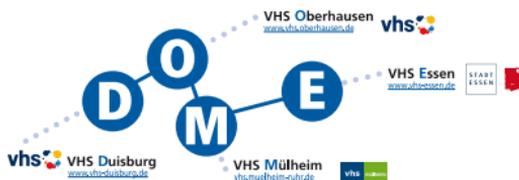


Sommerakademie Ihrer VHS · 2023

Kultur. machen! Die Region. entdecken!

Regionale Kooperation der Volkshochschulen

Duisburg – **O**berhausen – **M**ülheim – **E**ssen (DOME)



Sommerakademie 2023

Auch in diesem Jahr bieten Ihnen die vier DOME-Volkshochschulen (Duisburg-Oberhausen-Mülheim-Essen) von Mai bis August und auch in den Ferien eine Sommerakademie mit vielfältigen und anregenden Angeboten aus Kunst und Kultur an. Bestimmt ist auch etwas für Sie dabei.

Der DOME-Verbund bietet Ihnen die Möglichkeit, unterschiedliche Formate, Zeitkonzepte und Themenschwerpunkte an den vier Volkshochschulen zu testen und herauszufinden, welche Ihren persönlichen Bedürfnissen entsprechen. Ein kleiner Stadtbummel bietet sich vielleicht auch noch an. Gemeinsam bietet der DOME-Verbund eine breite Palette an Möglichkeiten.

Machen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie!

Eine vollständige Übersicht der Veranstaltungen finden Sie ab Seite 67.

Inhalt

Zeichnen und Malen	Seite	4
Textiles und Plastisches Gestalten	Seite	16
Kreatives Gestalten	Seite	21
Fotografie	Seite	23
Musik, Tanz und Bewegung	Seite	34
Literatur und Theater	Seite	49
Angebote für Kinder und Jugendliche	Seite	53
Exkursionen und Reiseberichte	Seite	56
Termin-/Kursübersicht	Seite	67
Impressum	Seite	71
Anmeldung / Kontaktadressen	Seite	72





Thaitangle – Schnupperworkshop

Ihnen fehlt die Zeit? Sie sind ungeduldig? Sie möchten Stress abbauen, einmal der Hektik entfliehen? Sie wollen kreativen Spaß? Dann ist Thaitangle genau das Richtige für Sie! Thaitangle ist eine meditative Zeichentechnik, inspiriert von der Zentangle Methode. Die Methode ist eine einfache und entspannende Art, schöne Bilder zu kreieren, indem man strukturierte Muster zeichnet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kunstwerkstatt am Wochenende: Freies Malen und Zeichnen in verschiedenen Techniken

Es gibt unzählige Arten und Weisen, ein Bild auf ein Blatt Papier oder eine Leinwand zu bringen. Ob mit Acrylfarbe, Aquarell, Ölsticks, Bleistift oder Tusche – dieser Wochenendkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in unterschiedlichsten künstlerischen Techniken auszuprobieren bzw. weiterzuentwickeln. Je nach eigenem Interesse und unabhängig davon, ob Sie lieber zeichnen oder malen, können Sie so verschiedene Farben und Zeichenutensilien nutzen, um ebenfalls verschiedene Bildwirkungen zu erzielen.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene. Bitte bringen Sie Ihr Arbeitsmaterial – je nach Wunsch – Papier, Bleistifte, Leinwand, Acryl- und/oder Aquarellfarben, Pinsel mit. Gegen geringe Kostenbeteiligung werden Materialien auch von der Dozentin gestellt.



Oberhausen

E6174V

**Dr. Arunothai
Chaichuay**

Sa, 6. Mai

10:00-12:15 Uhr

14 EUR

VHS Oberhausen

Langemarkstr. 19-21

Mülheim

2231

Tanja Berg

Sa, 6. Mai

10:00-16:00 Uhr

31 EUR

VHS Mülheim an
der Ruhr

Aktienstr. 45

Essen

Urban Sketching am Halbachhammer 231.2F036R

So, 7. Mai
TREFFPUNKT:
Haupteingang
Altenau 12
45149 Essen

Urban Sketching rund um die Burgruine Burg Altendorf 231.2F039R

So, 4. Juni
TREFFPUNKT:
Am Wohnturm
Burgstr. 2
45149 Essen

Urban Sketching auf Zeche Zollverein 231.2F042R

So, 13. August
TREFFPUNKT:
Eingang Ruhr
Museum
Gelsenkirchener Str. 181
45309 Essen

Sascha Gademann

je: 10:00-16:00 Uhr
je Workshop: 46 EUR

Urban Sketching

Urban Sketching ist eine Art visueller Journalismus, denn getreu dem Motto „Wir zeigen die Welt, Zeichnung für Zeichnung!“ erkunden wir ausgestattet mit Skizzenbuch und Zeichen- bzw. Malmaterial unser Umfeld. Es geht hierbei nicht um Perfektion, sondern um die kreative Auseinandersetzung mit urbaner Architektur, ihrem Umfeld und den Menschen darin sowie dem Schaffen von ganz persönlichen Zeugnissen. Die Workshops sind ausdrücklich offen für alle. Sie werden erleben, dass Sie zeichnen können. Nach einer kurzen Einführung legen wir direkt los. In mehreren Einheiten fertigen Sie einzelne selbst gewählte Motive an, wobei Sie individuell betreut werden. Ihre persönlichen Anliegen wie beispielsweise Bildausschnitt, Perspektive, Komposition, Farbwahl und Fragen zu Zeichen- bzw. Maltechniken stehen hierbei im Mittelpunkt. Nach jeder Einheit besprechen wir gemeinsam Ihre angefertigten Werke und gehen dabei auf sich ergebende Fragen und übergreifende Themen ein.



Die Verbindung von Meditation und Kreativität

Meditation führt zu innerem Frieden und eröffnet die Quellen der Kreativität und Intuition. Dies ist eine gute Basis für wunderbare kreative Prozesse, die wir in der Malerei zum Ausdruck bringen werden. In der Meditation finden wir durch Atemtechniken, Achtsamkeit und die Beobachtung unserer Gedanken in einen ruhigen und ausgeglichenen Zustand. Dieser Zustand verhilft uns dazu, entspannter und bewusster kreativ zu sein. Sie lernen unterschiedliche Meditationstechniken kennen, die zur Vorbereitung auf den malerischen Prozess dienen. Hier können Sie motivisch oder intuitiv arbeiten. Oft zeigen die malerischen Ergebnisse, was die Meditation in uns bewirkt hat.

Bitte mitbringen: kleines Kissen, eine Yogamatte, eine Decke, Malblock, eine Leinwand, Pinsel und Acrylfarben

Porträtzeichnen

Für Anfänger, Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Nichts ist individueller, intimer und anspruchsvoller, als das menschliche Porträt zu zeichnen. Der Schlüssel zum gelungenen Porträt sind die Schärfung der eigenen Wahrnehmung, zeichnerische Techniken und regelmäßige Übung. Sie werden sehen, wie leicht es sein kann, zu einem guten Ergebnis zu kommen. Spielerische Übungen und fröhliches Draufloszeichnen umrahmen die Lektionen. Als Modell wechseln wir uns ab.

