

Sommerprogramm 20. Juni bis 14. August 2026



Unser Sommerprogramm

Am 22.06.2026 starten wir anlässlich des bundesweiten Digitaltags 2026 mit einer Online-Vortragsreihe zum Thema „Gaming“ in unser Sommerprogramm. Insgesamt bieten wir Ihnen 29 Veranstaltungen für einen aktiven Start in den Sommer an. Die Bandbreite der Veranstaltungen reicht dabei von Kreativkursen für Kinder und Erwachsene über Bewegungs- und Entspannungsangebote bis hin zum Hobby-Imkern. 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



Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

- Welche Staatsform ist die beste? 4
- Hobby-Imkern - wäre das auch was für mich? 5
- (Er-)Klärwerk Rheinberg & Xanten: Wie die LINEG Umwelt- und Klimaschutz betreibt 6
- Tour de LINEG - eine Radfahrt ins Blaue 7

Politik | Gesellschaft

Kultur | Gestalten

- Zeichnen im Freien - Orsoy entdecken 8
- Sommerferienatelier für Kinder (ab 6 Jahre) 9
- Die kleine Inspektion der Nähmaschine selber machen 10
- Bridge zum Kennenlernen 11
- Fotoworkshop: Architektur zur Römerzeit 12

Kultur | Gestalten

Gesundheit

- Qigong 13
- Rückenfit 14
- Entspannung am Abend 15
- Mit Yoga entspannt in die Ferien 16
- Breathwalk: Yoga-Gehen-Atmen 17
- Boule ist cool! - Allez les boules! 18
- Smovey-Walken - swing & smile 19
- Latin Dance - Sommerspecial 20
- Fit in die Ferien 21
- Kraft in der Dehnung (KiD) - Biokinematische Gymnastik 22
- Slow-Jogging & Übungen - Aktiv und entspannt durch den Sommer 23

Gesundheit

Sprachen

Beruf | Digitales

- Vortragsreihe zum #Digitaltag2026: Faszination Gaming – Einblicke in digitale Spielwelten 24
- Filmstars und Kameraprofis - Dein erster eigener Kurzfilm! (ab 10 Jahre) 29

Beruf | Digitales

Service

- Raumverzeichnis 30
- Anmeldekarte 31

Service

Welche Staatsform ist die beste?

Die Frage nach der „optimalen“ Staatsform begleitet die politische Philosophie seit der Antike - und ist bis heute hochaktuell. In diesem Sommerkurs begeben wir uns auf eine gedankliche Reise durch zentrale Positionen der politischen Ideengeschichte und diskutieren ihre Bedeutung für gegenwärtige politische Ordnungen. Ausgehend von klassischen Denkern wie Platon und Aristoteles über moderne Ansätze bei Hobbes, Locke und Rousseau bis hin zu aktuellen demokratietheoretischen Überlegungen fragen wir: Was macht eine gerechte und stabile Staatsform aus? Welche Rolle spielen Freiheit, Gleichheit, Macht und Gemeinwohl? Und gibt es überhaupt die eine beste Staatsform - oder nur historisch und kulturell bedingte Antworten? Philosophische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



E801110

Kurzkurs

• 18,00 €

Franziska Wolf

Rheinberg Stadthaus, Raum-Nr. 136

21.07.2026, Dienstag
24.07.2026, Freitag
28.07.2026, Dienstag

10.00 - 11.30 Uhr, 6 Ustd., 3 Termine



Franziska Wolf

Studium der Philosophie &
Germanistik

Hobby-Imkern - wäre das auch was für mich?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob die Imkerei das richtige Hobby für Sie ist? Vielleicht möchten Sie gerne die faszinierende Welt der Bienen kennenlernen und sogar ein eigenes kleines Bienenvolk betreuen, sind aber noch unsicher, ob Sie diesen Schritt wagen sollten. In unserem anschaulichen und informativen Vortrag erhalten Sie einen Überblick über das bereichernde und sinnvolle Hobby der Bienenhaltung. Die Imkerei belohnt Sie mit eigenem gutem Honig, sie schenkt Freude, Entspannung und innere Ruhe. Zudem leisten Sie einen wertvollen Beitrag zur Artenvielfalt und zum Erhalt der Natur. Im Vortrag erfahren Sie, welche Grundausstattung und Voraussetzungen Sie für den Einstieg benötigen und warum der erste Schritt in die Imkerei besonders ist. Dieser Vortrag ist ideal für alle, die neugierig auf die Imkerei sind und sich vor dem Start informieren und inspirieren lassen möchten. Freuen Sie sich darauf, vielleicht schon bald Ihre ersten eigenen Bienen zu begrüßen!



