



Volkshochschule  
Euregio-VHS Gronau

„Nach Wissen suchen, heißt Tag für Tag dazu gewinnen.“

Lao-Tse  
(Chinesischer Philosoph)

### Das neue Programmheft



NEWSLETTER 4

## **Aktuelles**

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

Das Programm für das 2. Semesterhalbjahr 2019 ist erschienen und kann online auf der Homepage der VHS eingesehen werden. In gedruckter Form liegt es nun zur kostenlosen Mitnahme an den bekannten Stellen in Banken, Sparkassen, Einrichtungen des öffentlichen Lebens sowie in einigen Gronauer Geschäften und in der VHS-Geschäftsstelle aus. Anmeldungen nehmen wir ab sofort gerne persönlich oder auf [www.vhs-gronau.de](http://www.vhs-gronau.de) entgegen. Die Mitarbeiterinnen sind auch während der Schulferien zu den gewohnten Zeiten für Sie erreichbar und stehen für Beratung und Informationen zur Verfügung. Die Semester-Eröffnungsveranstaltung, die ich Ihnen schon jetzt empfehlen möchte, findet am 10. September um 19.30 Uhr im Studio in der „Brücke“ statt (192-1000). Auch in der Sommerzeit stehen noch Veranstaltungen auf dem Programm. Sie sind weiter unten aufgelistet.

Für das VHS-Team  
Helga Ausländer

### **Weitere demnächst stattfindende Kurse und Veranstaltungen**

#### **Frauenkino - Die Frau des Nobelpreisträgers - The Wife**

Der Film basiert auf dem Roman Die Ehefrau von Meg Wolitzer. Joan und Joe Castleman sind seit fast vierzig Jahren verheiratet. Während seine Frau ihre Karriere als Autorin zugunsten der Familie aufgegeben hat, steigt Joe zu einem bedeutenden Schriftsteller auf. Schließlich soll er mit dem Nobelpreis ausgezeichnet werden und das Paar macht sich auf den Weg zur Verleihung.

In Rückblenden erfährt der Zuschauer, dass eigentlich Joan die Urheberin der Texte ist, für die ihr Mann nun geehrt werden soll.

Ein schwedisch-US-amerikanisches Filmdrama mit Glenn Close in der Hauptrolle, die für ihre Darstellung 2019 mit dem Golden Globe ausgezeichnet und für den Oscar nominiert wurde. 101 min  
Cinetech Kino in Gronau ab 19.30 Uhr

#### **Elternzeit und Elterngeld**

Donnerstag, 15.08.2019

Die Elterngeldstelle des Kreises Borken bietet individuelle Beratungssprechstunden für werdende Eltern zum Thema Elternzeit, Elterngeld und ElterngeldPlus an.

Bislang sind sechs Beratungsnachmittage in Gronau geplant. Spätere Termine werden folgen.

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage [www.kreis-borken.de](http://www.kreis-borken.de)  
Kursdetails: 192-2220

### **No Stress - Aquafit Workshop**

Samstag, 17.08.2019

Hier geht es um Atmung, Yoga und Entspannung.

Im No Stress - Aquafit Workshop steht nicht die Atmung an sich im Vordergrund; dem Nicht-Atmen kommt eine tragende Rolle zu.

Beim Yoga wird diese Technik als "Kumbhaka" bezeichnet:

Es geht nicht um das willentliche Atemanhalten, sondern darum, das passive Atmen zu lassen.

Der Workshop setzt sich zusammen aus einem Tiefenentspannungsteil mit Atemübungen, zunächst an Land, um dann im Wasser fortgesetzt zu werden. Außerdem erfolgt eine progressive Muskelentspannung.

Ein No Stress - Aquafit Workshop eignet sich für alle Altersklassen - jeder, der sich gern mit Atem und

Entspannungsübungen befassen möchte, ist hier richtig.

Kursdetails: 192-7766

### **Vortrag: Der Abschluss des Mietvertrages**

Montag, 19.08.2019

Der Mietvertrag wird oft erst wichtig, wenn das Verhältnis zwischen Mieter und Vermieter bereits gestört ist.

Viele Probleme können vermieden werden, wenn Mieter und Vermieter sich darüber im Klaren sind, auf was sie bei Abschluss des Mietvertrages achten müssen.