Essen

231.2F115R
S. Sherin Mocek
Sa, 13. Mai
10:00-16:30 Uhr
48 EUR
VHS Essen
Burgplatz 1

Essen

231.2F120R
Christoph Benedikt Heine
Sa/So, 13./14. Mai
10:00-16:00 Uhr
96 EUR
VHS Essen
Burgplatz 1



Zeichnen und Malen

Essen

231.2F125R

S. Sherin Mocek

So, 14. Mai

10:00-16:30 Uhr

48 EUR

VHS Essen

Burgplatz 1

Workshop: Collage

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Lernen Sie die vielen künstlerischen Möglichkeiten der Collage kennen. Erleben Sie die große gestalterische und thematische Freiheit. Unterschiedlichste Materialien lassen sich hier miteinander kombinieren und ineinander arbeiten: Zeitungsausschnitte, Fotofragmente, kleine Dinge mit und ohne Erinnerungen, Blumen oder andere Elemente aus der Natur, Sand kombiniert mit Acrylfarben, Pastellkreiden oder Bleistift und Kohle. Zur Gestaltung und Komposition ihrer Collage erhalten Sie technische Tipps und Anregungen. Ausgesuchte Bildbeispiele von unterschiedlichen Künstlerinnen und Künstlern unterstützen Sie zusätzlich in Ihrem Schaffensprozess.

Oberhausen

E6176V

Dr. Arunothai

Chaichuay

Sa, 20. Mai

10:00-12:15 Uhr

14 EUR

VHS Oberhausen

Langemarkstr. 19-21

Neurokreativ-Zeichnen

Schnupperworkshop

Dabei handelt es sich um eine Zeichenmethode, die sich besonders für den Stressabbau eignet. Neurokreativ-Zeichnen aktiviert Gelassenheit, Kreativität und die Änderung von Gedankenmustern. Sie brauchen nur einfache Linien zu zeichnen.



Zeichnen und Malen

Oberhausen

E6200V

Rozaan Hamo

Sa, 3. Juni

15:00-17:15 Uhr

So, 4. Juni

13:00-15:15 Uhr

25 EUR

VHS Oberhausen

Langemarkstr. 19-21

Schnell zum Ergebnis: Malen mit Pastellkreide Schnupperworkshop

Werden Sie mit Pastellkreide kreativ! Sie bekommen einen Einblick in den richtigen Umgang mit der Kreide und erhalten Gestaltungstipps. Die ersten Erfolge stellen sich schnell ein. Falls vorhanden, bringen Sie bitte Pastellkreide und geeignetes Papier (leicht angeraut) mit.

Bereit für eine neue Dimension?

Wir sind es! -VR / AR

Workshop in der VHS Oberhausen

Die eigene Erfahrung mit den verschiedenen Formaten der virtuellen Realität steht im Mittelpunkt der Veranstaltung, eine Einführung über die Geschichte und Technologien erleichtern den Einstieg in das neue Medium.

Was steht hinter den Begriffen
VR / AR / XR / 360° / 3D?

Wir wollen über Chancen von VR und AR sprechen und Perspektiven der Technologie aufzeigen.

Nach einer kurzen Einführung in die Konzepte, Formate und Technologien können Sie Spiel-, Kreativ- und Lern-Anwendungen mit mobilen VR Brillen, verschiedenen Geräten und Plattformen selbst ausprobieren.

Wie ist es im virtuellen Raum zu malen, Tanztheater ohne Schwerkraft zu erleben, ein Orchester zu dirigieren? Augmented und Virtual Reality: definitiv mehr als ein Hype.

Oberhausen

E6702S

Do, 4. Mai

E6704S

Do, 1. Juni

Volker Köster

je: 17:00-18.30 Uhr

entgeltfrei

Bert-Brecht-Haus

Foyer, Lernzentrum

im Erdgeschoss

Duisburg

SZ2821

Gabriele Petrick

Sa, 10. Juni

10:00-17:00 Uhr

32 EUR, vorherige Anmeldung erforderlich

VHS FABRIK

Steinsche Gasse 32a

(im Hinterhof)

Stadtmitte

Botanische Motive in Aquarelltechnik

Workshop

Wer hat nicht Bilder von Blumen, Bäumen, Gräsern, die er in diesem Workshop in Aquarellbilder verwandeln möchte? Eigene Motive können realisiert werden, es liegt auch eine Auswahl an Vorlagen bereit.

Ehe es an die Realisierung geht, wird der effektivste Bildausschnitt bestimmt, während der Vorzeichnung gibt es Tipps zu Perspektive, Schattenwurf und Farbauswahl. Individuelle Wünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Essen

231.2F193R

Anja Steffen

Mo/ Di/ Mi/ Fr

12.-16. Juni

17:00-21:00 Uhr

100 EUR

VHS Essen

Burgplatz 1

Die wunderbare Welt der Farbe

Sommerkurs für Fortgeschrittene

In entspannter Atmosphäre und unter künstlerischer Anleitung erlangen Sie rasch die nötigen Fertigkeiten, Ihre kreativen Vorstellungen und Gefühle malerisch umzusetzen. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine oder mehrere Maltechniken (Aquarell-, Acryl- und Buntstiftmalerei) kennenzulernen und Ihren persönlichen bildnerischen Ausdruck zu finden. Mit der Technik erschaffen Sie Ihr luftiges Aquarell, Ihr leuchtendes Acrylbild oder Ihre zarte Buntstiftzeichnung. Material muss selbst mitgebracht werden.

Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer stellen aus – Arbeiten aus VHS-Kursen des Fachbereichs „Kulturelle Bildung“

Kursteilnehmer*innen aus Rheinhausen, Homberg und Rumeln-Kaldenhausen zeigen in dieser Ausstellung Arbeitsergebnisse der letzten Jahre. Beteiligen werden sich die Kurse „Gegenständliches Zeichnen und Aquarellieren“, „Bildnerisches Gestalten“, „Aquarell und Ölmalerei“, „Aquarellieren und Zeichnen am Morgen“, „Ölmalerei“ und „Malen und Zeichnen am Morgen“.

Die Ausstellung ist vom 13.06. bis 05.08.2023 zu den Öffnungszeiten der Bibliothek zugänglich.

Abstrakte Farbbilder aus selbst hergestellten Naturfarben

In diesem Workshop beginnt der schöpferische Prozess bereits vor dem Malen. Wir stellen unsere Farben aus Pflanzenteilen wie Blättern und Beeren sowie Pigmenten selbst her und schaffen eine große Farbpalette von zarten Farbnancen bis hin zu leuchtenden Tönen. Im Anschluss an die Farbherstellung zeigt die Dozentin unterschiedliche künstlerische Techniken, wie „Lavieren“, „Salz-“ oder „Wachs-technik“.

Bitte Pinsel, unterschiedliche Papierqualitäten (von dünnem Seidenpapier bis dickem Aquarellpapier) und Baumwolltücher mitbringen.

Pflanzenteile, Pigmente und weitere Farbzutaten werden von der Dozentin bereitgestellt. Bitte bringen Sie hierfür einen kleinen Geldbetrag in bar zum Workshop mit. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Duisburg

WR2851

Franz Schwarz

Sigrid Beuting

Eröffnung:

Di, 13. Juni

19:00-21:00 Uhr

entgeltfrei

Bezirksbibliothek

Rheinhausen

Händelstr. 6

Duisburg-Rheinhausen

Mülheim

2233

Maia Kessler

Sa, 17. Juni

10:00-14:00 Uhr

27 EUR

VHS Mülheim an

der Ruhr

Aktienstr.45

Essen

Tiere zeichnen

231.2F130R

Sa, 17. Juni

Tiere malen

231.2F135R

So, 18. Juni

S. Sherin Mocek

je: 10:00-16:30 Uhr

je Kurs: 48 EUR

Veranstaltungsort

für beide Kurse:

VHS Essen

Burgplatz 1

Tierisch zeichnen oder malen lernen Wie stelle ich Tiere dar?