E801150

Vortrag

• 5,00 €

Dirk Gäbelein

Xanten Rathaus, Raum-Nr. 114

22.07.2026, Mittwoch

18.00 - 19.30 Uhr, 2 Ustd., 1 Abend

Dirk Gäbelein
Vorsitzender Imkerverein Xanten



(Er-)Klärwerk Rheinberg & Xanten: Wie die LINEG Umwelt- und Klimaschutz betreibt

Auf den Kläranlagen in Rheinberg und Xanten wird mehr als nur Abwasser gereinigt. Fest-, Schad- und Spurenstoffe werden mechanisch und biologisch entfernt. Dabei entsteht Klärschlamm, aus dem Biogas auf umweltfreundliche Art gewonnen wird. Um unseren CO₂-Fußabdruck weiter zu reduzieren, betreiben wir auf der Kläranlage Xanten das erste und einzige Solarfaltdach am Unteren Niederrhein.

Der Rundgang ist auf 20 Teilnehmende begrenzt und für mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk.



E801160

Exkursion

gebührenfrei

LINEG

Rheinberg Kläranlage

20.06.2026, Samstag

10.00 - 12.00 Uhr, 3 Ustd., 1 Termin

E801170

Exkursion

gebührenfrei

LINEG

Xanten Kläranlage

18.07.2026, Samstag

10.00 - 12.00 Uhr, 3 Ustd., 1 Termin



LINEG

Linksniederrheinische
Entwässerungs-Genossenschaft

Tour de LINEG - eine Radfahrt ins Blaue

Seit mehr als 100 Jahren betreibt die LINEG Wasserwirtschaft am linken Niederrhein. Es ist eine Aufgabe für die Ewigkeit, als Folge des Bergbaus in der Region. Bei der 30-Kilometer-Rundfahrt im gemütlichen Tempo (12 - 15 km/h) erfahren wir Vergangenheit und Zukunft. Wir folgen der blaugrünen Infrastruktur, entdecken naturnahe Gewässerausbauten und gehen dem Wasser auf den Grund.



Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

Kultur | Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Beruf | Digitales

Service

E801180

Exkursion

gebührenfrei

LINEG

Rheinberg Treffpunkt Konvikt

04.07.2026, Samstag

10.00 - 16.00 Uhr, 8 Ustd., 1 Tag

LINEG
Linksniederrheinische
Entwässerungs-Genossenschaft



Zeichnen im Freien - Orsoy entdecken

Orsoy bietet mit seinem historischen Ortskern, dem Rhein und der umliegenden Landschaft vielfältige Motive zum Zeichnen. In diesem Workshop arbeiten wir direkt vor Ort und halten Eindrücke aus der Natur und dem Freiraum zeichnerisch fest. Durch angeleitete Übungen schulen wir die Wahrnehmung für Formen, Licht und Atmosphäre. Der Workshop richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die Freude am Zeichnen im Freien haben und den Rheinberger Stadtteil Orsoy kreativ erkunden möchten.



E801200

Workshop

• 34,00 €

Ulrike Bühning

Orsoy Treffpunkt Ev. Altenheim

18.07.2026, Samstag
02.08.2026, Sonntag

14.00 - 17.15 Uhr, 8 Ustd., 2 Termine



Ulrike Bühning
Kunstpädagogin

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 Farbkleck vertragen kann. Für zwischendurch einen Snack und ein Getränk mitbringen.

Materialkosten i.H.v. 5,00 € sind vor Ort an die Kursleiterin zu entrichten.



