Besuchen Sie hier die Webversion oder nutzen Sie unsere PDF-Version.



Volkshochschule Rheinberg | Newsletter

Sehr geehrte Damen und Herren,

nach den Herbstferien starten wieder zahlreiche Kurse, Vorträge und Workshops an unserer vhs. Anmeldungen zu allen Veranstaltungen sind ab sofort möglich.

Eine Auswahl möchten wir Ihnen mit diesem Newsletter vorstellen.

Viel Spaß dabei wünscht Ihnen Ihr vhs-Team



Vorsorgevollmacht:
In guten Zeiten für schlechte Zeiten vorsorgen

Was passiert, wenn ich durch einen Unfall oder eine plötzliche Krankheit nicht mehr für mich selbst entscheiden kann? Wer trifft dann wichtige Entscheidungen in meinem Sinne? Der Vortrag informiert anschaulich und praxisnah über die Themen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.

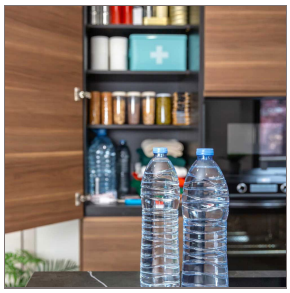
Donnerstag, 05.11.26, 18:00-19:30 Uhr
Rheinberg Stadthaus, Raum-Nr.144
Jutta Hartings
Kurs F106110 / Gebühr: 5 Euro
weitere Informationen...



Leseabende:
Brecht und das Erzählen & Kafka und das Schreiben

Für alle, die diese beiden Ikonen der deutschsprachigen Literatur schon immer einmal (besser) kennenlernen wollten, soll an vier Leseabenden in ihr erzählerisches Werk eingeführt werden.

donnerstags, ab 05.11.26, 18:00-19:30 Uhr, 4 Abende
Rheinberg Stadthaus, Raum-Nr. 136
Siegfried Zilske
Kurs F202130 / Gebühr: 10 Euro
weitere Informationen...



Krisenvorsorge für Privatpersonen -
Handlungsfähigkeit im Alltag

In diesem praxisorientierten Workshop erhalten Sie konkrete und alltagstaugliche Anregungen, wie Sie Ihren Haushalt mit überschaubarem Aufwand resilienter aufstellen können. Im Mittelpunkt stehen umsetzbare Maßnahmen statt theoretischer Überlegungen.

Samstag, 07.11.26, 09:00-14:00 Uhr
Rheinberg Stadthaus, Raum-Nr. 144
Michael Weis
Kurs F106140 / Gebühr: 25 Euro
weitere Informationen...

Niederländisch Intensiv (A1) am Wochenende

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie haben hier die Möglichkeit, die niederländische Sprache kurz und intensiv kennenzulernen.



Samstag u. Sonntag, 07.-08.11.26, 10:00-15:00 Uhr
Xanten Rathaus, Raum-Nr. 114
Cornelia Winter-Bocken
Kurs F560030 / Gebühr: 52 Euro
weitere Informationen...



Die heilsame Kraft des Summens

Im Workshop beschäftigen wir uns mit der besonderen Art des Summens. Beim Summen entsteht ein sanftes Drücken und Ziehen, ein pulsierendes Zupfen an Körperstrukturen. Das hat erstaunliche Effekte auf unser Wohlbefinden.

Sonntag, 08.11.26, 11:00-14:15 Uhr
Rheinberg Europaschule, Neue Turnhalle Gymnastikraum
Astrid Klancisar
Kurs F301050 / Gebühr: 25 Euro
weitere Informationen...



Das direktdemokratische NRW

Wie Bürgerinnen und Bürger zwischen Rhein und Weser Politik mitgestalten.

Der Vortrag zieht anlässlich des 80. Jahrestages der Gründung von Nordrhein-Westfalen und des 75-jährigen Jubiläums der Landesverfassung Bilanz: Wie hat sich die direkte Demokratie im größten deutschen Bundesland entwickelt, und wie wird sie heute gelebt?

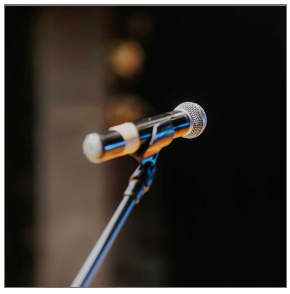
Dienstag, 10.11.26, 19:00-20:30 Uhr
Xanten Rathaus, Sitzungssaal
Alexander Trennheuser
Kurs F100030 / Gebühr: 5 Euro
weitere Informationen...