Von der Skizze bis zur fertigen Zeichnung oder Gemälde lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie tolle, realistische Darstellungen von Tieren kreativ umsetzen. Dabei lernen Sie grundlegende bildnerische Konzepte durch verschiedene Zeichenaufgaben. So üben Sie, wie man Tiere perspektivisch richtig abbildet, erhalten Kenntnisse über die Anatomie und Form des Tieres und wie Sie diese darstellen.

Mülheim

2232

Tanja Berg

So, 18. Juni

10:00-16:00 Uhr

31 EUR

VHS Mülheim an

der Ruhr

Aktienstr. 45

Kunstwerkstatt am Wochenende: Experimentieren mit Linolschnitt

Der Linoldruck ist eine Hochdrucktechnik, bei der durch das Herausschneiden von Bildelementen einzigartige Druckstöcke entstehen, die immer wieder in unterschiedlicher Weise reproduziert werden können. Mithilfe von Schnittwerkzeug, Walzen und Farben kann so gezielt unter Anleitung an einem bestimmten Motiv (z. B. Postkarten, einer eigenen Vorzeichnung) experimentell gearbeitet werden. Gemeinsam werden im ersten Schritt individuelle Motive geschnitten, im zweiten Schritt werden diese gedruckt. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene.

Bitte bringen Sie einen Kittel oder Ähnliches mit. Das Mitbringen von Arbeitsmaterial ist nicht erforderlich, jedoch ist eine Bildidee von Vorteil. Gegen geringe Kostenbeteiligung werden alle Materialien (Linolplatten, Farben, Linolmesser, etc.) von der Dozentin gestellt.

Abenteuer Aquarell in den Sommerferien

Entdecken Sie in diesem Kurs Ihre Fantasie und lassen Ihrer Kreativität freien Lauf.

Auf Grundlage der Aquarellmalerei lassen wir ganz intuitiv abstrakte und halb abstrakte Fantasiebilder entstehen.

Wir vergessen den Alltag, konzentrieren uns ausschließlich auf das, was auf dem Papier entsteht und lassen uns immer wieder neu inspirieren.

Neben dem Umgang mit Aquarellfarben beschäftigen wir uns mit dem wirkungsvollen Bildaufbau sowie der Farbwirkung, wir setzen zudem verschiedene Techniken und „Werkzeuge“ ein. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Die Materialliste finden Sie in der Kursbeschreibung auf unserer Homepage.

Maritime Motive in Aquarelltechnik Workshop

Nicht Landschaften am Meer sind Thema dieses Workshops, sondern maritime Details – z. B. Schiffszubehör, Bojen, Anker, Seile, Möwen usw. Eigene Motive können realisiert werden, es liegt auch eine Auswahl an Vorlagen bereit.

Während das Bild entsteht, gibt es Hinweise auf die richtige „Konstruktion“ der Vorzeichnung, Perspektive, Farbmischung und Antworten auf die Fragen der Teilnehmenden.



Mülheim

2237

Eva Härtel

Di-Do, 27.-29. Juni

10:00-13:30 Uhr

44 EUR

VHS Mülheim an

der Ruhr

Aktienstr. 45

Duisburg

SZ2822

Gabriele Petrick

Sa, 01. Juli

10:00-17:00 Uhr

32 EUR, vorherige An-

meldung erforderlich

VHS FABRIK

Steinsche Gasse 32a

(im Hinterhof)

Stadtmitte

Duisburg

SZ2835

Edith Dürbaum

Do-Sa, 15.-17. Juli

je 15:15-18:30 Uhr

62 EUR (ermäßigbar)

vorherige Anmeldung

erforderlich

VHS FABRIK

Steinsche Gasse 32a

(im Hinterhof)

Stadtmitte

Acrylmalerei

Workshop

Lernen Sie die Vielseitigkeit von Acrylfarben kennen. Maltechniken, Farbgebung und Bildaufbau sind Schwerpunkte dieses Workshops.

Mülheim

2239

Klaus Hesselmann

Di-Do, 25.-27. Juli

10:00-12:15 Uhr

30 EUR

VHS Mülheim an

der Ruhr

Aktienstr. 45

„Fälscherwerkstatt“ Malerei in den Sommerferien

Seit jeher gilt das Kopieren von Meisterwerken als wichtiger Baustein zur Schulung eigener künstlerischer Fähigkeiten. Es geht dabei nicht um bloßes Abmalen, sondern um eine Betrachtung von Bildinhalten und Techniken vor dem kulturellen Hintergrund der jeweiligen Zeit, sodass neben der malerisch-handwerklichen auch eine geistige Auseinandersetzung stattfinden muss. Ausgehend von einem Foto des Originals werden Bildinhalte sowie Komposition, Farbgebung und Farbauftrag ausführlich besprochen, um diese malerisch umzusetzen. Der Workshop richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Foto von einem oder mehreren Lieblingsbildern der Kunstgeschichte, Leinwand in ähnlichem Längen- und Breitenverhältnis, Öl- oder Acrylmalsachen, Pinsel, Bleistift, Folienstift

Sommerakademie auf Zollverein

Spurensuche mit Stift und Farbe

Auf dem Gelände des Welterbes Zollverein finden wir im Zusammenspiel von Architektur und Natur zahlreiche kreative Anregungen. Diese dienen lediglich als Ausgangspunkt für Ideen, die abstrakt oder gegenständlich umgesetzt werden. So nähern wir uns einer spannenden Vielfalt, dabei arbeiten wir mit Zeichenstiften und malerischen Mitteln (Acrylfarben). Wir besprechen gemeinsam inhaltliche und technische Schwerpunkte in der individuellen Arbeitsweise. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Materialkosten für Farben, Stifte, diverses Verbrauchsmaterial können individuell im Kurs abgerechnet werden.

Kleingruppe: 6-9 Teilnehmende.

Sommerkurs: Im Farbenspiel der Malerei

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs bringen Sie Ihre ideenreichen und künstlerischen Vorstellungen zum Ausdruck. Sie lernen verschiedene Maltechniken und die Vielfalt der Materialien kennen: Ob Aquarell oder Acryl, ob motivisch oder intuitiv. Sie entscheiden welche Richtung Sie wählen möchten und ob Sie eigenständig arbeiten oder gerne Anleitung der Kursleiterin auf kreative Entdeckungsreise gehen. Je nach Bedarf erhalten Sie Unterstützung und Begleitung in allen Arbeitsphasen, wie dem Findungsprozess eines Bildthemas, der Korrektur im Bereich der Farbgebung, Bildkomposition und gestalterischen Umsetzung.

Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

Essen

231.2F196R

Susanne Faber

Mo-Mi,

31. Juli – 2. August

16:00-20:00 Uhr

80 EUR

ARKA-Kulturwerkstatt

Zeche Zollverein

Halle 12

Gelsenkirchener Str. 181

Essen

231.2F199R

S. Sherin Mocek

Mo-Fr, 14.-18. August

10:00-13:10 Uhr

100 EUR

VHS Essen

Burgplatz 1



Magie der Pusteb Blumen – Briefbeschwerer selbstgemacht

Wer erinnert sich nicht daran, als Kind in die Zauberwelt eines gläsernen Briefbeschwerers eingetaucht zu sein, die zeitlose fragile Welt der eingeschlossenen kleinen Wunderdinge bestaunt zu haben? In diesem Workshop werden wir wunderschönen zarten Pusteb Blumen ein langes Leben als Briefbeschwerer geben! Natürlich können auch andere kleine Gegenstände, z.B. Briefmarken, Muscheln, Kaffeebohnen, etc. eingegossen werden. Die Fantasie wird nur durch die Größe der Objekte ausgebremst. Gefertigt aus Kunstharz, gegossen und geschliffen, werden die dekorativen Elemente phantasievoll arrangiert und landen am Ende als selbstgemachte „Briefbeschwerer“ zuhause. Mitzubringen sind die von Ihnen gewünschten Objekte, Schutzkleidung, ein altes Handtuch und Einmal-Handschuhe.

Materialkosten (gering) werden nach Aufwand mit der Kursleiterin abgerechnet.

Grundlagen der Bildhauerei

Durch das Arbeiten mit Gips und Ton werden bildhauerische Grundlagen vermittelt. Unter professioneller Anleitung können hierbei eigene Ideen umgesetzt und freie plastische Objekte gestaltet werden. Die gefertigten Objekte/Skulpturen können später vor Ort gebrannt werden. Zusätzlich zum Kursentgelt fallen noch Kosten für Material, für das Brennen des Objektes und für das gemeinsame Mittagessen in Höhe von ca. 30 EUR an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte beachten Sie, dass in diesem Kurs keine Gefäßkeramik hergestellt wird.

Der Workshop findet im Atelier des Künstlers statt. Das Atelier liegt direkt im Rumbachtal. Es bietet auf 400 m² genügend Licht und Raum für Kreativität, Persönlichkeitsentfaltung und Entspannung. Ermäßigungen sind nicht möglich.

Oberhausen

E6307V

Stefanie Kulpe

Fr, 28. April

17:00-20:45 Uhr

Fr, 5. Mai

17:30-19:45 Uhr

37 EUR

VHS Oberhausen

Langemarkstr. 19-21

Mülheim

2250

Kuno Lange

Sa/So, 13.-14. Mai

10:00-17:30 Uhr

90 EUR

Atelier Lange

Tinkrathstr. 60



Textiles und
plastisches
Gestalten

Essen

231.2D120J

Dany Juliana

Cuellar Parra

Sa/So, 13./14. Mai

11:00-17:30 Uhr

72 EUR

VHS Essen

Burgplatz 1

“Von innen nach außen – inside out“

Schmuck-Werkstatt für Anfänger/-innen
und Fortgeschrittene

In diesem Workshop werden wir mit Silberblech in verschiedenen Materialstärken arbeiten, um daraus Ringe oder Ohringe (Kreolen) zu bauen. Unter Anleitung lernen Sie folgende für die Anfertigung eines Schmuckstücks erforderliche Arbeitstechniken kennen und anzuwenden: Wir werden sägen, hämmern, feilen, drehen, Strukturen walzen, löten und verschiedene Oberflächen nutzen. Die Anwendung der Techniken, die im Workshop vermittelt werden, soll Ihnen ermöglichen, diese auch außerhalb des Workshops zu erproben.

Arbeitsmaterialien werden bereitgestellt und im Kurs abgerechnet. Falls Sie Materialien mit Oberflächenmaterialien zuhause haben, die Sie für Ihr Schmuckstück verwenden möchten (Walzen), können Sie diese gerne mitbringen.

Mülheim

2251

Kuno Lange

Sa/So, 3./4. Juni

10:00-17:30 Uhr

90 EUR

Atelier Lange

Tinkrathstr. 60

Mosaikkunst

Der Kurs führt Sie in die bildnerische Technik der Mosaikkunst ein. Wir arbeiten mit Glas-Mosaiksteinen sowie Fliesenbruchmaterial. Es wird ein individueller Entwurf erarbeitet oder bereits zum Kurs mitgebracht. Je nach Größe und Technik ist es evtl. erforderlich, die Arbeiten einige Tage zum Trocknen im Atelier zu belassen. Die Mosaik können auf verschiedenen Trägermaterialien aufgebracht werden. Falls vorhanden, bitte mitbringen: Schutzbrille (wichtig), Arbeitshandschuhe (z. B. Nitril), Werkzeuge, Mosaiksteinchen/Fliesenbruch. Es können Grundmaterialien (Mosaiksteinchen, Kleber) gegen Gebühr vor Ort erworben werden. Zusätzlich fallen noch Kosten für das gemeinsame Mittagessen in Höhe von ca. 15 EUR an. Der Workshop findet im Atelier des Künstlers statt. Das Atelier liegt direkt im Rumbachtal. Es bietet auf 400 m² genügend Licht und Raum für Kreativität, Persönlichkeitsentfaltung und Entspannung. Ermäßigungen sind nicht möglich.

Nähen kompakt

für Fortgeschrittene

Wir verfeinern und vertiefen Techniken des Schneidens. In kleiner Gruppe können wir an einem Wochenende konzentriert und effektiv an der Fertigstellung eines Kleidungsstückes arbeiten oder ein neues, umfangreicheres Nähobjekt beginnen. Wir lernen, wie man ein Kleidungsstück optimal an den Körper anpasst. Unter fachlicher Anleitung können Details des Schnittes abgeändert werden. Nähmaschinen sind vorhanden, eine eigene Maschine kann gerne mitgebracht werden.

Beton und Mosaik – Gartendeko selbst gemacht

Beton – ein Baustoff wird zum DIY-Trend! An diesem Wochenende fertigen wir ein einzigartiges Dekostück für Terrasse, Balkon oder Garten! Auf einem von Ihnen gewünschtem Beton-Rohling, ob Schale, Vogeltränke oder große Eule, zaubern Sie wunderschöne, nach Ihrem Geschmack farblich abgestimmte Mosaik. Ob mit Natursteinen, Glasmosaik oder Scherben – es gibt viele Materialien! Sie lernen Glasschneiden, „Mosaik-Knabbern“, später Verfugen – und nehmen Ihr „Kunstwerk“ dann mit nach Hause.

Mitzubringen: Einweghandschuhe, „Bastel-Kleidung“, altes Handtuch. Materialkosten (gering) werden nach Aufwand mit der Kursleiterin abgerechnet.



Textiles und
plastisches
Gestalten

Essen

231.2D318J

Sigrid Lachnitt

Sa/So, 17./18. Juni

10:00-16:00 Uhr

88 EUR

VHS Essen

Burgplatz 1

Oberhausen

E6310V

Stefanie Kulpe

Sa, 3./10. Juni

je 10:00-14:00 Uhr

55 EUR

VHS Oberhausen

Langemarkstr. 19-21



Oberhausen

E7180V

Di, 27. Juni

E7181V

Di, 4. Juli

E7182V

Di, 11. Juli

E7183V

Di, 25. Juli

A. Niemann

je 17:00-20:00 Uhr

je Kurs: 15 EUR

alle: VHS Oberhausen

Langemarkstr. 19-21

Individuelle Mode selbst genäht

Nähen Sie an einem (oder mehreren) Dienstag(-en) Ihr Wunschteil (z. B. Rock, T-Shirt, Tasche) unter fachlicher Anleitung. Bitte bringen Sie Stoff und weiteres benötigtes Material wie Reißverschluss, Nähgarn, etc. mit.