Der Vortrag beinhaltet sowohl die "Übersetzung" eines typischen Standardmietvertrages als auch praktische Tipps und Tricks, z. B. zur Einholung von Creditreformauskünften und zwangsvollstreckungsrechtlichen Absicherungen.

Kursdetails: 192-2211

### **Niederländisch-Deutsches Begegnungs-Café**

Dienstag, 20.08.2019

Für alle, die in zwangloser Atmosphäre über gesellschaftlich relevante Themen, die deutsch-niederländische Nachbarschaft, die kulturellen Gemeinsamkeiten und Unterschiede, über Historisches, Landeskundliches, Politisches und noch vieles mehr auszutauschen und dabei ihre Deutsch- oder Niederländischkenntnisse ausprobieren möchten, ist dies der geeignete Treffpunkt. Auch Bücher und Ausstellungen, die wir auf Wunsch gemeinsam besuchen können, sind als Gesprächsthemen möglich. Bei einem "Kopje Koffie", einem Tee oder einem Glas Wein können die Teilnehmenden das Wort ergreifen und über das Tagesthema, das vorher online sowie in der Presse bekannt gegeben wird, diskutieren. Willkommen sind Teilnehmende von beiderseits der Landesgrenze, die Spaß am kulturellen, gesellschaftlichen und sprachlichen Austausch haben.

5,00 EUR wird vor Ort eingesammelt  
Freier Eintritt für Schüler und Studenten

Anmeldungen nimmt die VHS unter der Telefonnummer 02562/12 666 oder auch online ([vhs-gronau.de](http://vhs-gronau.de)) entgegen.

[Kursdetails: 192-1350](#)

### **Vortrag: Ich bin Erbe und jetzt?**

Dienstag, 20.08.2019

Wie nehme ich die Erbschaft an? Wie lange kann ich ausschlagen? Was passiert, wenn später Schulden auftauchen? Wer darf was in der Erbengemeinschaft?

Die Referentin gibt einen Überblick über die Rechte und Pflichten als Erbe und die Besonderheiten in der Erbengemeinschaft mit anderen Erben.

[Kursdetails: 192-2212](#)

### **Wildkräuterwanderung**

Dienstag, 27.08.2019

Viele Spaziergänger wissen bei ihren Rundgängen um den Drilandsee den Ausblick auf das Wasser und den angrenzenden Wald zu schätzen. Doch wissen sie auch, welche eher unscheinbaren Schätze am Wegesrand und im weiteren Umkreis dieses Naherholungsgebietes noch zu finden sind?

Unser Dozent, ein erfahrener Naturführer und ausgewiesener Kräuterfachmann, wird Ihnen bei dieser Wanderung um den Drilandsee die dort

wachsenden essbaren Wildkräuter zeigen und näher bringen. So erfahren Sie etwas über die mögliche Heilwirkung einzelner Kräuter und lernen, wie sie sie bestimmen und von Giftpflanzen unterscheiden können. Lecker und gesund sind sie für den Speiseplan (auch für Veganer) eine echte Bereicherung. Eine Kostprobe wird zum Abschluss der Führung gereicht. Rezepte und Empfehlungen zu weiterführender Literatur gibt Ihnen der Experte gern an die Hand.

[Kursdetails: 192-2403](#)

### **Rücken-Workout**

Mittwoch, 28.08.2019

Unsere Wirbelsäule ist täglich vielen verschiedenen Belastungen ausgesetzt. Um diesen Stand zu halten, braucht man eine gute Bauch- und Rückenmuskulatur.

In den Stunden werden gezielte Kräftigungsübungen für diesen Bereich mit div. Kleingeräten (Bälle, Gewichte, Therabänder usw.) durchgeführt.

Mobilisations- und Dehnübungen zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen und eine kurze Entspannung runden diese Stunden ab.

Sie werden sich wundern, wie beweglich Ihre Wirbelsäule ist! Turnschuhe, Handtuch und etwas zu trinken nicht vergessen!

[Kursdetails: 192-7233](#)

### **Gymnastik für Damen 60+**

Mittwoch, 28.08.2019

Mitmachen und fit bleiben. In der Gruppe macht es am meisten Spaß.

Spiel und Bewegung: das ist die Parole.

Mit verschiedenen Kleingeräten wird der Körper beweglich gehalten, gekräftigt und gedehnt.

Dazu trägt ein ausgewogenes Aufwärmprogramm sowie Gymnastik bei.

