe zu betrachten.
Kursdetails: 181-1104

Hatha – Yoga
Donnerstag, 26.04.2018

Beim Yoga werden Übungen für KÖRPER, GEIST und SEELE gemacht.
Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Darüber hinaus fördert Yoga Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit.
Kursdetails: 181-6539

Niederländisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Kompaktkurs - Niveau A 1 -
Freitag, 27.04.2018

Machen Sie sich ein Wochenende "op weg", um Niederländisch zu lernen.
In diesen Kompaktkursen erwerben Sie in angenehmer Arbeitsatmosphäre die ersten Kenntnisse in der Sprache unserer europäischen Nachbarn.
Kursdetails: 181-4617

Frisuren - Binde-, Flecht- und Hochstecktechniken für (mittel-)lange Haare
Freitag, 27.04.2018

Sie lernen verschiedene Binde- und Hochstecktechniken für mittellange bis lange Haare kennen, mit denen Sie Ihre Haare immer wieder anders frisieren können.
Kursdetails: 181-8120

Das Wildkraut am Wegesrand - Entdeckungen in Natur und Literatur
Sonntag, 29.04.2018

Bei dieser Wanderung durch die frühlingshafte Natur erfahren Teilnehmende nicht nur, welche essbaren Kräuter am Wegesrand wachsen und wie man sie nutzen kann.
Der Kräuterfachmann stellt zudem Beispiele aus der Literatur vor, in denen die Wildkräuter eine wesentliche Rolle spielen.
Kursdetails: 181-2404

Impressum:

Euregio-Volkshochschule
der Stadt Gronau
Frau Helga Ausländer
Von-Keppel-Straße 10
48599 Gronau

Telefon 02562 12666
E-Mail vhs@gronau.de
Internet www.vhs-gronau.de