

Sommerprogramm

03. Juni bis 31. Juli 2024



Unser Sommerprogramm

Am 03. Juni starten wir mit einer Online-Vortragsreihe zum Thema „Künstliche Intelligenz (KI)“ anlässlich des bundesweiten Digitaltags 2024 in unser Sommerprogramm. Insgesamt bieten wir Ihnen 35 Veranstaltungen für einen aktiven Start in den Sommer an. Die Bandbreite der Veranstaltungen reicht dabei von Kreativkursen für Kinder über Bewegungs- und Entspannungsangebote bis hin zu Wissenswertes rund um das Thema KI. Für Fragen und Informationen zum Sommerprogramm stehen wir Ihnen gerne unter 02843-907400 oder vhs@vhs-rheinberg.de zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie und auf einen schönen Start in den Sommer.

Für das gesamte Team Ihrer Verbandsvolkshochschule

Dr. Jens Korfkamp
Volkshochschulleiter

Inhaltsverzeichnis



Politik | Gesellschaft

- Philosophische Flaschenpost 4
- Einbürgerungstest 5

Kultur | Gestalten

- Kinder-Kunst-Kurs: Makramee 6
- Kinder-Kunst-Kurs: Malen 7
- Eltern und Kinder nähen gemeinsam 8
- Die kleine Inspektion der Nähmaschine selber machen 9
- Sommerferienatelier für Kinder (ab 6 Jahre) 10

Gesundheit

- Qigong 11
- Rückenfit 12
- Mit Yoga entspannt in die Ferien 13
- Breathwalk: Yoga-Gehen-Atmen 14
- Wandercoaching 15
- Zilgrei - Selbsthilfemethode kennen lernen 16
- Boule ist cool! - Allez les boules! 17
- Smovey-Walken swing & smile 18
- Latin Dance - Sommerspecial 19
- Hula-Hoop-Fitness 20
- Fit in die Ferien 21
- Kraft in der Dehnung (KiD) - Biokinematische Gymnastik 22
- Body'n brain für Schüler*innen von 9-12 Jahren 23

Sprachen

- Die Magie hinter den chinesischen Schriftzeichen 24
- Türkisch leicht gemacht 25
- Crashkurs: Französisch kompakt und effektiv lernen 26
- Islandzauber: Ihre Reise in die Sprache der Elfen und Vulkane 27

Beruf | Digitales

- Künstliche Intelligenz leicht gemacht: 5 Abende, 5 Perspektiven 28
- #Digitaltag2024 Vergleichsportale für Strom und Gas 34
- Handy-Check und Smartphone Führerschein für Kids 35
- Google Family Link - Wie schütze ich mein Kind im Umgang mit dem Smartphone? 36

Philosophische Flaschenpost

Im Sommerkurs werden berühmte Sätze aus philosophischen Werken gemeinsam gedeutet und mögliche Anknüpfungspunkte mit Blick auf aktuelle Ereignisse diskutiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!



C801110

Kurzkurs

• 18,00 €

Dr. Jens Korfkamp

Rheinberg Konvikt, Unterrichtsraum

16.-18.07.2024,

10.00 - 11.30 Uhr, 6 Ustd., 3 Termine

Dienstag - Donnerstag



Dr. Jens Korfkamp

Sozialwissenschaftler und Philosoph

Einbürgerungstest

Wer die deutsche Staatsangehörigkeit beantragt, muss neben deutschen Sprachkenntnissen auf dem B1-Niveau staatsbürgerliche Kenntnisse in Form eines Einbürgerungstests nachweisen. 33 Fragen sind innerhalb von einer Stunde zu beantworten. Eine persönliche Anmeldung für den Prüfungstermin ist erforderlich. Zur Vorbereitung auf den Test kann das Internet unter www.integration-in-deutschland.de genutzt werden.

Anmeldeschluss: 18. Juni 2024



Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

Kultur | Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Beruf | Digitales

Service

C107030

Prüfung

• 25,00 €

Azzeddine Sehlaoui

Rheinberg Stadthaus, Raum-Nr. 144

10.07.2024, Mittwoch

16.30 - 17.30 Uhr, 1 Ustd., 1 Termin

Azzeddine Sehlaoui
Fachbereichsleiter Sprachen



Kinder-Kunst-Kurs: Makramee

In den Kreativkursen lernen Kinder und Jugendliche, der Phantasie freien Lauf zu lassen, eigene Ideen zu entwickeln und sich selbst viel zuzutrauen. Die Kinder werden mit Makramee, Draht und Perlen Formen wie Schmetterlinge, Herzen und Sterne zu fertigen lernen, die mit Aufhängungen für Wand und Fenster geeignet sind.

Materialkosten i. H. v. 10,- Euro sind vor Ort an die Kursleiterin zu entrichten.



C801200

Kurzkurs

• 30,00 €

Edith Beck-Kowolik

Rheinberg Konvikt, Raum der Stille

09.-11.07.2024,
Dienstag - Donnerstag

10.30 - 12.45 Uhr, 9 Ustd.,
3 Termine

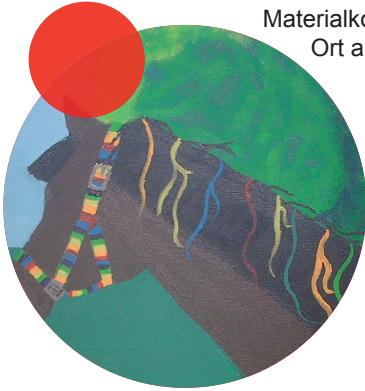


Edith Beck-Kowolik

Diplom-Designerin für visuelle
Kommunikation

Kinder-Kunst-Kurs: Malen

In den Kreativkursen lernen Kinder und Jugendliche, der Phantasie freien Lauf zu lassen, eigene Ideen zu entwickeln und sich selbst viel zuzutrauen. Die Kinder malen bei schönem Wetter im Freien mit Malstiften und auch wasserlöslichen Stiften. Bitte eine Sitzunterlage für den Rasen mitbringen.



