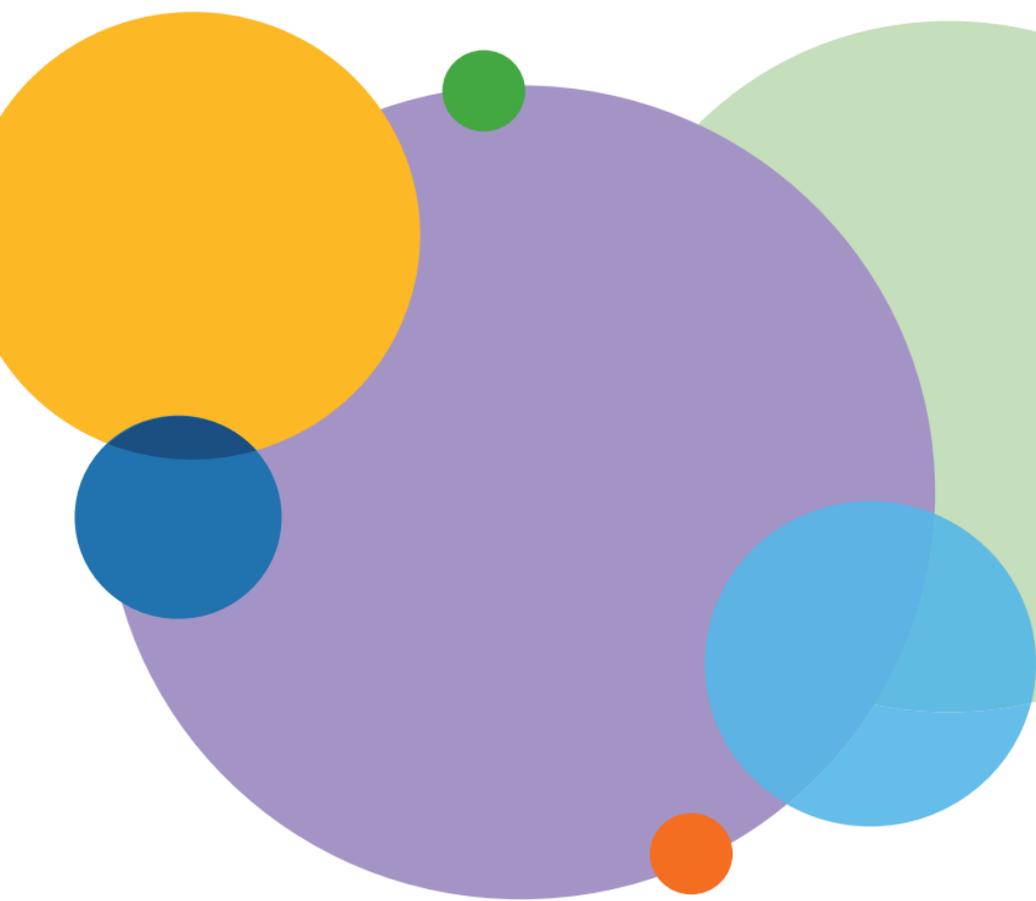


Sommerprogramm
23. Juni bis 11. August 2025



Unser Sommerprogramm

Am 23. Juni starten wir anlässlich des bundesweiten Digitaltags 2025 mit einer Online-Vortragsreihe zum Thema „Künstliche Intelligenz (KI)“ in unser Sommerprogramm. Insgesamt bieten wir Ihnen 27 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 zum Sprachenlernen für die Urlaubsreise. 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 wünschen Ihnen einen schönen Start in den Sommer.

