

Volkshochschule Rheinberg | Newsletter

Sehr geehrte Frau Bobek,

Seit 50 Jahren steht unsere Volkshochschule am linken Niederrhein für Bildung, Begegnung und Austausch. Unter dem Motto „50 Jahre vhs - Zeit für Dialog“ feiern wir in diesem Jahr ein besonderes Jubiläum.

Unser neues Programm lädt Sie erneut dazu ein, Neues zu entdecken, Wissen zu vertiefen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Eine Auswahl aus dem Gesamtprogramm möchten wir Ihnen mit diesem Newsletter vorstellen.

Für das gesamte Team Ihrer Verbandsvolkshochschule

Dr. Jens Korfkamp
Volkshochschulleiter

Anmeldungen zu allen Veranstaltungen sind ab sofort möglich.

Zumutungspolitik:

Regierungspolitik und Wahlverhalten im Superwahljahr 2026

50 Jahre vhs – Zeit für Dialog über Politik und Mitbestimmung! Demokratien sind organisierte Freiheiten. Doch wie bringen wir als Bürgerinnen und Bürger uns dabei ein? Und wie können wir durch Wahlen unsere Freiheiten aktiv unterstützen? Die Politik leidet unter einem starken Imageverlust: Vielen fällt es schwer, den Regierenden zuzutrauen, Alltagsprobleme zu lösen. Gleichzeitig stehen wir in Krisenzeiten vor großen Herausforderungen – überfordern wir damit die etablierte Politik?

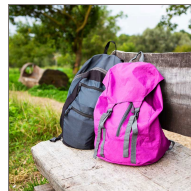


Im Superwahljahr 2026 haben Sie die Gelegenheit, diese Fragen mit dem Politikwissenschaftler Karl-Rudolf Korte zu diskutieren. Wir besprechen auch zentrale Ergebnisse aus seinem Buch „Wählermärkte“ und reflektieren, welche Schlüsse wir für unser eigenes Wahlverhalten ziehen können.

Auf Grund der begrenzten Anzahl an Plätzen ist eine Anmeldung im Vorfeld erforderlich!

Donnerstag, 17.09.26, 19:00-20:30 Uhr
Rheinberg Alte Kellerei
Prof. Dr. Dr. Karl-Rudolf Korte
Kurs F100000 / gebührenfrei
[weitere Informationen...](#)

Urlaub vor der Haustür: Die schönsten Wanderungen und Ausflüge in die Natur



Warum in die Ferne reisen, wenn abwechslungsreiche Naturerlebnisse direkt vor unserer Haustür beginnen? In diesem Multimediavortrag stellt die zertifizierte Wanderführerin, Autorin und Bloggerin Natalie Dickmann ausgewählte Touren am Niederrhein, im Ruhrgebiet und in angrenzenden Regionen vor.

Dienstag, 24.09.26, 18:00-19:30 Uhr
Rheinberg Stadthaus, Raum-Nr. 144
Natalie Dickmann
Kurs F105010 / Gebühr: 10 Euro
[weitere Informationen...](#)

The girl with the blue shoes Spontan auf dem Jakobsweg



„Alle hatten Blasen. Ich hatte blaue Schuhe.“ Nach Burnout und monatelanger Erschöpfung wagt Weltenbummlerin Ina Spogahn einen Neuanfang - spontan und entgegen ärztlichem Rat: auf dem Jakobsweg. Eine bewegende Geschichte über Zweifel, Mut und Heilung - begleitet von eindrucksvollen Bildern.

Donnerstag, 01.10.26, 19:00-20:30 Uhr
Sonsbeck Kastell
Ina Spogahn

Kurs F104110 / Gebühr: 5 Euro
[weitere Informationen...](#)



Schreibwerkstatt:

Eigene Texte entwickeln und Literatur entdecken

In dieser Schreibwerkstatt dreht sich alles um die Freude am eigenen Schreiben und den Austausch über Literatur. Kreative Schreibübungen laden dazu ein, neue Ausdrucksformen auszuprobieren und die eigene Schreibpraxis weiterzuentwickeln.

donnerstags, ab 08.10.26, 19:00-21:15 Uhr, 8 Abende
Xanten Willi-Fährmann-Gesamtschule, Raum D.104
Barbara Klein

Kurs F202110 / Gebühr: 68 Euro
[weitere Informationen...](#)



Happy & Healthy - gesund bleiben mit Genuss

Gesundheit muss nicht kompliziert sein. In diesem besonderen All-Senses-Vortrag zeigt Gesundheitsförderin Ina Spogahn, was unser Körper wirklich braucht, um sich wohlfühlen und gesund zu bleiben.