TIPP: Kombinieren Sie für ein größeres Projekt einfach die Einzeltermine.





Mülheim

2302

Maia Kessler

So, 18. Juni

10:00-14:00 Uhr

27 EUR

VHS Mülheim an

der Ruhr

Aktienstr.45

Handlettering

Handlettering ist ein großer Trend, der uns momentan ständig begegnet: in den (Print-)Medien, auf Plakaten und Verpackungen oder beispielsweise als Print auf T-Shirts. Diesen Trend greifen wir auf und experimentieren mit kreativen Techniken, Sprache und Schrift. Neben etwas Theorie und einzelnen Übungen können Sie in diesem Workshop ganz eigenständig unterschiedliche Stifte und Zeichenstile ausprobieren. Am Schluss gestalten wir individuelle Postkarten, die Sie selbstverständlich anschließend mitnehmen (und zum Beispiel verschenken) können.

Die Materialliste finden Sie in der Kursbeschreibung auf unserer Homepage.

Essen

231.2F013R

Susanne Faber

Fr, 28. Juli

18:00-21:00 Uhr

Sa/So, 29./30. Juli

10:30-17:00 Uhr

105 EUR

ARKA-Kulturwerkstatt

Zeche Zollverein

Halle 12

Gelsenkirchener Str. 181

Druckwerkstatt – Druck trifft Malerei

Grafische und malerische Elemente in ein Spannungsfeld zu bringen, wird eine Herausforderung sein, der wir uns im Kurs stellen wollen. Durch die Kombination der beiden Techniken, schwerpunktmäßig Acrylfarben und die Hochdrucktechnik, oft sogar ohne Druckpresse eingesetzt, lassen sich Schritt für Schritt neue Ideen und Erfahrungen in der Bildgestaltung sammeln. Inspirierend für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene!

Es entstehen zusätzl. Materialkosten von ca. 40 EUR p.P., die im Kurs abgerechnet werden.

Kleingruppe: 6 bis 9 Teilnehmende.





Mülheim
2404
Ralf Raßloff
 Sa, 6. Mai
 10:00-17:00 Uhr
 So, 7. Mai
 10:00-14:00 Uhr
 82 EUR
 VHS Mülheim an der Ruhr
 Aktienstr.45

Grundlagen der Digitalfotografie

Knipsen kann jeder – zum Fotografieren braucht es gute Kenntnisse von Fototechnik und deren Anwendung auf das gewählte Motiv. In diesem Kurs werden erste Grundlagen der digitalen Fototechnik vermittelt. Je nach Wunsch und Kenntnis der Teilnehmenden werden folgende Themen besprochen und soweit möglich praktisch umgesetzt: Kameragehäuse, Blende-Zeit-Filmempfindlichkeit, manuelle Entfernungsmessung/Autofokus, Tiefenschärfe, Belichtungsmessung, mittleres Grau, Pro und Contra der Belichtungsautomatik, Farbtemperatur/Weißabgleich, bewusstes Einsetzen der Wechselobjektive zur Bildgestaltung, Filter und Zubehör.

Bitte Kamera, Bedienungsanleitung und vollen Akku mitbringen. Für die Außenaufnahmen wird eine wettergerechte Kleidung empfohlen. Die Kamera sollte über eine Halbautomatik bzw. Zeit- und/oder Blendenautomatik verfügen.

Mülheim
2406
Ole Kristian Heyer
 Sa/So, 6./7. Mai
 10:00-16:00 Uhr
 62 EUR
 VHS Mülheim an der Ruhr
 Aktienstr.45

Die Wurzeln der Fotografie

Seit der Antike ist das Prinzip der Fotografie in Form einer „Camera Obscura“ (lat. camera „Kammer“; obscura „dunkel“) bekannt. An diesem Wochenende werden wir uns dem Ursprung des fotografischen Bildes nähern und neben theoretischen Grundlagen, eine begehbbare Kamera konstruieren. Hierzu wird ein Seminarraum lichtdicht abgedunkelt und mittels einer kleinen Öffnung eine raumgreifende Projektion erzeugt, in der wir uns frei bewegen können. Die Faszination liegt in der Einfachheit des Phänomens, da der „Bildraum“ ohne technische Hilfsmittel entsteht. Weiterführende Experimente zu Projektion und Belichtung in der Camera Obscura ermöglichen ein tieferes Verständnis für generelle Abbildungseigenschaften von Fotografie, wodurch wir auch die digitale Bilderflut der Gegenwart mit anderen Augen betrachten werden.

Von Selfies, Posen und sinnvollen Fotos – ziel-führende Bilder und Videoclips auf Instagram

Wie möchte ich mich meiner Zielgruppe auf Instagram zeigen? Das ist eine der schwersten Fragen bei der Erstellung eines professionellen Instagramprofils. Wir befassen uns praktisch mit der eigenen Außendarstellung und ihrer Wahrnehmung, dabei spielen die grundlegenden technischen Aspekte der Fotografie von Smartphone und Digitalkamera eine Rolle. Wir lernen das Licht zu verstehen, die Perspektive und dessen Auswirkungen auf das statische sowie das bewegte Bild. Anhand von Beispielfotos gehen wir auch auf die Foto- und Video-Filter und deren sinnvollen Einsatz ein. Wichtige Aspekte und Basiselemente für die Erstellung von Kurzvideos werden ebenfalls angesprochen. Im Workshop steht uns ein erfahrenes Model und Instagrammerin mit all ihrer Erfahrung zur Seite. Sie gibt Tipps zum Posen und zeigt, was kleine Änderungen für große Auswirkungen haben können.

Luftblasen und versenkte Früchte

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmer*innen mit grundlegenden Kenntnissen der manuellen Fotografie. Aber dann kann es auch schon losgehen – ... Obst unter Wasser fotografiert oder ins Wasser geworfen ... Die Ergebnisse sind recht überraschend und lassen sich im Nachgang mit entsprechender Bildbearbeitung optimieren.

Es empfiehlt sich, eine Kamera mit Makro- oder Teleobjektiv, ein Stativ und eventuell einen Laptop zur Bildbearbeitung mitzubringen.

Essen
231.2E024R
Thomas Bocian
Gina Wittlich
 Sa, 13. Mai
 10:00-17:15 Uhr
 92 EUR
 VHS Essen
 Burgplatz 1

Oberhausen
E7050S
Tom Thöne
 Sa/So, 13./14.Mai
 10:00-16:00 Uhr
 60 EUR
 Bert-Brecht-Haus
 Raum 515

Essen**231.2E140R****Hans Laczny**

Sa, 13. Mai

09:30-16:30 Uhr

48 EUR

VHS Essen

Burgplatz 1

Bildbearbeitung mit dem Raw-Format**Grundlagen**

Mit dem JPEG-Format kann man eine gute Bildqualität erzielen. Wer dieses Niveau steigern will und auch problematische Aufnahmen retten möchte, sollte seine RAW-Formate mit einem RAW-Konverter entwickeln. Erweitern Sie Ihre Möglichkeiten der Bildbearbeitung mit dem kostenlosen RAW-Konverter ‚Darktable‘. Er ist verfügbar für Windows, macOS und Linux. ‚Darktable‘ kann als eigenständiges Programm genutzt oder mit dem ebenfalls kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm GIMP kombiniert werden.