Schließlich wird auch das Gemeinschaftsgefühl gepflegt.

[Kursdetails: 192-7220](#)

### **Offener Spielertreff**

Mittwoch, 28.08.2019

Der monatliche Spielertreff ist offen für alle, die Spaß an Gesellschaftsspielen haben. Angesprochen sind Jung und Alt, Mann und Frau sowie Familien; Menschen, die den bekannten Spieleklassikern zugetan sind oder Lust auf neue Spiele und MitspielerInnen haben.

Je nach Interesse und Zusammensetzung der Teilnehmenden werden unterschiedliche Gesellschaftsspiele ausgepackt und spontan verschiedene Tischrunden gebildet; gemütlich oder spannend, je nach Lust und Laune. Gerne können auch eigene Spiele mitgebracht werden und es ist nicht notwendig vorher Spiele und Regeln zu kennen. Das Erlernen neuer Spiele soll nicht zu kurz kommen.

Vor allem soll aber der Wert des gemeinsamen Spielens wiederentdeckt und

seine Bedeutung für die Öffnung zu Kreativität und Lebensfreude spürbar werden.

Die Kursleiterinnen verfügen über ein breites Angebot an Spielen sowie über viel Erfahrung mit Regeln und Spielvarianten.

Der Zeitrahmen dieses Angebots lässt immer ein späteres Dazukommen oder früheres Nachhausegehen zu.

[Kursdetails: 192-9050](#)

### **Fitnessgymnastik nach Musik für Damen 50+**

Mittwoch, 28.08.2019

Die Devise lautet: dem Körper etwas Gutes tun.

Mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten, wie Hanteln und Tubes werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert, begleitet durch entsprechende flotte Musik. Bauch, Beine, Po und Rücken werden dadurch gekräftigt und das allgemeine Wohlfühlgefühl gefördert.

Natürlich fehlt die anschließende Entspannungsphase nicht.

[Kursdetails: 192-7221](#)

### **Vorlesestunde mit Bücherei-Pirat Pit**

Donnerstag, 29.08.2019

Erzählen, Staunen und ein bisschen Flunkerei:

Jeweils am letzten Donnerstag im Monat gibt es für alle Kinder ab 4 Jahren eine Vorlesestunde mit Pit, dem Bücherei-Piraten. Ob schräge Geschichten von harmlosen Monstern und Tieren, ob Erzählungen von Zauberei und Mogeleyen: Hier könnt ihr zuhören, rätseln und staunen. Pits Geschichten sind mal witzig, mal unglaublich und der Wahrheit wird dabei zuweilen mit etwas Fantasie auf die Sprünge geholfen. Habt Kommt vorbei und fühlt Pit mal gehörig auf den Zahn! Sind seine Geschichten wirklich wahr?

Wer von den Erzählungen noch nicht genug bekommen hat, kann nach der Vorlesestunde auf eigene Faust losziehen und auf der Suche nach Geschichtenabenteuern in der Kinderbücherei ausgiebig stöbern.

Pit ist nicht irgendein Seeräuber, sondern ein Büchereipirat. Was das bedeutet? Na, er muss gar nicht weit reisen, um in der ganzen Welt spannende Abenteuer mit den unterschiedlichsten Fabelwesen wie auch Zaubern und anderen wundersamen Gestalten zu erleben. Das Büchermeer ist Pits Piratenrevier und ihr seid alle eingeladen ihn auf seinen Abenteuerreisen zu begleiten.

Als echter Pirat mag Pit natürlich nicht immer die Wahrheit sagen. Manchmal ist es gar zu unglaublich, was er angeblich erlebt hat und sicher hat er bei seinen Erzählungen oft geflunkert. Am besten ist es, Ihr kommt vorbei und überzeugt Euch selbst davon, ob in seinen Geschichten alles mit rechten Dingen zugeht.

Die nächsten Termine für Pits Abenteuer sind

29.08.2019

26.09.2019

31.10.2019

28.11.2019

### **Bonsai - Gestaltung und Pflege - eine erlernbare Kunst**

Donnerstag, 29.08.2019

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Volkshochschule Ochtrup.

Bekannt ist die Bonsai-Kunst bereits seit über tausend Jahren. Das Wort "Bon-Sai" ist von chinesisch/japanischer Herkunft und bedeutet wesentlich mehr als das in der europäischen Literatur erwähnte "Baum in der Schale".