E801220

Kurzkurs

• 36,00 €

Iris Jurjahn

Xanten Jugendkulturwerkstatt Exit

21.07.2026 - 23.07.2026,
Dienstag - Donnerstag

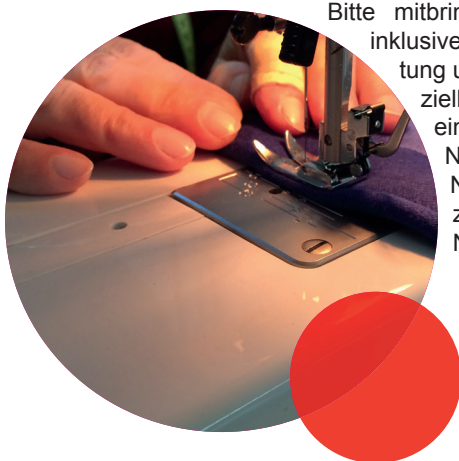
10.00 - 13.15 Uhr, 12 Ustd., 3 Termine

Iris Jurjahn
Freie Künstlerin
Malerei und Grafik



Die kleine Inspektion der Nähmaschine selber machen

Jeder der näht weiß, dass die Haushaltsnämaschine 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.

E801240

Workshop

• 15,00 €

Magret Kiwitt

Alpen Sekundarschule, Textilraum

23.07.2026, Donnerstag

16.00 - 18.15 Uhr, 3 Ustd., 1 Termin



Magret Kiwitt
Damenschneidermeisterin

Bridge zum Kennenlernen

Das faszinierendste Kartenspiel der Welt lädt Sie ein. Wer sich einmal auf das Abenteuer Bridge eingelassen hat, kommt davon nicht mehr los! Im Kurskurs können Sie sich über dieses interessante Spiel informieren. Für alle Menschen, die Spaß an Spiel und Spannung haben. Die Kursleiterin ist langjährige Spielerin der Bridge Clubs Rheinberg und Moers.



Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

Kultur | Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Beruf | Digitales

Service

E801250

Workshop

• 24,00 €

Johanna Mertens

Rheinberg Stadthaus,
Mehrzweckraum/Raum 10

24.07.2026, Freitag

19.00 - 21.15 Uhr, 6 Ustd., 2 Termine

25.07.2026, Samstag

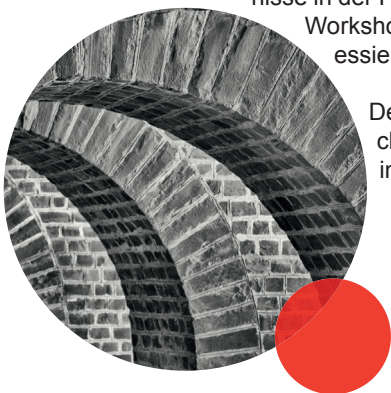
11.00 - 13.15 Uhr

Johanna Mertens
langjährige Spielerin der Bridge Clubs
Rheinberg und Moers



Fotoworkshop: Architektur zur Römerzeit

Die Rekonstruktionen der römischen Siedlung Colonia Ulpia Traiana im heutigen Xanten bieten vielfältige fotografische Motive. Im Workshop fotografieren wir Nachbauten historischer Bauwerke wie Amphitheater und Hafentempel, architektonische Interpretationen im Römermuseum sowie Elemente der Parkanlage, etwa die Alleen. Am Nachmittag werden ausgewählte Aufnahmen gemeinsam betrachtet und besprochen. Grundkenntnisse in der Fotografie sind hilfreich, der Workshop ist jedoch auch für interessierte Einsteiger geeignet.



Der Eintrittspreis für den Archäologischen Park ist nicht in der Gebühr enthalten.

E801260

Fotoworkshop

• 24,00 €

Ekkehard Below

Xanten Treffpunkt Parkplatz APX
(Stadtzentrum)

24.07.2026, Freitag

9.30 - 16.00 Uhr, 8 Ustd., 1 Tag



Ekkehard Below
Pädagoge

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.



E801300

Kurzkurs

• 21,00 €

Eckhard Dietrich
ab 20.07.2026, montags

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum
10.00 - 11.30 Uhr, 6 Ustd., 3 Termine

E801305

Kurzkurs

• 21,00 €

Eckhard Dietrich
ab 21.07.2026, dienstags

Rheinberg, St. Nikolaus-Hospital
18.30 - 20.00 Uhr, 6 Ustd., 3 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 Halenschuhe mitbringen.