Perspektivwechsel - neue Möglichkeiten entdecken

Dieser Vortrag stellt eine wirkungsvolle Methode der Selbstreflexion und Gesprächsführung vor, die Menschen dabei unterstützt, Klarheit zu gewinnen, eigene Stärken zu entdecken und neue Lösungswege zu entwickeln.

Donnerstag, 12.11.26, 18:00-19:30 Uhr
Rheinberg Stadthaus, Raum-Nr. 144
Kai Muth
Kurs F405200 / Gebühr: 5 Euro
weitere Informationen...



Stimmbildung für Anfänger*innen

Der Workshop richtet sich an Menschen, die gerne singen und keine stimmbildnerischen Vorkenntnisse haben. Auf dem Programm stehen der richtige und bewusste Umgang mit dem Atem, das Erkennen der eigenen Stimmlage, die Erweiterung des Tonumfangs sowie der richtige Einsatz der Register (Brust- und Kopfstimme).

Samstag, 14.11.26, 11:00-16:00 Uhr
Rheinberg Alte Kellnerei
Sarah-Maria Goebel
Kurs F203220 / Gebühr: 32 Euro
weitere Informationen...

Schreibwerkstatt: Freies Schreiben



Sie möchten gern schreiben, ihre Texte vorlesen, in gemeinsamer Runde darüber sprechen und neue Ideen entwickeln? In dieser Schreibwerkstatt soll es genau darum gehen, Spaß am freien Schreiben, am gemeinsamen Erarbeiten von Geschichten, Gedichten oder auch journalistischen Beiträgen.

Samstag, 21.11.26, 10:00-16:30 Uhr
Xanten Rathaus, Raum-Nr. 114
Tina Schlegel
Kurs F200020 / Gebühr: 38 Euro
weitere Informationen...

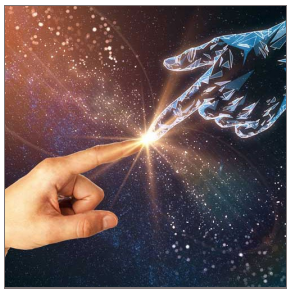
Achtsamkeitstag



Wer eine Auszeit aus dem Alltag sucht, kann hier in die Stille und Ruhe abtauchen. Achtsamkeit steht an oberster Stelle des bewährten, abwechslungsreichen Programms aus sanften Körperübungen, Kontemplation und Gehmeditation: alles wird ausführlich angeleitet, damit ein ruhiges, friedvolles Üben möglich wird.

Sonntag, 22.11.26, 10:00-14:15 Uhr
Rheinberg Europaschule, Neue Turnhalle Gymnastikraum
Bernadette Vorstius
Kurs F301100 / Gebühr: 38 Euro
weitere Informationen...

Künstliche Intelligenz (KI) - Kompetenzen für die Arbeitswelt von morgen



Dieser Bildungsurlaub vermittelt praxisnahe Grundlagen der Künstlichen Intelligenz und ihre Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext. Sie lernen die Chancen und Herausforderungen von KI-Technologien kennen und erhalten Werkzeuge, um deren Einsatz im eigenen Arbeitsbereich kompetent bewerten zu können.

Montag-Donnerstag, 23.-26.11.26, 08:30-13:00 Uhr
Rheinberg Konvikt, Unterrichtsraum
Hans-Theo Smitmans
Kurs F720040 / Gebühr: 250 Euro
weitere Informationen...

Grafikbearbeitung mit Affinity



In diesem praxisorientierten Workshop lernst du die Grundlagen der Vektorisierung – von der Bildauswahl über verschiedene Techniken bis hin zur professionellen Bearbeitung. Ob Grafikdesigner*innen, Kreative, Social-Media-Manager*innen oder DIY-Begeisterte – dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre Bilddateien professionell vektorisieren möchten.

Samstag, 28.11.26, 09:30-16:30 Uhr
Rheinberg Konvikt, Unterrichtsraum
Michael Holter
Kurs F715000 / Gebühr: 40 Euro
weitere Informationen...

Bewusstes Wahrnehmen - Gesunderhaltung & Resilienz



Der Workshop bietet eine Einführung in die Bedeutung von Achtsamkeit, emotionaler Klarheit und psychischer Stärke im Alltag und im Berufsleben. Das Angebot ist gedacht für Berufstätige, Eltern, pflegende Angehörige und alle die sich gestresst fühlen.

Dienstag, 01.12.26, 18:00-19:30 Uhr
Rheinberg Stadthaus, Raum-Nr. 144
Claudia Winnekens
Kurs F405600 / Gebühr: 10 Euro
weitere Informationen...

Impressum:
vhs-Zweckverband Alpen-Rheinberg-Sonsbeck-Xanten
Lützenhofstr. 9
47495 Rheinberg
Newsletter abmelden
Hinweise zum Datenschutz finden Sie hier...