Donnerstag, 08.10.26, 19:00-20:30 Uhr
Rheinberg Stadthaus, Raum-Nr. 144
Ina Spogahn

Kurs F405050 / Gebühr: 15 Euro
[weitere Informationen...](#)

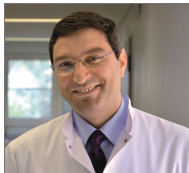


Raus aus der Zuckerfalle

Wie wirkt Zucker im Körper und warum wird er so schnell zur Gewohnheit? Welche Folgen kann ein übermäßiger Konsum haben? Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie versteckten Zucker erkennen, Ihren Konsum Schritt für Schritt reduzieren und gesunde Alternativen in den Alltag integrieren können,

Donnerstag, 15.10.26, 18:00-19:30 Uhr
Rheinberg Stadthaus, Raum-Nr. 144
Annette Schmidt

Kurs F405100 / Gebühr: 15 Euro
[weitere Informationen...](#)



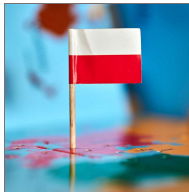
Durch Endoprothetik schmerzfrei und mobil

In seinem Vortrag stellt Dr. med. Olaf Nosseir die Anatomie und Verschleißerscheinungen sowie Chancen des künstlichen Ersatzes der großen Körpergelenke dar.

Kooperation mit dem St. Josef Hospital Xanten

Mittwoch, 09.09.26, 17:00-18:30 Uhr
Xanten Sankt Josef-Hospital, Seminarraum
Dr. med. Olaf Nosseir

Kurs F407410 / gebührenfrei
[weitere Informationen...](#)



Polnisch für die Reise für Anfänger*innen (A1.1)

Sie lernen, sich auf Polnisch zu begrüßen und vorzustellen, nach dem Weg zu fragen, Eintrittskarten für Museen etc. zu kaufen, im Restaurant oder Café zu bestellen und die wichtigsten Höflichkeitsfloskeln auszutauschen. Ein Gefühl für die polnische Mentalität zu entwickeln und ein wenig Landeskunde werden ebenfalls unsere Themen sein.

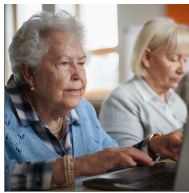
dienstags, ab 15.09.26, 18:00-19:30 Uhr, 12 Abende
Rheinberg Europaschule, Raum-Nr. A1.06
Mirosława Drozdowski

Kurs F580010 / Gebühr: 68 Euro
[weitere Informationen...](#)



Computerkurs für Anfänger*innen (Modul 1)

Einsteiger*innen, die bereits etwas mit dem PC vertraut sind, können hier ihre Kenntnisse absichern und erweitern: Windows einrichten, Dateiverwaltung, Texte und Briefe gestalten, E-Mail-Kommunikation



und Internetsicherheit. Auf Wunsch kann auch der eigene Laptop (ab Windows 11) im Kurs verwendet werden.

mittwochs, ab 23.09.26, 15:00-17:15 Uhr, 5 Termine
Rheinberg Konvikt, Unterrichtsraum
Michael Koerfer
Kurs F710120 / Gebühr: 75 Euro
[weitere Informationen...](#)

Smartphone-Grundlagen für Senior*innen



Sie möchten Ihr Smartphone sicher und selbstständig im Alltag nutzen? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen - ganz ohne Vorkenntnisse. Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger*innen. In ruhiger Atmosphäre werden Ihnen die wichtigsten Funktionen am eigenen Gerät verständlich und praxisnah erklärt.

dienstags alle 14 Tage, 09:00-10:30 Uhr, nächster Termin 01.09.26
Rheinberg Konvikt, Unterrichtsraum
Jonas Viswat
Kurs F719050 / gebührenfrei
[weitere Informationen...](#)

Smartphone-Hilfe für Senior*innen



Sie haben Fragen zu Ihrem Smartphone (iOS oder Android)? Wir unterstützen Sie ganz individuell. Unter fachkundiger Anleitung erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen - geduldig, verständlich und ohne Fachchinesisch. Bringen Sie einfach Ihr Gerät und Ihre Fragen mit!

jeden 3. Dienstag im Monat, 14:00-16:15 Uhr, nächster Termin 15.09.26
Rheinberg Konvikt, Unterrichtsraum
Andre Bucker
Kurs F719060 / gebührenfrei
[weitere Informationen...](#)

Filmen und Videoschnitt - DaVinci Resolve



In diesem praxisorientierten Kurs lernen sie, wie sie hochwertige Videofilme erstellen und wie Sie mit Zusatztechnik noch professionellere Ergebnisse erzielen. Mit praktischen Übungen, Gruppenarbeiten und kleinen Filmprojekten entwickeln Sie Schritt für Schritt Ihre eigenen Videoproduktionen.

montags, ab 07.09.26, 17:30-20:30 Uhr, 15 Termine
Rheinberg Konvikt, Studioraum
Ottmar Thiele
Kurs F730020 / gebührenfrei
[weitere Informationen...](#)

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