Materialkosten i.H.v. 10,- Euro sind vor Ort an die Kursleiterin zu entrichten.

Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

Kultur | Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Beruf | Digitales

Service

C801205

Kurzkurs

• 30,00 €

Edith Beck-Kowolik

Rheinberg Konvikt, Raum der Stille

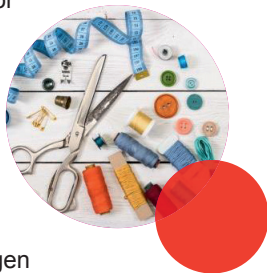
16.-18.07.2024,
Dienstag - Donnerstag10.30 - 12.45 Uhr, 9 Ustd.,
3 Termine

Edith Beck-Kowolik
Diplom-Designerin für visuelle
Kommunikation



Eltern und Kinder nähen gemeinsam für Einsteiger (ab 8 Jahre)

Gemeinsam kreativ sein und dabei den Spaß an einem neuen Hobby entdecken. Nähen bietet eine Vielzahl an Gestaltungsmöglichkeiten durch unterschiedliche Materialien, Farben und ergänzendem Zubehör wie Knöpfe, Applikationen usw. Damit können schöne individuelle Gegenstände entstehen wie z.B. ein Leseknochen/Leseherz oder ein Utensilo. Zuerst wird der Umgang mit der Nähmaschine erlernt. Wir beginnen mit dem Einrichten der Maschine durch das Spulen und Einfädeln. Danach machen wir uns durch einfache Nähübungen mit der Maschine vertraut. Nachdem Grundbegriffe des Nähens und Zuschneidens erläutert wurden, können Mutter/Vater und Kind mit dem gemeinsamen Nähprojekt starten.



Die Gebühr umfasst ein Elternteil und ein Kind.

C801230

Workshop

• 50,00 €

Iris Mlekus
10.07.2024,
Mittwoch

Rheinberg Konvikt, Unterrichtsraum
10.00 - 16.30 Uhr, 8 Ustd.,
1 Termin

C801235

Wochenendseminar

• 50,00 €

Iris Mlekus
12.07.2024,
Freitag

Rheinberg Konvikt, Unterrichtsraum
10.00 - 16.30 Uhr, 8 Ustd.,
1 Termin



Iris Mlekus
Erzieherin

Die kleine Inspektion der Nähmaschine selber machen

Jeder der näht weiß, dass die Haushaltsnäähmaschine von Zeit zu Zeit eine Inspektion benötigt. Sie muss regelmäßig gesäubert und geölt werden, damit sie einwandfrei funktioniert. Das kann vom Fachbetrieb für „gutes Geld“ durchgeführt werden oder man macht es einfach selbst. In diesem Workshop wird genau erklärt und gezeigt wie das geht. Desweiteren werden viele Informationen gegeben, warum die Nähmaschine ggf. nicht so arbeitet wie gewünscht und wie Abhilfe geschaffen wird. Bitte mitbringen: Nähmaschine, inklusive Bedienungsanleitung und Zubehör, Öl, speziell für Nähmaschinen, einen kleinen Pinsel, Nähmaschinennadeln, Nähgarn, Stoffreste zum Überprüfen der Naht.



C801240

Workshop

• 15,00 €

Magret Kiwitt

Rheinberg Konvikt, Unterrichtsraum

18.07.2024,
Donnerstag16.00 - 18.15 Uhr, 3 Ustd.,
1 Termin

Magret Kiwitt
Damenschneidermeisterin



Sommerferienatelier für Kinder (ab 6 Jahre)

In Ferienstimmung, mit viel Spaß und Fantasie setzen wir im Ferienatelier malerisch unterschiedliche Themen um. Die Themen werden altersgerecht vorgestellt und gemeinsam „step-by-step“ erarbeitet. Gemalt wird mit Acrylfarbe auf Papier, dabei wechseln die Themen täglich. Kinder, die gerne malen und Spaß beim gemeinsamen kreativen Gestalten haben, sind beim Ferienatelier genau richtig. Alle benötigten Materialien werden gestellt. Bitte Kleidung anziehen, die auch mal einen Farblecks vertragen kann. Für zwischendurch einen Snack und ein Getränk mitbringen.

Materialkosten i. H. v. 5 Euro sind vor Ort an die Kursleiterin zu entrichten.



C801250

Kurzkurs

• 36,00 €

Iris Jurjahn

Xanten Jugendkulturwerkstatt Exit

10.-12.07.2024,
Mittwoch - Freitag

10.00 - 13.15 Uhr, 12 Ustd.,
3 Termine

C801255

Kurzkurs

• 36,00 €

Iris Jurjahn

Xanten Jugendkulturwerkstatt Exit

17.-19.07.2024,
Mittwoch - Freitag

10.00 - 13.15 Uhr, 12 Ustd.,
3 Termine



Iris Jurjahn

Freie Künstlerin

Ausbildung in Malerei und Grafik

Qigong

Im Sommerkurs erhalten Sie eine Einführung in den medizinisch orientierten Qigong-Methodenzyklus des Daoyin Yangsheng Gong. Die Qigong-Übungen können vor allem die Prävention, Therapie und Rehabilitation von unterschiedlichen Erkrankungen unterstützen. Wer diese Methode regelmäßig praktiziert, erlangt körperliche Stärkung, emotionale Ausgeglichenheit und tiefes Wohlbefinden.



Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

Kultur | Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Beruf | Digitales

Service

C801300

Kurzkurs

• 28,00 €

Eckhard Dietrich

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum

08.-18.07.2024

10.00 - 11.30 Uhr, 8 Ustd.,

montags und donnerstags

4 Termine

Eckhard Dietrich
Dipl. Motologe
Taiji-Qigong-Lehrer



Rückenfit

Im heutigen privaten und beruflichen Alltag bewegt sich der Mensch zu wenig, wird der Rücken zu einseitig belastet, vor allen Dingen auch bei langen sitzenden Tätigkeiten am Arbeitsplatz. Die Folge: Es kommt zu Fehlhaltungen der Wirbelsäule, zu Rückenschmerzen bis hin zu Muskel- und Gelenkerkrankungen. Hier schafft der Sommerkurs einen Ausgleich: das Rückentraining hilft Ihnen, beweglich und fit zu bleiben. Sportkleidung ist erwünscht. Die Teilnahme ersetzt nicht die ärztliche Therapie. Nicht geeignet für Personen mit schweren Wirbelsäulenschäden. Bitte eine Matte oder Decke als Unterlage, ein dünnes Kissen und Hallenschuhe mitbringen.



© Robert Kneschke

C801310

Kurzkurs

• 28,00 €

Dagmar Schulte
ab 09.07.2024,
dienstags

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum
18.00 - 19.00 Uhr, 6 Ustd.,
4 Termine



Dagmar Schulte
Ergotherapeutin und
Reha-Sport-Trainerin

Mit Yoga entspannt in die Ferien

An diesem Nachmittag nimmt Sie die erfahrene Yogalehrerin/therapeutin Antje Hartmann mit in die Yoga-Welt und lässt Sie durch Yoga-Übungen (Asanas) im Atemrhythmus Ihren Körper wieder wahrnehmen und spüren.

Gelenke stärken und Beweglichkeit erreichen sind das Ziel von Dehnung und Training einzelner Muskelgruppen. Bewusstes Atmen (Pranayama) hilft den Geist zu klären und aufzufrischen oder zur Ruhe kommen zu lassen, bis hin zur Tiefenentspannung. Bitte bringen Sie zur Veranstaltung folgendes mit: eine Decke, dicke Socken, ein Langarmshirt für die Entspannung, etwas zu trinken und ein festes Kissen.



Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

Kultur | Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Beruf | Digitales

Service

C801320

Workshop

• 17,00 €

Antje Hartmann

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum

05.07.2024,
Freitag14.15 - 16.30 Uhr, 3 Ustd.,
1 Termin

Antje Hartmann
Yoga-Lehrerin /
-therapeutin



Breathwalk: Yoga-Gehen-Atmen

Diese außergewöhnliche Kombination lässt Sie eine erfrischende energetisierende Naturerfahrung machen. Breathwalk ist eine Technik, bei der bestimmte Atemmuster mit dem Rhythmus des Gehens synchronisiert werden. Sie beginnen mit kurzen Aufwärmübungen aus dem Yoga, die den Körper dehnen, den Kreislauf und den Sauerstoffwechsel anregen. Beendet wird das Walking mit einem Stretching und dem Integrieren durch „Inneres Gehen“. Breathwalk ist einfach auszuführen, natürlich und effektiv. Sie werden zwei verschiedene Breathwalk-Atemmuster ausprobieren und einen persönlichen Einblick in die Kraft Ihres Atems erhalten. Erleben Sie, wie sich dies positiv auf Ihre Stimmung und körperliche Verfassung auswirkt.



Treffpunkt: Sonsbecker Schweiz, Parkplatz Op den Hövel in Richtung Sonsbeck links.

Bitte Laufbekleidung und -schuhe sowie Wasser mitbringen.

C801330

Workshop

● 8,00 €

Petra Kubatscheck

Sonsbecker Schweiz Treffpunkt Parkplatz Op den Hövel / Xantener Str.

10.07.2024, Mittwoch

18.30 - 20.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Termin

C801335

Workshop

● 8,00 €

Petra Kubatscheck

Sonsbecker Schweiz Treffpunkt Parkplatz Op den Hövel / Xantener Str.

17.07.2024, Mittwoch

18.30 - 20.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Termin



Petra Kubatscheck

Staatl. gepr. Motopädin

Yoga-Therapeutin

Wandercoaching

Wandern in der Natur bedeutet frei werden, Abstand gewinnen und zur Ruhe kommen. Das ist die perfekte Basis, um sich mit den eigenen Themen zu beschäftigen und neue Gedanken zuzulassen. Das Wandercoaching ist eine geführte Reise zu Ihnen selbst, in der Sie Ihre Ressourcen finden und aus ihnen Kraft schöpfen können. Nutzen Sie die Ruhe, um den Geist frei für neue Impulse zu machen, um persönlich zu wachsen und Klarheit zu finden. Sie werden von Frithjof Klepper - zertifizierter, ausgebildeter Coach mit Hilfe fundierter Methoden aus der Psychologie und dem systemischen Life-Coaching begleitet.



Inhalte:

- Selbsteinfühlung
- Einfühlung in einen anderen Menschen
- Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen
- Bedürfnisse in einer Bitte formulieren

Ort der Veranstaltung:

Wanderstrecke - Leinpfad am Rheinufer, Lohheidersee - Runde von Orsoy / Start und Ende: Grundschule Orsoy

Bitte bringen Sie zur Veranstaltung folgendes mit: Bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, etwas zu trinken, ggf. einen kleinen Imbiss.