E801310

Kurzkurs

• 18,00 €

Dagmar Schulte

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum

ab 28.07.2026, dienstags

18.00 - 19.00 Uhr, 6 Ustd., 4 Termine



Dagmar Schulte
Ergotherapeutin und
Reha-Sport-Trainerin

Entspannung am Abend

Das moderne Leben fordert uns jeden Tag aufs Neue. Um den täglichen Herausforderungen gelassen begegnen und sie mit Leichtigkeit bewältigen zu können, bedarf es innerer Ausgeglichenheit. Um diese Ausgeglichenheit zu erhalten oder gegebenenfalls wiederherzustellen, bietet sich unter anderem das Erlernen und Üben von Entspannungstechniken an. Zu diesen Techniken zählen zum Beispiel Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Meditation und Atemübungen. In diesem Kurs können diese Methoden erlernt und geübt werden.

Bitte tragen Sie gemütliche, nicht einengende Kleidung und bringen Sie eine Matte mit. Kuschelige Socken, kleine Kissen und eine wohltuende Decke dürfen ebenfalls gerne mitgebracht werden.



E801315

Kurskurs

• 18,00 €

Dagmar Schulte

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum

ab 29.07.2026, mittwochs

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.



E801320

Workshop

• 25,00 €

Antje Hartmann

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum

24.07.2026, 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.

E801330 Workshop • 8,00 €

Petra Kubatscheck
Sonsbecker Schweiz Treffpunkt Parkplatz Op den Hövel / Xantener Straße
22.07.2026, Mittwoch 18.30 - 20.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Termin

E801335 Workshop • 8,00 €

Petra Kubatscheck
Sonsbecker Schweiz Treffpunkt Parkplatz Op den Hövel / Xantener Straße
29.07.2026, Mittwoch 18.30 - 20.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Termin

Petra Kubatscheck
staatl. gepr. Motopädin
Yoga-Therapeutin



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.



E801425

Kurskurs

• 17,00 €

Michael von Parzotka-Lipinski

Rheinberg Eingang Stadtpark,
Bahnhofstraße

ab 22.07.2026, 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. Falls eigene smoveys® vorhanden sind, können diese gerne mitgebracht werden.

Bitte in Laufbekleidung und mit festem Schuhwerk kommen.



E801430

Workshop

• 6,00 €

Petra Kubatscheck

Xanten Kurpark, Gradierwerk

27.07.2026, Montag

18.30 - 19.30 Uhr, 2 Ustd., 1 Abend

E801435

Workshop

• 6,00 €

Petra Kubatscheck

Xanten Kurpark, Gradierwerk

03.08.2026, 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.



E801450

Workshop

• 10,00 €

Jana Chatsman

Rheinberg Konvikt, Grünfläche

20.07.2026, Montag

18.00 - 19.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Abend



Jana Chatsman

Fitness- und Tanztrainerin

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.

Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

Kultur | Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Beruf | Digitales

Service

E801470

Kurs

• 23,00 €

Gabiella Schulte

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum

ab 21.07.2026,
dienstags & freitags

10.00 - 11.30 Uhr, 8 Ustd., 4 Termine

Gabiella 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.



E801480

Kurzkurs

• 12,00 €

Eckhard Dietrich
ab 22.07.2026, mittwochs

Rheinberg Konvikt, Mehrzweckraum
10.00 - 11.00 Uhr, 4 Ustd., 3 Termine

E801485

Kurzkurs

• 12,00 €

Eckhard Dietrich
ab 23.07.2026, donnerstags

Rheinberg, St. Nikolaus-Hospital
18.30 - 19.30 Uhr, 4 Ustd., 3 Termine



Eckhard Dietrich
Dipl. Motologe
Taiji-Qigong-Lehrer

Slow-Jogging & Übungen - Aktiv und entspannt durch den Sommer

Dieser Kurs bietet eine gute Gelegenheit, sich während der Sommerferien gemeinsam und mit Freude an der Bewegung sportlich zu betätigen. In lockerer Gruppenatmosphäre trainieren wir an der frischen Luft und genießen die Bewegung im Freien. Im Mittelpunkt stehen sanftes Ausdauertraining in Form von Slow-Jogging, effektive Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (Bodyweight-Training) sowie wohltuende Dehn- und Mobilisationsübungen. Der Kurs ist gelenkschonend, abwechslungsreich und ideal, um Fitness und Wohlbefinden zu steigern - ganz ohne Leistungsdruck.

Bitte Laufbekleidung und -schuhe sowie Wasser mitbringen.