Für das gesamte Team Ihrer Verbandsvolkshochschule

Dr. Jens Korfkamp
Volkshochschulleiter



Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

- Philosophinnen - starke Gedanken starker Frauen 4
- Einbürgerungstest 5

Kultur | Gestalten

- Poolbillard für Einsteiger*innen 6
- Die kleine Inspektion der Nähmaschine selber machen 7
- Sommerferienatelier für Kinder (ab 6 Jahre) 8

Gesundheit

- Qigong 9
- Taiji - Kurzform / Ba Cheng Si 10
- Rückenfit 11
- Mit Yoga entspannt in die Ferien 12
- Breathwalk: Yoga-Gehen-Atmen 13
- Die Big Five der mentalen Gesundheit 14
- Boule ist cool! - Allez les boules! 15
- Smovey-Walken - swing & smile 16
- Latin Dance - Sommerspecial 17
- Hula-Hoop-Fitness 18
- Fit in die Ferien 19
- Kraft in der Dehnung (KiD) - Biokinematische Gymnastik 20

Sprachen

- Französisch für die Reise - kompakt 21
- Spanisch Superlearning (A1.1) 22

Beruf | Digitales

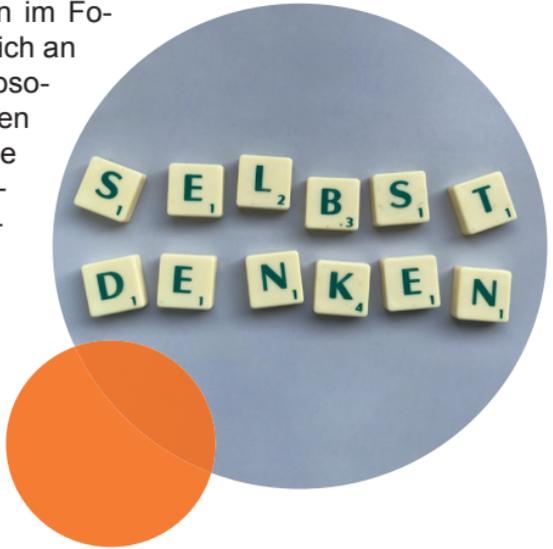
- Update Künstliche Intelligenz: Einsteigen, verstehen, gestalten 23
- Filmstars und Kameraprofis - Dein erster eigener Kurzfilm! (ab 10 Jahre) 28

Service

- Raumverzeichnis 29
- Unser neues Programmheft erscheint... 30
- Anmeldekarte 31

Philosophinnen - starke Gedanken starker Frauen

Dieser Sommerkurs widmet sich den Ideen von Philosophinnen, wie Simone de Beauvoir, Hannah Arendt und Martha Nussbaum. Ihre Werke prägen unser Denken über Geschlechterrollen, politische Verantwortung und soziale Gerechtigkeit bis heute. Gemeinsam lesen und diskutieren wir zentrale Texte, ordnen sie in ihren historischen Kontext ein und reflektieren ihre Bedeutung für aktuelle gesellschaftliche Fragen. Dabei stehen Themen wie Freiheit, Handeln und die Fähigkeit zu einem guten Leben im Fokus. Der Kurs richtet sich an alle, die sich mit Philosophie auseinandersetzen möchten und gerne diskutieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!



D801110

Kurzkurs

• 24,00 €

Franziska Wolf

Rheinberg Stadthaus, Raum-Nr. 136

14.-18.07.2025

10.00 - 11.30 Uhr, 6 Ustd.,

Montag, Mittwoch, Freitag

3 Termine



Franziska Wolf

Studium der Philosophie &
Germanistik

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 2025



Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

Kultur | Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Beruf | Digitales

Service

D107030

Prüfung

• 25,00 €

Kathrin Henstra

Rheinberg Stadthaus, Raum-Nr. 249

16.07.2025, Mittwoch

16.30 - 17.30 Uhr, 1 Ustd., 1 Termin

Kathrin Henstra

Komm. Fachbereichsleiterin Sprachen



Poolbillard für Einsteiger*innen

Tauche ein in die Welt des Poolbillards! In diesem Workshop lernst du die Grundlagen des Spiels - von der richtigen Haltung über die wichtigsten Stoßtechniken bis hin zu taktischen Spielzügen. Egal, ob du noch nie einen Queue in der Hand hattest oder schon erste Erfahrungen gesammelt hast - hier bist du genau richtig! Der Workshop richtet sich an (junge) Erwachsene, die in entspannter Atmosphäre die Faszination des Poolbillards entdecken möchten.