C801410	Workshop	• 48,00 €
Frithjof Klepper	Orsoy Treffpunkt Grundschule am Rheinbogen	
28.07.2024, Sonntag	10.30 - 16.30 Uhr, 8 Ustd., 1 Tag	

Frithjof Klepper
Zertifizierter Coach



Zilgrei - Selbsthilfemethode kennen lernen!

In diesem Workshop lernen Sie die wirksame Selbsthilfemethode Zilgrei zur Vorbeugung, Linderung und/oder Beseitigung von Schmerzen und Einschränkungen im Bewegungsapparat kennen. Die Übungen sind leicht erlernbar und haben durch die Sanftheit der Methode einen entspannenden Charakter. Die erlernten Selbstbehandlungen können ohne großen Kraft- und Zeitaufwand im Alltag integriert werden. Die effiziente Wirkung entwickelt sich durch die Kombination einer speziellen Atemtechnik mit gezielten Körperstellungen oder Körperbewegungen.

Bitte bringen Sie zur Veranstaltung folgendes mit: Bequeme Kleidung, etwas zu trinken, ein großes Handtuch, ggf. eine leichte Decke.



C801420

Workshop

• 14,00 €

Melanie Röder

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum

06.07.2024,
Samstag

10.00 - 13.00 Uhr, 4 Ustd.,
1 Termin

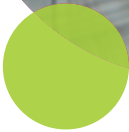


Melanie Röder
Zilgrei-Lehrerin

Boule ist cool! - Allez les boules!

Das Kugelspiel aus Frankreich erfreut sich bei uns auch immer größerer Beliebtheit. Es gibt kaum eine Sportart, die für Jedermann so geeignet ist wie das Boulespiel. „Boule ist leicht zu spielen, aber schwer zu gewinnen“ - wir werden entschlüsseln, was hinter dieser geheimnisvollen Erkenntnis steckt und uns gemeinsam der Faszination Boule annähern. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene interessant. Ziel ist es, Sicherheit im Regelwerk und im Spiel zu erlangen sowie das Erreichen einer gewissen „Platzreife“. Allez les boules! Bitte eigene Boulekugeln mitbringen, ansonsten werden diese gestellt.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Leihkugeln benötigt werden.



C801425

Kurzkurs

• 17,00 €

Michael von Parzotka-Lipinski

Rheinberg Eingang Stadtpark,
Bahnhofstraße

ab 10.07.2024, mittwochs

17.30 - 19.00 Uhr, 6 Ustd., 3 Termine

Michael von Parzotka-Lipinski
Übungsleiter im Bereich Breitensport
und mehrjähriger Ligaspieler beim
Homberger Turnverein



Smovey-Walken swing & smile

Mit den smoveys®, Kunststoffringen mit eingelagerten Metallkugeln, erleben Sie beim Walken ein neues Körper- und Fitnessgefühl: eine einzigartige Kombination aus Schwingung und Vibration. Beim Gehen lösen Sie Verspannungen im Nacken, der Hals- und Rückenmuskulatur, gleichzeitig schonen Sie Ihre Gelenke, mobilisieren das Verdauungssystem und straffen das Bindegewebe. Durch die Aktivierung fast aller Muskeln wird auch die Fettverbrennung angekurbelt. Das Walken wird unterbrochen durch kurze Übungssequenzen, in denen Sie spezielle Körperregionen aktivieren. Die smoveys® werden für die Unterrichtsstunden zur Verfügung gestellt.



Bitte in Laufbekleidung und mit festem Schuhwerk kommen.

C801430

Workshop

• 6,00 €

Petra Kubatscheck

Xanten Kurpark, Gradierwerk

08.07.2024, Montag

18.30 - 19.30 Uhr, 2 Ustd., 1 Abend

C801435

Workshop

• 6,00 €

Petra Kubatscheck

Xanten Kurpark, Gradierwerk

15.07.2024, Montag

18.30 - 19.30 Uhr, 2 Ustd., 1 Abend



Petra Kubatscheck

staatl. gepr. Motopädin

Yoga-Therapeutin

Latin Dance - Sommerspecial

Du bist herzlich eingeladen Latin Dance einmal auszuprobieren. Wenn du dich gerne zu lateinamerikanischer Musik bewegst und dabei noch Kalorien verbrennen möchtest, dann bist du hier genau richtig. Es sind keine Vorerfahrungen nötig. Bei schönem Wetter tanzen wir draußen.



C801450

Kurzkurs

• 10,00 €

Jana Chatsman

Rheinberg Konvikt, Grünfläche

08.07.2024, Montag

17.00 - 18.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Abend

Jana Chatsman
Fitness-Tanz-Trainerin



Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

Kultur | Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Beruf | Digitales

Service

Hula-Hoop-Fitness

Hula-Hoop-Fitness - der sportliche Trend mit dem Sie nicht nur Kalorien verbrennen. Sie mobilisieren die Wirbelsäule und können damit Rückenschmerzen vorbeugen oder sie lindern. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was den gesamten Rumpf stabilisiert. Sie bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Die Bewegungen mit dem Hula-Hoop-Reifen werden mit klassischen Fitnessübungen kombiniert, die zum Beispiel aus Bauch-Beine-Po Kursen bekannt sind. Aber auch die Armmuskulatur wird trainiert, ein Ganzkörper-Workout also. Studien haben gezeigt, dass sich ein regelmäßiges Training zudem positiv auf den Gewichtsverlust auswirken. Die Bewegungen zu moderner Musik garantieren zusätzlich jede Menge Spaß.

Bitte einen Hula-Hoop-Reifen mitbringen.