Voraussetzung: Sie sollten Vorerfahrungen mit einem Bildbearbeitungsprogramm haben.

Essen**231.2E145R****Thomas Bocian**

So, 14. Mai

09:00-17:30 Uhr

60 EUR

VHS Essen

Burgplatz 1

**Workshop Beautyfotografie:
Das Zusammenspiel von Fotografie
und Bildbearbeitung**

Sie lernen grundlegende Lichtsetups der Beautyfotografie kennen und erfahren, worauf es bei der Ausleuchtung ankommt und welche Lichtformer sich dafür besonders eignen. Die Inhalte und Bildideen werden praxisorientiert vermittelt und lassen Freiraum für wichtige Fragen zur Ausrüstung, dem Make-up und dem Finden von Modellen. Anschließend erfolgt die Bearbeitung der erstellten Bilder. Anhand geeigneter Fotos wird eine beispielhafte Beauty-Bildbearbeitung durchgeführt. Am Ende des Kurses können Sie anhand des erlernten Workflows eigene Bilder mit Leichtigkeit umsetzen.

Voraussetzungen: Eigene Kamera mit Blitzschuh Mitlenkontakt und manuellen Einstellungsmöglichkeiten. Kosten für das Modell, Visagistin und Equipment (50 EUR p.P.) werden im Kurs abgerechnet.

Einführung in die Porträtfotografie

Dieser Workshop richtet sich an Einsteiger, die schon mit den grundlegenden Funktionen und Einstellungen der Kamera ‚vertraut‘ sind und sich dem Thema Porträt widmen möchten. Im Mittelpunkt steht der Mensch, vor und hinter der Kamera, der Umgang miteinander und natürlich die Lichttechnik mit vorhandenem Licht und mit Kunstlicht/Blitzanlage. Anfangs werden wir uns gegenseitig fotografieren, am zweiten Tag werden uns Models unterstützen. Bitte eine Kameraausrüstung mitbringen, Tablet oder Laptop sind gerne gesehen.

Das Honorar für die Models ist in der Kursgebühr enthalten.

**Blitzfotografie – das kreative
Spiel mit dem Licht**

Was ist ein Blitz und wozu dient er? So einfach diese Frage klingen mag, der richtige Blitz-Einsatz birgt viel Potenzial, um sowohl beruflich als auch privat das Beste aus einem Motiv zu holen. Im Seminar geht es unter anderem um die Synchronzeit, die Farbtemperatur, den Einsatz von Farbfolien, das Stroboskop, das entfesselte Blitzen und um den internen Blitz. Um diese Themen weiter zu vertiefen, finden Übungen an verschiedenen Locations sowohl drinnen als auch draußen je nach Wetter statt. Über die gesamte Dauer des Kurses steht ein professionelles Model in verschiedenen Outfits zur Verfügung, um gemeinsam Lichtszenarien umzusetzen.

Kosten für Model und Equipment: 40 Euro pro Teilnehmer (im Kursentgelt enthalten)

Oberhausen**YE7060S****Tom Thöne**

Sa, 3./10. Juni

10:00-17:00 Uhr

77 EUR

Bert-Brecht-Haus

Raum 515

**Duisburg****SZ2829****Thomas Bocian**

So, 04. Juni

10:00-17:00 Uhr

81 EUR (ermäßigbar)

vorherige Anmeldung

erforderlich

VHS FABRIK

Steinsche Gasse 32a

(im Hinterhof)

**Duisburg****SZ2829****Thomas Bocian**

So, 25. Juni

10:00-17:00 Uhr

81 EUR (ermäßigbar)

vorherige Anmeldung

erforderlich

VHS FABRIK

Steinsche Gasse 32a

(im Hinterhof)

Blitzfotografie Aufbaukurs – Entfesselt mit Master & Slave, HSS und SuperSync

Wir erarbeiten uns als Gruppe verschiedene Lichtaufbauten und klären die technischen Grundlagen der entfesselten Blitzfotografie bzgl. Master & Slave (Speedlites). Wir starten mit einem Blitzgerät und erarbeiten uns den sinnvollen Einsatz zu mehreren Blitzgeräten je nach Location und Bildidee. Im 2. Teil beschäftigen wir uns mit der Frage, wie gegen die Sonne geblitzt werden kann. Dazu finden Übungen an verschiedenen Locations (drinnen und draußen je nach Wetter) statt. Ein professionelles Model in verschiedenen Outfits steht zur Verfügung. Thema ist auch das Equipment: Voraussetzungen: eigene DSLR-, Bridge-, MFT- oder Systemkamera mit Blitzschuh Mittenkontakt, manuellen Einstellungsmöglichkeiten und – wenn vorhanden – Blitzgeräte.

Kosten für Model und Equipment: 40 EUR/Teilnehmer (im Kursentgelt enthalten).

Essen**231.2E150R****Hans Laczny**

Mo-Do, 12.-15. Juni

09:30-16:30 Uhr

120 EUR

VHS Essen

Burgplatz 1

Digitale Fotografie

Das Startpaket für Einsteiger

Das Paket enthält: theoretische Grundlagen, foto-praktische Übungen, Bildbearbeitung am PC, ein Softwarepaket zum Mitnehmen. Sie lernen die Funktionen Ihrer Digitalkamera kennen und wenden diese bei Fotospaziergängen an mehreren Seminartagen an. Sie erfahren die wichtigsten Funktionen für die Bildkorrektur und Bildoptimierung am PC. Alle Programme, die Sie im Seminar für die Bildbearbeitung und Bilderschau benutzen, können Sie entgeltfrei mit nach Hause nehmen.

Voraussetzungen: Allgemeine PC-Kenntnisse und eine Digitalkamera. Der Kameratyp spielt keine Rolle.

**Duisburg bei Nacht
Stadt von Feuer und Wasser**

„Duisburg schläft nie ...“ und das macht diese Stadt für eine Nachttour besonders interessant. Der Duisburger Hafen gilt als größter Binnenhafen der Welt. Er prägt die Wirtschaft der Stadt genauso wie die Eisen- und Stahlindustrie. Der Trans-Eurasia-Express verkehrt mit etwa 60 Zügen wöchentlich zwischen Duisburg und China, damit ist Duisburg ein bedeutender Knotenpunkt der „neuen chinesischen Seidenstraße“. Auf dieser Fototour besuchen wir unter anderem den Duisburger Innenhafen, Rhein Orange und den Alsumer Berg. Der praxisorientierte Kurs ermöglicht die sofortige Besprechung und Analyse Ihrer Fotos. Zu Beginn findet eine umfassende Einführung in das Thema Nachtfotografie und Langzeitbelichtung statt.

Voraussetzung: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten für Blende, Zeit und ISO.

Entgelt inklusive Fahrtkosten und Zutrittsgebühren.

**Bildbearbeitung mit dem Programm GIMP
Aufbau-Workshop**

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bisher die Grundfunktionen der Bildbearbeitung genutzt haben. Gimp bietet viele weitere Funktionen zur Bildbearbeitung an. Sie lernen die Ebenentechnik und die Verwendung von Ebenenmasken kennen. Diese Techniken werden für anspruchsvollere Bildbearbeitungen gebraucht, z.B. um Unterbelichtungen auszugleichen, HDR-Bilder zu erstellen, Schrift zu gestalten, für Mehrfachbelichtungen und Freistellungstechniken. Darüber hinaus lernen Sie das Hinzufügen von Gimp-Erweiterungen (Scripts und Plugins), die kostenlos im Netz angeboten werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Gimp.