Kooperationsveranstaltung mit dem Pool-Billard-Club „Joker“ Kamp-Lintfort e.V.



D801210

Workshop

• 14,00 €

Christian Fischöder

Kamp-Lintfort PBC Joker

ab 28.06.2025, samstags

10.00 - 14.00 Uhr, 10 Ustd., 2 Termine



Christian Fischöder
langjähriger Vereinsspieler

Die kleine Inspektion der Nähmaschine selber machen

Jeder der näht weiß, dass die Haushaltsnähmaschine 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.



D801240

Workshop

• 15,00 €

Magret Kiwitt

Alpen Sekundarschule, Textilraum

17.07.2025, Donnerstag

16.00 - 18.15 Uhr, 3 Ustd., 1 Termin

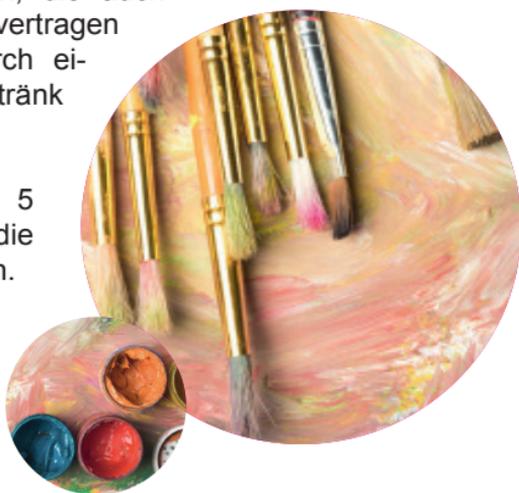
Magret Kiwitt
Damenschneidermeisterin



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.



D801250

Kurzkurs

• 36,00 €

Iris Jurjahn

Xanten Jugendkulturwerkstatt Exit

14.-16.07.2025,
Montag - Mittwoch

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. Bitte tragen Sie leichte Sportschuhe und bequeme Kleidung.



Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

Kultur | Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Beruf | Digitales

Service

D801300

Kurzkurs

• 28,00 €

Eckhard Dietrich

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum

14.-24.07.2025

10.00 - 11.30 Uhr, 8 Ustd.,

montags und donnerstags

4 Termine

Eckhard Dietrich
Dipl. Motologe
Taiji-Qigong-Lehrer



Taiji - Kurzform / Ba Cheng Si

Taijiquan ist eine weltweit bekannte innere Kampfkunst aus dem alten China. Heute wird Taiji fast ausschließlich als Gesundheitsmaßnahme praktiziert. Die langsam ausgeführten Bewegungen führen zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe. Vor allem in der heutigen rücken- und stressgeplagten Zeit bekommen diese uralten Bewegungen einen zusätzlichen Bedeutungsgewinn. In diesem Schnupperkurs wird eine Kurzform des Authentischen Yang-Stils - Ba Cheng Si - unterrichtet. Der Kurs ist für Einsteiger aber auch für Liebhaber dieser alten Bewegungskunst geeignet. Bitte tragen Sie leichte Sportschuhe und bequeme Kleidung.


D801305

Kurskurs

• 28,00 €

Eckhard Dietrich

Rheinberg, St. Nikolaus Hospital

15.-24.07.2025

18.30 - 20.00 Uhr, 8 Ustd.,

dienstags 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

D801310

Kurzkurs

• 18,00 €

Dagmar Schulte

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum

ab 15.07.2025, dienstags

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, ein normales Frotteehandtuch, dicke Socken, ein Langarmshirt für die Entspannung, etwas zu trinken und ein festes Kissen.