E801490

Kurskurs

• 17,00 €

Martin Schulte

Xanten Kurpark, Gradierwerk

ab 23.07.2026, donnerstags

16.30 - 17.30 Uhr, 6 Ustd., 4 Termine

Martin Schulte
 Übungsleiter &
 Wirbelsäulengymnastik Trainer



Von Pac-Man bis E-Sport (Gaming verstehen) - Überblick über die Welt der digitalen Spiele

Online-Vortragsreihe „Faszination Gaming – Einblicke in digitale Spielewelten“

Digitale Spiele sind längst fester Bestandteil unserer Alltagskultur - vom Smartphone-Spiel zwischendurch bis hin zu internationalen E-Sport-Turnieren. Doch was genau macht „Gaming“ aus, warum übt es eine so große Faszination aus und wie hat sich die Spielewelt in den letzten Jahrzehnten entwickelt?



Franz Phillip Dubberke beschäftigt sich seit vielen Jahren mit digitaler Spielkultur. Er arbeitet als freiberuflicher Medienpädagoge und vermittelt praxisnah, warum Gaming mehr ist als bloße Unterhaltung. Mit seinem Vortrag eröffnet er die

Reihe, gibt einen verständlichen Überblick über das Phänomen Gaming: von der Geschichte der Computerspiele über zentrale Genres und Spielmechaniken bis hin zu aktuellen gesellschaftlichen Diskussionen.

Diese Vortragsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2026 statt.

E801710	Vortrag	gebührenfrei
Franz Philipp Dubberke	Online	
22.06.2026, Montag	18.00 - 19.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Abend	



Franz Phillip Dubberke
Medienpädagoge

Gamedesign und Storytelling - Einblicke in die Arbeit einer Game- designerin

Online-Vortragsreihe „Faszination Gaming – Einblicke in digitale Spielwelten“

Wie entstehen eigentlich spannende Spiele, die Wissen vermitteln und Geschichten lebendig machen? Anne Sauer von Playing History (Berlin) ist Gamedesignerin und Medienpädagogin. In ihrem Online-Vortrag gibt sie Einblicke in die Welt des Gamedesigns und Storytellings. Anhand konkreter Projekte zeigt sie, wie Spiele entwickelt werden, welche Rolle Erzählstrukturen dabei spielen und wie digitale Formate genutzt werden können, um Geschichte erlebbar zu machen.



Diese Vortragsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltag 2026 statt.

E801720

Vortrag

gebührenfrei

Anne Sauer

Online

23.06.2026, Dienstag

18.00 - 19.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Abend

Anne Sauer
Gamedesignerin und
Medienpädagogin



Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

Kultur | Ge-

Gesundheit

Sprachen

Beruf | Digitales

Service

Virtuelle Abenteuer, reale Folgen: Herausforderungen und Risiken in digitalen Spielwelten

Online-Vortragsreihe „Faszination Gaming – Einblicke in digitale Spielwelten“

Digitale Spiele faszinieren Millionen von Menschen und ziehen viele fast täglich in ihren Bann. Sie machen Spaß, verbinden Menschen und eröffnen neue Welten. Gleichzeitig stellen sie Nutzer*innen vor einige Herausforderungen: etwa übermäßiges Spielen, unangenehme Kontakte oder manipulative Strategien im Spieldesign. In diesem Vortrag erhalten Sie einen leicht verständlichen Überblick über mögliche Risiken in digitalen Spielen und Tipps wie Sie auf problematische Inhalte reagieren können.

Eva-Lotte Heine ist seit 2012 Medienpädagogin bei femina vita, Mädchenhaus Herford e.V. Außerdem ist sie freiberufliche Referentin für die Landesanstalt für Medien (LfM NRW) und für die Medienwerkstatt Minden-Lübbecke e.V.



Diese Vortragsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2026 statt.