**Essen****231.2E100R****Torsten Thies**

Sa, 17. Juni

18:00-01:40 Uhr

123 EUR

TREFFPUNKT:

Villa Rü

Giradetstr. 21

45121 Essen

Essen**231.2E155R****Hans Laczny**

Sa, 17. Juni

09:30-16:30 Uhr

52 EUR

VHS Essen

Burgplatz 1



Essen
231.2E160R
Thomas Bocian
Sa, 17. Juni
10:00-17:15 Uhr
54 EUR
VHS Essen
Burgplatz 1

Blitzfotografie Aufbaukurs

Workshop mit Modell

In diesem Workshop erarbeiten wir uns als Gruppe verschiedene Lichtaufbauten und klären die technischen Grundlagen der entfesselten Blitzfotografie bezüglich Master und Slave (Speedlites). Wir starten mit einem Blitzgerät und erarbeiten uns den sinnvollen Einsatz zu mehreren Blitzgeräten je nach Location und Bildidee. Es finden Übungen an verschiedenen Locations sowohl drinnen als auch draußen je nach Wetter statt. Zu diesen Übungen steht uns ein professionelles Modell in verschiedenen Outfits zur Verfügung. Eigene Kamera mit Blitzschuh Mittenkontakt und manuellen Einstellungsmöglichkeiten.

Kosten für Model und Equipment von 40 Euro pro Teilnehmenden werden im Kurs abgerechnet.

Duisburg
NZ2924
Andrea Fauré
Sa, 17. Juni
09:00-13:00 Uhr
29 EUR (ermäßigbar)
vorherige Anmeldung erforderlich
TREFFPUNKT:
Eingang des Landschaftsparks Nord gegenüber dem Parkplatz (am Schrankenhäuschen)
Emscherstr. 71
Duisburg-Hamborn

Porträtfotografie mit Modell

Porträts in spannender Kulisse! Nach einer kurzen Einführung in dieameratechnik widmen wir uns der Lichtsetzung, Bildgestaltung, Bildwirkung und vor allem dem Umgang mit Modellen. Wir sprechen über Anschnitte und Formate und natürlich auch darüber, wie auf dem nächsten Familienfest tolle Gruppenporträts entstehen können.

Die Veranstaltung richtet sich an Einsteiger und ambitionierte Fortgeschrittene, die ihr Wissen im Bereich Porträt erweitern wollen.

Bitte an festes Schuhwerk denken.

1 x 1 der Fotografie

Grundlagenworkshop

Die Kamera besitzt eine Vielzahl technischer Bedienelemente, die oftmals nur in professionellen Modi genutzt werden können. Zu Beginn lernen Sie die technischen Grundlagen wie Zeit, Blende, ISO und ihre Zusammenhänge bei der Belichtungsmessung kennen. Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe sowie die Wahl des richtigen Objektivs werden außerdem thematisiert. Sie erhalten praktische Tipps und können Ihr hinzugewonnenes Wissen unter professioneller Anleitung sofort im Workshop ausprobieren. So gewinnen Sie noch mehr Spaß an schönen Fotos. Eine entsprechende Ausrüstung steht zur Verfügung. Es ist jedoch sinnvoll, Ihre eigene Spiegelreflexkamera oder Kompaktkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten mitzubringen.

Fotoworkshop für Einsteiger*innen im Naturschutzgebiet Rheinaue Friemersheim

Die Natur zaubert die schönsten Kunstwerke. Farben, Formen, Flächen, Strukturen, Muster, sind faszinierende Motive vor der Kamera. Für ein gelungenes Foto kommt es auf die richtige Aufnahmetechnik an. In dem Kurs beschäftigen Sie sich mit der Wirkung von Licht, der Wahl eines interessanten Standpunktes, Effekten unterschiedlicher Brennweiten und kreativer Bildgestaltung.

Bitte kommen Sie in festem Schuhwerk und wettergerechter Kleidung. Die Motive werden zu Fuß aufgesucht. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera sowie einen Imbiss für die Pause mit.

Essen
231.2E170R
Roland Artur Berg
Sa, 24. Juni
10:00-16:15 Uhr
68 EUR
Bildungspark Essen
Blücherstr. 1
45141 Essen

Duisburg
WR2915
Uwe Schmid
Fr, 07. Juli
16:00-21:45 Uhr
39 EUR (ermäßigbar)
vorherige Anmeldung erforderlich
TREFFPUNKT:
Alte Dorfkirche
PLZ 47229
(Hinweis: Gegenüber dem Restaurant Rheingold im Schumachers)
Friemersheimer Str. 27
Duisburg-Friemersheim

**Duisburg****NZ2922****Andrea Fauré**

So, 11. Juli

09:00-13:00 Uhr

29 EUR (ermäßigbar)

vorherige Anmeldung erforderlich

TREFFPUNKT:

Eingang des Land-

schaftsparks Nord

gegenüber dem

Parkplatz

(am Schranken-

häuschen)

Emscherstr. 71,

Duisburg-Hamborn

Makrofotografie

Eine kurze Einführung in Technik (Empfindlichkeit, Brennweite, Blende, Weißabgleich) und Bildaufbau (Formate, Kompositionen, Farbspiele, goldener Schnitt) und dann geht es an die vielen verschiedenen Motive, die der Landschaftspark Duisburg Nord bietet. Es werden sowohl für Freunde des Floralen als auch der rostenden Industrie genug Fotoecken zu finden sein. Anhand von praktischen Übungen kann die Theorie vertieft und gleich in spannende Bilder der Makrowelt umgesetzt werden. Anschließend werden die Bilder besprochen.

Duisburg**WR2913****Uwe Schmid**

Sa/So, 29./30. Juli

je 09:30-16:00 Uhr

82 EUR (ermäßigbar)

vorherige Anmeldung erforderlich

VHS West

Arndtstr.

Duisburg-Rheinhausen

Einstieg Digitalfotografie mit Exkursion

Sie möchten Ihre Digitalkamera besser kennenlernen und die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten direkt ausprobieren? Lernen Sie die Bedeutung der Blende, des ISO-Werts und der Belichtungszeit kennen. Experimentieren Sie mit verschiedenen optischen Effekten, um Ihre Bilder kreativ und wirkungsvoll zu gestalten.

Der erste Termin findet im Kursraum statt, der zweite Termin als Fotoexkursion im Volkspark Rheinhausen, Treffpunkt wird mit den Teilnehmenden abgesprochen. Sie benötigen einen vollständig geladenen Akku, eine passende Speicherkarte sowie das Ladegerät und die Bedienungsanleitung. Außerdem einen Imbiss für die Mittagspause. Für die Exkursion benötigen Sie festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung.

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

Ob Fotos für berufliche oder private Zwecke: Allein mit dem Drücken des Auslösers ist es nicht getan und oft liegen die Ergebnisse nicht in der gewünschten Qualität vor. Dabei ist der technisch sichere Umgang mit der eigenen Kamera entscheidend! Anhand der Bereiche Porträt- und Architekturfotografie lernen Sie praxisnah die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie kennen. Sie erstellen qualitativ hochwertige und farbverbundene Fotografien, wonach die entstandenen Bilder dann in der Gruppe präsentiert und besprochen werden.