C801460

Kurzkurs

• 16,00 €

Jennifer Enza Cervellera

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum

ab 09.07.2024,
dienstags

16.30 - 17.30 Uhr, 4 Ustd.,
3 Termine



Jennifer Enza Cervellera
Zumba®Fitness Instructor,
Hula Hoop Fitness Trainerin &
Eventmanagerin (B.A.)

Fit in den Ferien

Mangelnde Bewegung im Alltag führen oft zum Verlust von Beweglichkeit und Flexibilität. Mit sanftem Kraftausdauertraining können wir dem entgegenkommen, denn wir erhalten und verbessern mit dem Kraftausdauertraining unsere Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit bis ins hohe Alter.



Durch den Aufbau der Muskulatur werden Gelenke, Bänder und Sehnen, sowie die Wirbelsäule entlastet. Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen und eine aktive aufrechte Körperhaltung wird geschult. Entspannungsübungen und tänzerische Einheiten mit flotter Musik runden das Programm ab.

Bitte Sportbekleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

C801470

Kurzkurs

● 34,00 €

Gabriella Schulte

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum

ab 09.07.2024,
dienstags und freitags

10.00 - 11.30 Uhr, 12 Ustd.,
6 Termine

Gabriella Schulte
Übungsleiterin im Breitensport



Kraft in der Dehnung (KiD) - Biokinematische Gymnastik

Diese besondere Form der Gymnastik hat sich aus der Schmerztherapie heraus entwickelt und findet seit einigen Jahren auch Einzug in den Kursbereich. Sie basiert auf der Wissenschaft der Biokinematik des Freiburger Arztes Dr. Walter Packi. In der Biokinematischen Gymnastik werden die Muskeln trainiert, die aufgrund von einseitigen Belastungen, Fehlhaltungen oder Verletzungen Schmerzen (Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, etc.) hervorrufen. Es werden die Gegenmuskeln des Schmerzbeereiches stimuliert und es entsteht eine Überspannung des Muskels. In der Biokinematik wird nicht gedehnt, sondern in der Dehnung gekräftigt (KiD) oder aktiv verlängert. Die Biokinematische Gymnastik bietet zahlreiche Übungen, die der Verlängerung der verkürzten Muskulatur dienen, verklebte Faszien öffnen und viel Länge in den Körper bringen. Dieses Bewegungskonzept kann Ihnen, egal wie alt Sie sind, Ihre natürliche Bewegungsfähigkeit zurückgeben und ist für jedermann geeignet.



C801480

Kurs

• 23,00 €

Eckhard Dietrich

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum

ab 10.07.2024,
mittwochs10.00 - 11.30 Uhr, 8 Ustd.,
4 Termine

Eckhard Dietrich
Dipl. Motologe
Taiji-Qigong-Lehrer

Body'n brain für Schüler*innen von 9-12 Jahren

Schul-, Arbeits-, und Alltagsstress beeinflussen Kinder, Jugendliche und Erwachsene nachhaltig. Das wirkt sich in vielen Fällen auf das Verhalten und das Zusammenleben aus. Lern- oder Konzentrationsschwierigkeiten hängen oftmals damit zusammen, dass das Gehirn nicht optimal vernetzt ist. Beim body'n brain Training werden spielerisch mit Spaß und ohne Leistungsdruck Bewegungen ausgeführt, die nachweislich neue Verbindungen im Gehirn (Synapsen) aufbauen. Diese Vernetzung wirkt sich positiv auf Konzentration, Leistungsfähigkeit, Körpergefühl, Selbstbewusstsein u.v.m. aus.

Weitere Infos siehe
<https://t1p.de/BODYNBRAIN>

Bitte Sportbekleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.



C801490

Kurs

• 90,00 €

Svenja Mols

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum

ab 08.07.2024,
 montags und donnerstags

11.30 - 12.30 Uhr, 8 Ustd.,
 6 Termine

Svenja Mols
 Zertifizierte body'n brain Trainerin



Die Magie hinter den chinesischen Schriftzeichen

Entdecken Sie in unserem Sommerkurs die Grundlagen der chinesischen Sprache - ganz ohne Vorkenntnisse! Mit einfachen Alltagsausdrücken und einer Einführung in die chinesischen Schriftzeichen tauchen Sie ein in eine neue Welt. Unsere erfahrene Dozentin führt Sie nicht nur durch die Sprache, sondern teilt auch faszinierende Einblicke in Kultur und Alltag Chinas. In einer freundlichen und entspannten Atmosphäre wird Ihr Mut und Ihre Motivation belohnt. Starten Sie Ihr Abenteuer und erleben Sie China auf eine ganz persönliche Weise.


C801510

Kompaktkurs

• 45,00 €

Dong Wang

Rheinberg Stadthaus, Raum-Nr. 144

 08.-11.07.2024,
Montag - Donnerstag

 9.30 - 12.30 Uhr, 16 Ustd.,
4 Termine


Prof. Dr. Dr. Dong Wang
Muttersprachliche Dozentin

Türkisch leicht gemacht: Ihr Einstieg in eine faszinierende Kultur

Einen schönen Urlaub können Sie noch viel besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Sprachkurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei wichtige Alltagssituationen üben und viel über Bräuche und Traditionen in der Türkei kennenlernen.



Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

Kultur | Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Beruf | Digitales

Service

C801515

Kompaktkurs

• 45,00 €

Gül Pembe Kara

Rheinberg Stadthaus, Raum-Nr. 136

08.-11.07.2024,
Montag - Donnerstag9.30 - 12.30 Uhr, 16 Ustd.,
4 Tage

Gül Pembe Kara
Muttersprachliche Dozentin



Crashkurs: Französisch kompakt und effektiv lernen (A1)

In diesem Französisch-Intensivkurs werden Sie Ihre schulischen oder selbst erworbenen Französischkenntnisse auf dem A1-Niveau auffrischen. Wir tauchen in die Sprache ein, voller Begeisterung und Tatendrang. Anhand konkreter Reisesituationen werden wir die Sprache lesen, hören, sprechen und auf Wunsch schreiben. Der Kurs richtet sich an Frankreichliebhaber*innen, die gerne in Frankreich oder einem französischsprachigen Land ihren Urlaub verbringen möchten. Als Lehrbuch verwenden wir „Vive les vacances! Neu“ vom Hueber Verlag.


C801520

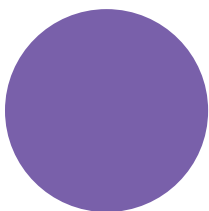
Kurzkurs

• 34,00 €

Florence Tardy-Barbion

 Xanten Willi-Fährmann-Gesamtschule,
Raum D.105

 09.-11.07.2024,
Dienstag - Donnerstag

 10.00 - 13.15 Uhr, 12 Ustd.,
3 Termine


Florence Tardy-Barbion
Muttersprachliche Dozentin

Islandzauber: Ihre Reise in die Sprache der Elfen und Vulkane

Unser Kurs „Islandzauber“ bietet Ihnen nicht nur Vokabeln und Grammatik, sondern nimmt Sie mit auf eine legendäre Reise. Ganz gleich, ob Sie ein Anfänger sind oder bereits erste Schritte in der Sprache unternommen haben - wir beginnen bei Null und führen Sie behutsam in die faszinierende isländische Kultur ein. Von den epischen Sagas bis zur modernen Musikszene werden Sie Teil einer einzigartigen Geschichte.



Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

Kultur | Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Beruf | Digitales

Service

C801525

Kompaktkurs

• 45,00 €

Kathrin Henstra

online

15.-18.07.2024,
Montag-Donnerstag9.30 - 12.30 Uhr, 16 Ustd.,
4 Termine

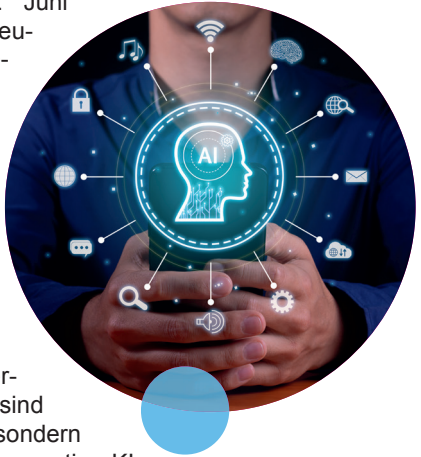
Kathrin Henstra
Master in Skandinavistik & Linguistik



#Digitaltag2024 - Online-Vorträge

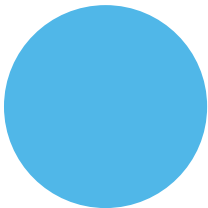
Künstliche Intelligenz leichtgemacht: 5 Abende, 5 Perspektiven

Diese Online-Vortragsreihe bietet vom 03. bis 06. Juni Einsteiger*innen bis Neugierigen eine grundlegende Einführung in die Welt der (generativen) KI. Der Dozent Thomas Hendele gibt jeden Abend zu einem anderen Teilaspekt einen Überblick über Grundlagen und Anwendungen dieser Technologie, wobei die Verständlichkeit im Vordergrund steht. Am Ende sind Sie nicht nur informiert, sondern auch inspiriert, wie Sie generative KI in Ihrem Alltag oder Beruf einsetzen können.



Diese Online-Vortragsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen: Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2024 statt.

Alle Online-Vorträge sind kostenlos. Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten.

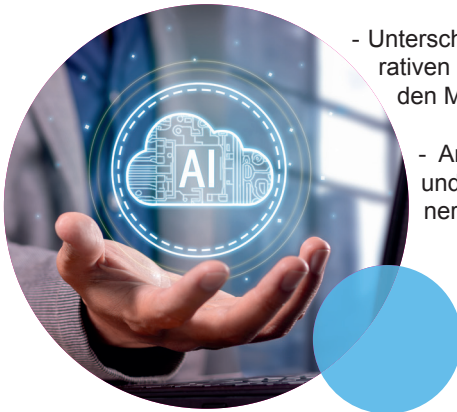


Thomas Hendele
Experte für Künstliche Intelligenz

Einführung in die Generative KI

Die Welt der generativen KI ist faszinierend und vielfältig. In diesem Online-Vortrag lernen Sie die Grundlagen und Mechanismen dieser Technologie kennen. Sie erfahren nicht nur was generative KI grundlegend bedeutet, sondern lernen auch die technischen Aspekte und Funktionsweisen einer KI kennen. Zudem erfahren Sie mehr über die digitale Transformation durch den zunehmenden Einsatz generativer KI. Von den Grundprinzipien bis hin zu den verschiedenen Arten von generativen Modellen bietet Online-Vortrag einen grundlegenden Einstieg in das Thema.