D801320

Workshop

• 25,00 €

Antje Hartmann

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum

11.07.2025, Freitag

14.15 - 17-15 Uhr, 4 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.



Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

Kultur |

Gesundheit

Sprachen

Beruf | Digitales

Service

D801330

Workshop

● 8,00 €

Petra Kubatscheck

Sonsbecker Schweiz Treffpunkt
Parkplatz Op den Hövel / Xantener Str.

16.07.2025, Mittwoch

18.30 - 20.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Termin

D801335

Workshop

● 8,00 €

Petra Kubatscheck

Sonsbecker Schweiz Treffpunkt
Parkplatz Op den Hövel / Xantener Str.

23.07.2025, Mittwoch

18.30 - 20.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Termin

Petra Kubatscheck
Staatl. gepr. Motopädin
Yoga-Therapeutin



Die Big Five der mentalen Gesundheit

Freundschaft, Sport, Musik, Kreativität und Humor stärken die mentale Gesundheit besonders effektiv, Musik sogar in drei Versionen: Musik hören, Musik machen und sich zu Musik bewegen. Wie und warum diese Big Five mental fit und stark machen, erlebt ihr live und mit viel Action in einem spannenden Workshop. Jens Werner bietet interessantes Wissen über das Zusammenspiel von Gehirn, Geist und Psyche bietet er als Edutainment. Es kombiniert Bildung (education) mit Unterhaltung (entertainment).



D801410

Workshop

• 12,00 €

Jens Werner

Rheinberg Europaschule, Neue
Turnhalle Seminarraum

15.07.2025, Dienstag

19.00 - 21.00 Uhr, 3 Ustd., 1 Abend



Jens Werner

Tourguide und

Teamtrainer für mentale Fitness

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 Leih-Kugeln benötigt werden.



D801425

Kurskurs

• 17,00 €

Michael von Parzotka-Lipinski

Rheinberg Eingang Stadtpark,
Bahnhofstraße

ab 16.07.2025, mittwochs

17.30 - 19.00 Uhr, 6 Ustd., 3 Termine

Michael von Parzotka-Lipinski

Übungsleiter im Bereich Breitensport
und 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.

D801430

Workshop

• 6,00 €

Petra Kubatscheck

Xanten Kurpark, Gradierwerk

14.07.2025, Montag

18.30 - 19.30 Uhr, 2 Ustd., 1 Abend

D801435

Workshop

• 6,00 €

Petra Kubatscheck

Xanten Kurpark, Gradierwerk

21.07.2025, 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 Fitness 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.



Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

Kultur | Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Beruf | Digitales

Service

D801450

Workshop

• 10,00 €

Jana Chatsman

Rheinberg Konvikt, Grünfläche

11.08.2025, Montag

17.00 - 18.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Abend

Jana Chatsman
Fitness- und Tanztrainerin



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 mitbringen: einen Hula-Hoop-Reifen.



D801460

Kurzkurs

• 16,00 €

Jennifer Cervellera
ab 15.07.2025, dienstags

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum
16.30 - 17.30 Uhr, 4 Ustd., 3 Termine



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

Fit in die 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.



D801470

Kurskurs

• 23,00 €

Gabriella Schulte

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum

15.-25.07.2025,
dienstags und freitags

10.00 - 11.30 Uhr, 8 Ustd.,
4 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 Schmerzbereiches 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.



D801480

Kurs

• 17,00 €

Eckhard Dietrich

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum

ab 16.07.2025,
mittwochs10.00 - 11.00 Uhr, 6 Ustd.,
4 Termine**Eckhard Dietrich**

Dipl. Motologe

Taiji-Qigong-Lehrer

Französisch für die Reise - kompakt

Sie wollen nach Frankreich reisen und vorher erste Sprachkenntnisse erwerben? In diesem Workshop für Anfänger:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen erlernen Sie einfache sprachliche Redewendungen für alle typischen Reisesituationen (Einkauf, Wegbeschreibung, Hotel und Restaurant/Café). Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Darüber hinaus erhalten Sie hilfreiche Tipps sowie interessante Informationen zu Land und Leuten.