Das Ziel der Gestaltung eines Bonsai ist es, ein möglichst natürliches Abbild eines Baumes in Miniaturform zu schaffen und zu erhalten.

Ein Bonsai ist schnell gekauft. Doch wenn es um die weitere Pflege geht, ist der Laie in der Regel überfragt. Allein der sogenannte "grüne Daumen" reicht nicht aus, wenn die Pflanze über viele Jahre ihren Charakter behalten soll.

In diesem Kurs lernen Teilnehmende von einem Experten, wie sie aus älterem und auf geeignete Merkmale hin selektiertem Baumschulenmaterial einen Bonsai selbst gestalten und diesen über Jahre verbessern können.

Die hier vermittelten Kenntnisse und Fertigkeiten versetzen Sie in die Lage, ein kostbares Objekt zu gestalten, das als Einzelstück Freude bereiten kann, vielleicht aber auch den Grundstock bildet für eine immer wertvoller werdende Sammlung.

Der Kursleiter ist seit 1988 als Dozent zur Vermittlung der Bonsaikunst tätig, er hält Vorträge schreibt redaktionelle Beiträge für Fachpublikationen und organisiert eigene Ausstellungen.

[Kursdetails: 192-9350](tel:192-9350)

### **Hallenspiele für Männer ab 45+**

Donnerstag, 29.08.2019

Der Kurs richtet sich an Männer in der zweiten Lebenshälfte, die einen sportlichen Ausgleich zum Alltag suchen und gerne regelmäßig in einer netten Gruppe Sport treiben möchten.

In den Kursstunden soll sowohl Freude an der Bewegung vermittelt als auch Stress abgebaut und die eigene Kondition gestärkt werden.

Nach ausgewählten Lockerungs- und Dehnübungen werden beim Volleyballspiel das Ballgefühl und die Koordination gestärkt, bevor beim abschließenden Hallenfußball alle noch einmal so richtig Gas geben können.

Besondere Kenntnisse in den angebotenen Ballspielen sind keine Voraussetzung für eine Kursteilnahme. Wichtiger sind dagegen Spielfreude, Einsatzwillen und die Fähigkeit, fair miteinander umzugehen.

Die Kursteilnehmer sollten normal belastbar sein und Freude am sportlichen Wettstreit mitbringen.

[Kursdetails: 192-7310](#)

### **Gutes für den Rücken**

Freitag, 30.08.2019

Bewegung gehört im Alltag zu den elementaren Faktoren eines gesunden Körpers. Erfahren Sie, wie Sie durch einfache Übungen den Rücken stärken und die Belastbarkeit für den Alltag erhöhen.

Kleine Spiele zur Einstimmung, Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule und anderen Gelenke, funktionelles Ganzkörpertraining für eine gesunde Haltung mit und ohne Kleingeräten (wie z. B. Bälle, Stäbe, Hanteln) sind Inhalte der Stunden. Dehnübungen und eine kurze Entspannung runden die Stunde ab.

[Kursdetails: 192-7231](#)

### **EDV - Umgang Spiegelreflexkamera/Einsteiger-Kompaktkurs**

Samstag, 31.08.2019

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. Sie lernen, wie Sie durch den richtigen Umgang mit Blenden und Verschlusszeit, richtiger Fokussierung und bei ungünstigen Belichtungssituationen optimale Fotoergebnisse erzielen können.

Egal, ob es sich um eine Porträt- oder um eine Landschaftsaufnahme handelt - lernen Sie das Potential Ihrer Kamera zu nutzen!

Die grundlegende Handhabung von Adobe Photoshop Elements ist ebenfalls Bestandteil dieses Kurses. Entdecken Sie das Potential des RAW-Formates durch gezielte Nachbearbeitung.

Mitzubringen: Spiegelreflexkamera mit geladenem Akku, Speicherkarte (USB), Verbindungskabel zum PC oder Speicherkartenleser sowie die Bedienungsanleitung Ihrer Kamera und - falls vorhanden - ein Stativ.

[Kursdetails: 192-3448](#)

---



Impressum:

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

Telefon        02562 12666  
E-Mail        [vhs@gronau.de](mailto:vhs@gronau.de)  
Internet      [www.vhs-gronau.de](http://www.vhs-gronau.de)