- Was ist generative KI? Grundlagen und Überblick



- Unterschied zwischen generativen und diskriminierenden Modellen

- Anwendungsbeispiele und Potenziale der generativen KI

C801700

Online-Vortrag

gebührenfrei

Thomas Hendele

online

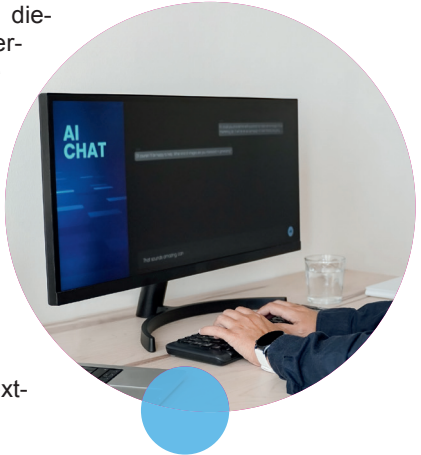
03.06.2024, Montag

18.00 - 19.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Termin

Künstliche Intelligenz leichtgemacht: 5 Abende, 5 Perspektiven
Diese Online-Vortragsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen: Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2024 statt.

ChatGPT & Co. - Text-generierende Tools und ihre Anwendungen

Text generierende KI-Modelle wie ChatGPT haben die Art und Weise, wie wir mit Technologie interagieren, revolutioniert. In diesem Online-Vortrag werden Sie die Mechanismen hinter diesen Modellen kennenlernen und verstehen, wie sie in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden. Von automatisierten Nachrichten bis hin zu kreativem Schreiben bietet dieser Abend einen Einblick in die Welt der Textgenerierung mit KI.



- Funktionsweise von text-generierenden Modellen
- Praktische Anwendungsbeispiele und Demonstration
- Vorteile und Grenzen textgenerierenden KI

C801710

Online-Vortrag

gebührenfrei

Thomas Hendele

online

04.06.2024, Dienstag

18.00 - 19.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Termin

Künstliche Intelligenz leichtgemacht: 5 Abende, 5 Perspektiven

Diese Online-Vortragsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen: Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2024 statt.

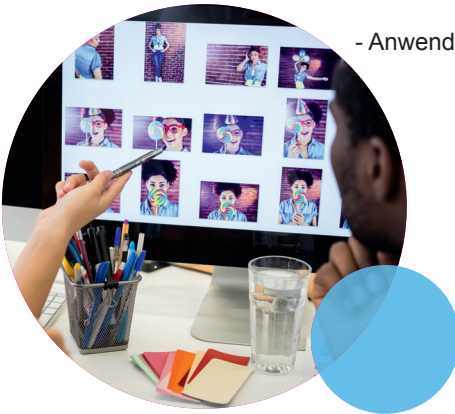
Midjourney & Co. - Die Magie Bildgenerierender KI-Tools

Bild generierende KI-Modelle sind mehr als nur ein technisches Wunderwerk - sie sind ein Zeugnis für die kreativen Möglichkeiten der Technologie. In diesem Online-Vortrag werden Sie die Technologien hinter der Bildgenerierung kennenlernen, von einfachen Grafiken bis hin zu komplexen Kunstwerken. Sie lernen, wie diese Tools in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden können.

- Grundlagen der bildgenerierenden KI

- Demonstration aktueller Tools

- Anwendungsbeispiele



C801720

Online-Vortrag

gebührenfrei

Thomas Hendele

online

05.06.2024, Mittwoch

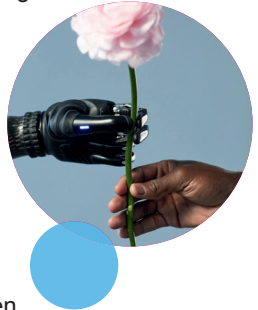
18.00 - 19.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Termin

Künstliche Intelligenz leichtgemacht: 5 Abende, 5 Perspektiven
Diese Online-Vortragsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen: Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2024 statt.

Rechtliche und ethische Aspekte einer Künstlichen Intelligenz

Mit der rasanten Entwicklung der generativen Künstlichen Intelligenz (KI) tauchen auch eine Reihe von rechtlichen und ethischen Fragen auf. Sie lernen die komplexen Herausforderungen und Überlegungen kennen, die mit dem Einsatz dieser Technologie einhergehen. Von Urheberrechtsfragen bis hin zu ethischen Dilemmata bietet dieser Vortrag einen umfassenden Überblick über die Verantwortlichkeiten und Best Practices im Umgang mit generativer KI.

- Rechtliche Rahmenbedingungen und Herausforderungen
- Ethische Überlegungen und mögliche Fallstricke
- Best Practices und Richtlinien für den verantwortungsbewussten Einsatz



Im Anschluss an den Online-Vortrag von Thomas Hendele werden die Fragen zur praktischen Ethik mit Dr. Jens Korfkamp in Präsenz erläutert.

C801730

Vortragsgespräch gebührenfrei

Thomas Hendele
Dr. Jens Korfkamp

online & Rheinberg Stadthaus,
Raum 249

06.06.2024, Donnerstag

18.00 - 20.15 Uhr, 3 Ustd., 1 Termin

Künstliche Intelligenz leichtgemacht: 5 Abende, 5 Perspektiven
Diese Online-Vortragsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen: Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2024 statt.

Künstliche Intelligenz jenseits von Text & Bild

Während Text- und Bildgenerierung oft im Mittelpunkt der Diskussionen über generative KI stehen, gibt es eine Vielzahl von Anwendungen jenseits dieser Medien. In diesem Online-Vortrag stellt Ihnen der Dozent Thomas Hendele die unterschiedlichen Möglichkeiten der Video- und Audiogenerierung vor und zeigt auf, wie KI die Art und Weise, wie wir Medien erleben und produzieren, verändert. Von der Erstellung realistischer Soundscapes bis hin zur Generierung von Videos, die Realität und Fiktion verschmelzen lassen, bietet dieser Online-Vortrag einen Einblick in die nächste Welle der generativen Technologien.