Lehrbuch: Vive les vacances! Neu. Französisch für die Reise - Für Einsteiger, Hueber, ISBN 978-3-19-117243-5



Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

Kultur | Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Beruf | Digitales

Service

D801500

Wochenendseminar

• 48,00 €

Mélanie Rosenbaum

Rheinberg Stadthaus, Raum-Nr. 136

28.-29.06.2025

9.00 - 14.15 Uhr, 12 Ustd.,

Samstag - Sonntag

2 Tage

Mélanie Rosenbaum
Dozentin für
Französisch & Englisch



Spanisch Superlearning (A1.1)

Dieses Seminar richtet sich an Personen mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen der spanischen Sprache. Sie werden von Anfang an lernen, sich mündlich auf Spanisch auszudrücken, wobei die gesprochene Kommunikation im Mittelpunkt steht. Die angewandte Methode kombiniert die Prinzipien der Sugestopädie mit Mindfulness Learning, um den Lernprozess zu erleichtern und zu bereichern. Durch den Wechsel zwischen Entspannungstechniken und intensiven Sprachübungsphasen sowie die bewusste Schaffung einer besonders angenehmen und achtsamen Lernatmosphäre lernen Sie



nicht nur entspannter, sondern auch effektiver und nachhaltig. Die Methode unterstützt Sie dabei, das Gelernte auf spielerische Weise im Langzeitgedächtnis zu verankern. Speziell entwickelte Materialien fördern den Spracherwerb, während achtsame Übungen dabei helfen, sich auf den Moment zu konzentrieren und die Lerninhalte stressfrei aufzunehmen. Bitte bringen Sie eine Isomatte oder Wolldecke mit.

Materialkosten in Höhe von 30 Euro sind vor Ort an den Kursleiter zu entrichten. Der Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz anerkannt und kann als Bildungsurlaub belegt werden.

D801510

Bildungsurlaub

• 175,00 €

Dr. José Antonio Fuentes

Rheinberg Europaschule, Neue Turnhalle Gymnastikraum

14.-18.07.2025,
Montag-Freitag

9.30 - 14.30 Uhr, 30 Ustd.,
5 Termine



Dr. José Antonio Fuentes

Dozent der Sprachpsychodramaturgie
Sozialwissenschaftler

Mein Einstieg in ChatGPT & Co.

Online-Vortragsreihe „Update KI: Einsteigen, verstehen, gestalten“

Was verbirgt sich hinter einem großen KI-Modell wie ChatGPT? Warum versteht es unsere Sprache? Dieser Online-Vortrag bietet eine Einführung in generative KI-Modelle, die einfache Anweisungen in natürlicher Sprache umsetzen können. Gemeinsam wird erprobt, wie verschiedene Textsorten mit einem KI-Modell erstellt werden können, von Geburtstags-einladungen bis zu formellen Texten. Dabei kommt es darauf an, wie die Anweisung (prompt) formuliert wird.

- Grundlagen von ChatGPT und anderen Sprach-Modellen
- Prompts: Wie wird das gewünschte Ergebnis formuliert?
- Welche Sprachmodelle können kostenlos genutzt werden?

Diese Vortragsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2025 statt.

Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

Kultur | Ge-

Gesundheit

Sprachen

Beruf | Digitales

Service



D801700

Vortrag

gebührenfrei

Frank Schlegel

Online

23.06.2025, Montag

18.00 - 19.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Abend

Frank Schlegel
Freelancer und Medientrainer



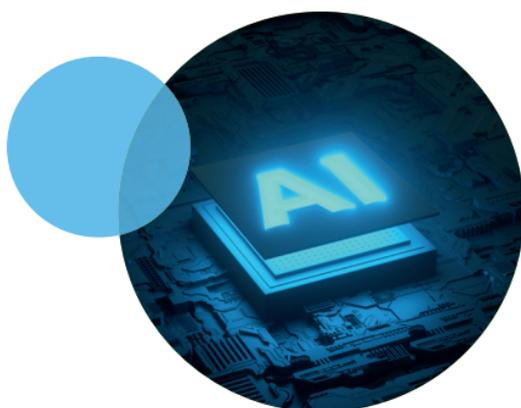
Update KI: Generative Tools 2025

Online-Vortragsreihe „Update KI: Einsteigen, verstehen, gestalten“

Künstliche Intelligenz macht es einfacher denn je, unterschiedlichste Inhalte zu erstellen - von Texten über Bilder bis hin zu Musik. Dafür reichen meist ein Smartphone und die Fähigkeit, eine Anweisung einzutippen. An diesem Abend werden aktuelle Möglichkeiten mit KI gemeinsam ausprobiert.

- Überblick über aktuelle - vor allem kostenfreie - Tools
- Audio, Video, Bilder, Musik & mehr generieren
- Live-Demonstration und gemeinsames Ausprobieren der Tools

Diese Vortragsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2025 statt.



D801710

Vortrag

gebührenfrei

Frank Schlegel

Online

24.06.2025, Dienstag

18.00 - 19.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Abend



Frank Schlegel

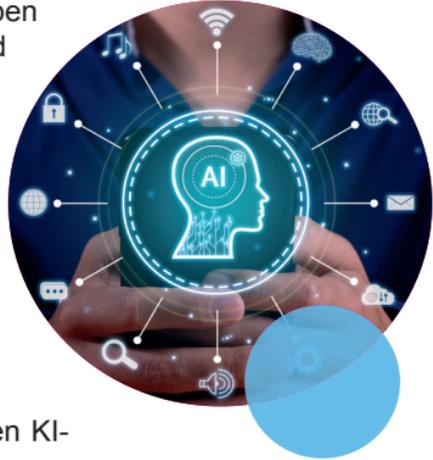
Freelancer und Medientrainer

Künstliche Intelligenz - Die dunkle Seite der Macht!

Online-Vortragsreihe „Update KI: Einsteigen, verstehen, gestalten“

Man kann tolle Bücher und Musikstücke mit KI erzeugen, alles schön und gut. An diesem Abend wird die KI-Entwicklung kritisch in den Blick genommen. Was passiert mit den Daten, die in KI-Systeme eingegeben werden? Wie groß sind die ökologischen Fußabdrücke? Produzieren die meisten Modelle nicht stereotypen Einheitsbrei, der rassistisch und sexistisch ist? Gemeinsam wird diskutiert, wie KI-Modelle im Alltag kritisch, mündig und verantwortungsbewusst genutzt werden können.

- Datenschutz: Der gläserne Mensch?
- Umweltbelastung durch KI-Technologien
- KI frisst sich selbst: Werden KI-Modelle dümmer?



Diese Vortragsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2025 statt.

D801720

Vortrag

gebührenfrei

Frank Schlegel

Online

25.06.2024, Mittwoch

18.00 - 19.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Abend

Frank Schlegel
Freelancer und Medientrainer



Deepfakes: Wie erkennen wir KI-generierte Inhalte?

Online-Vortragsreihe „Update KI: Einsteigen, verstehen, gestalten“

Haben Sie schon einmal ein Video oder ein Foto von einer Situation gesehen, die nie stattgefunden hat? Deepfakes machen es schwer, zwischen Wahrheit und Fälschung zu unterscheiden. Gerade im Vorfeld politischer Wahlen ist die Sorge groß, dass Deepfakes die Meinung von Menschen beeinflussen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie diese KI-generierten Inhalte entstehen und wie Sie entlarvt werden können.