E801730

Vortrag

gebührenfrei

Eva-Lotte Heine

Online

24.06.2026, Mittwoch

18.00 - 19.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Abend



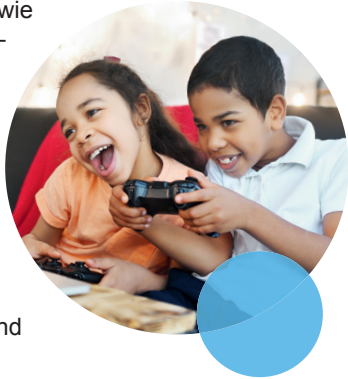
Eva-Lotte Heine
Medienpädagogin

Jugendschutz im Gaming - Warum eine Altersfreigabe so wichtig ist

Online-Vortragsreihe „Faszination Gaming – Einblicke in digitale Spielwelten“

Wie bekommen digitale Spiele die farbigen Alterskennzeichen? Wie entstehen diese Bewertungen, und warum sind sie so wichtig? An diesem Abend gibt die Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK) einen Einblick in ihre Arbeit. Dabei erfahren Sie, wie Games geprüft werden, welche Kriterien für die Altersfreigaben eine Rolle spielen und welchen Beitrag die USK zum Jugendschutz in Deutschland leistet.

Maurice Matthieu ist Medienwissenschaftler mit langjähriger Erfahrung als Spielesichter und ist Referent für Mitglieder und Kommunikation bei der USK.



Diese Vortragsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2026 statt.

E801740

Vortrag

gebührenfrei

Maurice Matthieu

Online

25.06.2026, Donnerstag

18.00 - 19.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Abend

Maurice Matthieu
Medienwissenschaftler



Games und Gaming zum Beruf machen: Dein Starter Pack

Online-Vortragsreihe „Faszination Gaming – Einblicke in digitale Spielwelten“

Mit digitalen Spielen sein Geld verdienen - entweder als Entwickler*in oder in der Vermarktung. Als Gaming Content Creator oder fernab des Entertainments; die Möglichkeiten sind ebenso zahlreich wie vielseitig.

In diesem Online-Vortrag werden Berufsbilder und die zugehörigen Wege aufgezeigt, wie sich Interessierte ihre Nische im internationalen Milliardenmarkt der Games finden können. Erfahren Sie auch, welche Aspekte mit dem Berufswunsch E-Sports-Profi verbunden sind und warum die Entscheidung, Gaming professionell auszuüben, auch Chancen mit sich bringen kann.

Alex Ziska, Hochschuldozent für Games-Business, Games-Unternehmer sowie Spieleentwickler, sorgt für Orientierung und zeigt auf, dass es nicht illusorisch ist, mit Games und Gaming sein Geld zu verdienen.



Diese Vortragsreihe ist eine Kooperation der Volkshochschulen Bielefeld, Essen, Monheim am Rhein, Mönchengladbach und Rheinberg und findet anlässlich des Digitaltags 2026 statt.

E801750

Vortrag

gebührenfrei

Alex Ziska

Online

26.06.2026, Freitag

18.00 - 19.00 Uhr, 2 Ustd., 1 Abend



Alex Ziska

Hochschuldozent, Spieleentwickler
und -unternehmer

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.



Inhaltsverzeichnis

Politik | Gesellschaft

Kultur | Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Beruf | Digitales

Service

E801760

Kurs

gebührenfrei

Marco Cerener

Rheinberg Konvikt, Studioraum

10.-14.08.2026,
Montag - Freitag8.30 - 13.00 Uhr, 30 Ustd.,
5 Tage

Marco Cerener

Mediengestalter Bild / Ton
Selbstständiger Kameramann



Raumverzeichnis

Rheinberg

47495

Konvikt	Lützenhofstraße 9
Stadthaus	Kirchplatz 10
Stadtpark	Bahnhofstraße
Kläranlage Rheinberg	Schloßstraße/Werftstraße
St. Nikolaus Hospital	Orsoyer Straße 55
Ev. Altenheim Orsoy	Ostwall 2

Sonsbeck

47665

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

Xanten

46509

Rathaus	Karthus 2
Jugendkulturwerkstatt Exit	Im Niederbruch 6
Kurpark Gradierwerk	Westwall
Kläranlage Xanten	Am Dorfend
APX (Parkplatz Stadtzentrum)	Am Amphitheater

Alpen

46519

Sekundarschule Fürst-Bentheim-Straße 33

Zeichenerklärung

- Für diese Veranstaltung ist keine Ermäßigung möglich.

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



AGB / Rücktritt

Für das Sommerprogramm gilt eine verkürzte Rücktrittsfrist von einer Woche (7 Tage) vor Veranstaltungsbeginn, abweichend von den AGB.

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