- Einführung in die Videogenerierung: Technologien, Anwendungen und Herausforderungen



- Audiogenerierung durch KI: von Musik bis zu realistischen Soundeffekten

- Zukünftige Perspektiven: wie generative KI die Medienlandschaft weiterhin verändern wird

C801740

Online-Vortrag

gebührenfrei

Thomas Hendele

online

07.06.2024, Freitag

18.00 - 19.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Termin

Künstliche Intelligenz leichtgemacht: 5 Abende, 5 Perspektiven
Diese Online-Vortragsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen: Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2024 statt.

#Digitaltag2023 - Vergleichsportale für Strom und Gas: auf die Einstellung kommt es an!

Vergleichsportale sind ein wichtiges Instrument für den Anbieterwechsel. Allerdings sind nicht alle Filter vorteilhaft eingestellt. Frau Christina Wallraf von der Verbraucherzentrale NRW stellt empfehlenswerte Filtereinstellungen in Vergleichsportalen vor und gibt weitere Hinweise zum Anbieterwechsel.

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und dem Seniorenbeirat der Stadt Rheinberg anlässlich des #Digitaltag2024 statt.



C801750

Vortragsgespräch

gebührenfrei

Verbraucherzentrale NRW
Christina Wallraf

Rheinberg Stadthaus,
Raum-Nr. 249

07.06.2024, Freitag

10.30 - 12.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Termin



Christina Wallraf

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Handy-Check und Smartphone Führerschein für Kids (10-12 Jahre)

Entdecke dein Smartphone: Ein Kurs für Kids (10-12 Jahre), die bereits ein eigenes Gerät besitzen. Wir checken gemeinsam das Smartphone und überprüfen verschiedene Einstellungen z.B. den Datenschutz bei Google und auch bei WhatsApp. Danach werden den Kids grundlegende Funktionen gezeigt und sie werden auf Gefahren hingewiesen. Welche Fotos und Videos darf ich über das Internet versenden? Welche Rolle spielt dabei das Recht am eigenen Bild? Richtiger Umgang mit dem Internet und den Apps: YouTube, WhatsApp, Instagram und Co. stehen als nächstes auf dem Programm. Was ist denn genau CyberMobbing? Was sind Spuren im Netz? Und wie verhalte ich mich richtig in Gruppen?



An praktischen Beispielen sollen die Kinder für die Themen sensibilisiert werden. Abschließend: Ein kleiner Fragebogen und dein Smartphone-Führerschein ist in der Tasche!

C801760

Workshop

• 30,00 €

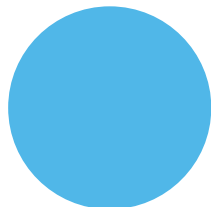
Andreas Braems

Rheinberg Konvikt, Unterrichtsraum

06.07.2024, Samstag

9.00 - 14.00 Uhr, 6 Ustd., 1 Tag

Andreas Braems
IT-Systemadministrator



Google Family Link - Wie schütze ich mein Kind im Umgang mit dem Smartphone?

Google Family Link bietet Eltern eine leistungsstarke Möglichkeit, die Gerätenutzung ihrer Kinder zu überwachen und zu steuern. Dieser Workshop richtet sich an Eltern, die ihre Kinder sicherer durch die digitale Welt begleiten möchten, ohne dabei die Freiheit und Unabhängigkeit ihrer Kinder einzuschränken. In diesem Workshop werden Sie lernen, wie sie Google Family Link effektiv einrichten, verwalten und anpassen können, um eine gesunde Balance zwischen Bildschirmzeit und anderen Aktivitäten zu fördern. Wir werden uns mit den verschiedenen Funktionen und Einstellungen von Google Family Link vertraut machen.



C801760

Workshop

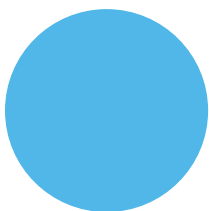
• 30,00 €

Andreas Braems

Rheinberg Konvikt, Unterrichtsraum

20.07.2024, Samstag

9.00 - 14.00 Uhr, 6 Ustd., 1 Tag



Andreas Braems
IT-Systemadministrator

Raumverzeichnis

Rheinberg

47495

Konvikt	Lützenhofstraße 9
Stadthaus	Kirchplatz 10
Stadtspark	Bahnhofstraße 2
Grundschule am Rheinbogen	Nordwall 2

Sonsbeck

47665

Treffpunkt Sonsbecker Schweiz 51°37'39.0"N 6°23'43.0"E

Xanten

46509

Jugendkulturwerkstatt Exit	Im Niederbruch 6
Kurpark Gradierwerk	Westwall
Willi-Fährmann-Gesamtschule	Heinrich-Lensing-Straße 3

Anmeldung & Kontakt

VHS Geschäftsstelle
Lützenhofstraße 9
47495 Rheinberg

E-Mail: vhs@vhs-rheinberg.de
Internet: www.vhs-rheinberg.de

Telefon: 02843 / 90 74 0-0
Fax: 02843 / 90 74 0-12



Öffnungszeiten

Montag-Freitag	08:30 - 12:00 Uhr
Montag-Mittwoch	13:30 - 16:00 Uhr
Donnerstag	13:30 - 17:00 Uhr

Unser neues Programmheft erscheint am 07.08.2024

Anmeldestart: 07.08.2024

Herbstsemesterstart: 37. Kalenderwoche
(ab 09.09.2024)

Frühjahrssemesterstart: 9. Kalenderwoche 2025
(ab 24.02.2025)



VHS-Zweckverband Alpen-Rheinberg-Sonsbeck-Xanten
Geschäftsstelle
Lützenhofstraße 9
47495 Rheinberg

Tel.: 02843 90740-0
Fax: 02843 90740-12
vhs@vhs-rheinberg.de
www.vhs-rheinberg.de