- Wie entstehen Deepfakes?
- Auswirkungen von Deepfakes auf die Verbreitung von Desinformation
- Praktische Tipps zur Erkennung gefälschter Inhalte

Diese Vortragsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2025 statt.



D801730

Vortrag

gebührenfrei

Frank Schlegel

Online

26.06.2025, Donnerstag

18.00 - 19.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Abend



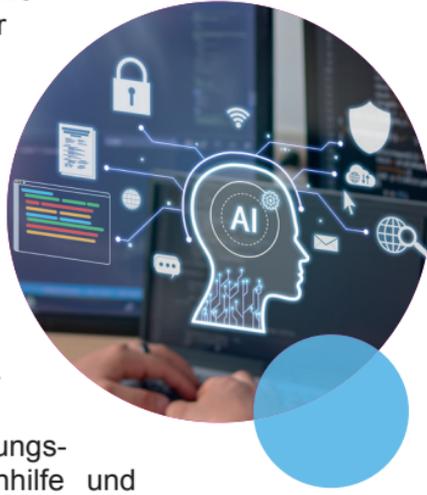
Frank Schlegel

Freelancer und Medientrainer

Bau dir einen Bot: Eigene Assistenz mit KI erstellen

Online-Vortragsreihe „Update KI: Einsteigen, verstehen, gestalten“

Künstliche Intelligenz ermöglicht es, ohne Programmiererkenntnisse individuelle Assistenzen zu erstellen. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie GPT-Modelle nutzen, um Arbeit zu erleichtern, Lernhilfen für Fremdsprachen oder sogar eine Spielleitung für Rollenspiele zu entwickeln. Sie lernen, wie diese Assistenzen angepasst und in verschiedenen Bereichen praktisch eingesetzt werden können - Schritt für Schritt und praxisnah.



- Erstellen von KI-Assistenzen
- Verschiedene Anwendungsbeispiele: von der Lernhilfe und Schreibassistenz
- Feinschliff: Wie passe ich meinen KI-Bot an?

Diese Vortragsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2025 statt.

D801740

Vortrag

gebührenfrei

Frank Schlegel

Online

27.06.2025, Freitag

18.00 - 19.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Abend

Frank Schlegel
Freelancer und Medientrainer



Filmstars und Kameraprofis - Dein erster eigener Kurzfilm!

In diesem Kurs können Kinder ab 10 Jahren spielerisch die Welt des Films entdecken und selbst aktiv werden - vor und hinter der Kamera. Gemeinsam entwickeln wir eine spannende Geschichte, drehen einen Kurzfilm und feiern am Ende eine Premiere für die Eltern. So lernen die Kinder ganz praktisch Schauspiel, Kamera- und Teamarbeit. Bitte geben Sie Ihrem Kind ausreichend Verpflegung für die Kurstage mit.



D801750

Kurs

gebührenfrei

Marco Cerener

Rheinberg Konvikt, Studioraum

14.-18.07.2025,
Montag - Freitag

8.30 - 13.00 Uhr, 30 Ustd.,
5 Tage



Marco Cerener

Mediengestalter Bild / Ton

Selbstständiger Kameramann

Raumverzeichnis

Rheinberg

47495

Konvikt	Lützenhofstraße 9
Stadthaus	Kirchplatz 10
Stadtspark	Bahnhofstraße 2
Europaschule Neue Turnhalle	Xantener Straße 96

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

Kamp-Lintfort

47475

PBC Joker Vereinsheim	Moerser Straße 216
-----------------------	--------------------

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 13.08.2025

Anmeldestart: 13.08.2025

Herbstsemesterstart: 37. Kalenderwoche
(ab 08.09.2025)

Frühjahrssemesterstart: 9. Kalenderwoche 2026
(ab 23.02.2026)



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