Die Aufbereitung der Fotos für Web & Print erfolgt mit dem Programm Adobe Photoshop.

Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von NRW anerkannt.

Sie erhalten ein individuelles Skript sowie Video-Tutorials (im Preis inbegriffen).

**Duisburg****SZ2907****Thomas Bocian**

Mo-Do,

31. Juli - 3. August

je 09:00-16:00 Uhr

275 EUR (ermäßigbar),

vorherige An-

meldung erforderlich

VHS im Stadtfenster

Steinsche Gasse 26

Stadtmitte





Oberhausen

E4306V

**Ruth Uhlenbruck-
Wandolski**

Do, 20. April - 15. Juni

16:30-18:00 Uhr

45 EUR

VHS OB-Lirich

Eschenstr. 60

Line Dance zu moderner Musik (Lirich)

Line Dance – was ist das eigentlich? Wie der Name schon sagt, wird dieser Tanz in Reihen bzw. Linien getanzt, egal, ob zu Country, Rock, Pop oder irischer Musik: Hauptsache, die Musik gefällt. Foxtrott, Walzer, Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba oder Twist – alle Rhythmen sind erlaubt. Man braucht keinen Partner dazu, allerdings sind auch Paare herzlich willkommen! Line Dance macht Spaß, egal ob alt oder jung, ob männlich oder weiblich. Der Erfolg stellt sich schnell ein, weil die Tänzerin / der Tänzer einen Tanz bzw. die nötigen Schrittfolgen in 10–30 Minuten erlernen kann. Zudem wird auch das Gedächtnis trainiert, denn Line Dance ist auch Kopfarbeit.

Klavier- und Kammermusik-Meeting

Sie lieben es, Klavier oder ein anderes Instrument zu spielen, entweder solo oder im Ensemble, und wollen heraus aus dem „stillen Kämmerlein“. Jeder Einzeltermin bietet Ihnen die Chance, Gleichgesinnten in entspannter Atmosphäre einen musikalischen Beitrag vorzustellen, sich auf die Darbietungen der anderen Teilnehmenden einzulassen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Zudem besteht die Möglichkeit, mit neuen Partnern gemeinsam zu musizieren.

Anfänger/-innen, Fortgeschrittene und ambitionierte Amateure sind gleichermaßen willkommen.

Essen

231.2G306G

Annette Laufs

Di, 2. Mai

18:20-19:50 Uhr

8 EUR

VHS Essen

Burgplatz 1



Musik,
Tanz und
Bewegung

Essen

231.3C022G

Bettina Kupetz

Do/Di/Do,

4./9./11. Mai

18:30-20:00 Uhr

36 EUR

online

Onlineworkshop:

Gesundheitliche Erfolge durch bewusste Atem- und Stimmnutzung im Alltag

Sie nutzen Ihre Stimme in Sprache und Gesang? Moderne Studien belegen, dass viele gesundheitliche Probleme durch Sauerstoffmangel im Körper entstehen. Sie lernen in diesem Kurs durch Übungen und professionelles Basiswissen, wie Sie spezielle Atem- oder Körperübungen effektiv im eigenen Lebensalltag einbinden. Die einfachste Lösung, Ihren Körper gesund zu halten, ist ganz natürliches, aktives Atmen, Sprechen, Singen und bewusste Körperhaltung! Sie lernen online in Ihrer vertrauten Umgebung oder unterwegs und können sich und Ihr Atem- und Stimmbewusstsein neu entdecken.

Mülheim

2106

Anja Lerch

Sa, 6. Mai

10:00-16:00 Uhr

65 EUR

VHS Mülheim an

der Ruhr

Aktienstr. 45

Gesangsworkshop „Mehrstimmigkeit“

Der Fokus des Workshops liegt auf dem mehrstimmigen Gesang. Spezielle Übungen zum Tonverständnis, sinnvolles Basiswissen der Harmonielehre einfach und praktisch erklärt und eingebettet in Gesangsübungen sowie das Einstudieren einiger Songs aus der Populärmusik, bei der 3-stimmige Chorpasagen gesungen werden, stehen im Mittelpunkt. So steigen wir sofort in die Praxis ein. Den Wohlklang unserer Mehrstimmigkeit zu erleben, wird ein krönender Abschluss des Tages sein. Teilnehmen können alle, die gerne singen. Chorerfahrung oder Notenkenntnisse sind nicht nötig.



Musik,
Tanz und
Bewegung

Mülheim

2133

Dieter Kropp

So, 7. Mai

10:00-17:00 Uhr

52 EUR

VHS Mülheim an

der Ruhr

Aktienstr. 45

Blues Harp – Workshop

Mundharmonika einfach spielend lernen

Vom einfachen Melodiespiel zum erdigen Blues!

Die Mundharmonika – und gerade die sogenannte Blues Harp – ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zu Hause leicht nachspielen und variieren können. Notenkenntnisse oder andere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen. Alternativ kann im Kurs eine Mundharmonika zum Preis von 30 Euro erworben werden.



Afrikanisches Trommeln

Dieser Kurs bietet sowohl einen Einstieg in die faszinierende Welt der afrikanischen Percussion-Musik als auch eine Vertiefung durch intensives Spiel unter fachkundiger Anleitung. Der Kursleiter wird neu interessierte, mit erfahreneren Teilnehmer*innen zu einem gemeinsamen Trommelerlebnis zusammenführen.

Im Mittelpunkt steht das Spiel auf der Djembé und den drei Dundun-Basstrommeln aus Guinea. Ziel des Workshops ist das Erarbeiten eines musikalischen Arrangements mit Begleittrommeln, Solos und Gesang, wie es auf den traditionellen Festen in Westafrika gespielt wird.

Bitte eine eigene Trommel mitbringen. Es kann aber auch eine Trommel beim Kursleiter ausgeliehen werden (bitte bei der Anmeldung angeben!).

Mülheim

2137

Ralph Kruse

So, 7. Mai

10:30-16:15 Uhr

37 EUR

VHS Mülheim an

der Ruhr

Aktienstr. 45



Musik,
Tanz und
Bewegung

Mülheim

2125

Detlef Neuls

Mo, 8. Mai - 12. Juni

18:00-20:15 Uhr

61 EUR

VHS Mülheim an
der Ruhr

Aktienstr. 45

Gitarrenkurs: Vom Blues zu den Beatles

Der Blues ist einer der wichtigsten Musikstileinflüsse auf die Pop- und Rockmusik der letzten 60 Jahre. Wir befassen uns mit den Ursprüngen, lernen einfache, aber wichtige Merkmale dieser Musik kennen und versuchen, einige ursprüngliche Bluessongs zu spielen.

Des Weiteren spüren wir Einflüsse des Blues in bekannten Songs der Rockmusik auf, um sie anschließend nachzuspielen. Insbesondere werden diese Einflüsse in den Klassikern der Beatles und der Rolling Stones sichtbar, die heute jeder kennt.

Bitte Gitarre mitbringen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch Grundkenntnisse des Gitarrenspiels (Akkorde, Barrégriffe sowie verschiedene Anschlags- und Zupftechniken).

Mülheim

2126

Detlef Neuls

Di, 9. Mai - 13. Juni

18:00-20:15 Uhr

61 EUR

VHS Mülheim an
der Ruhr

Aktienstr. 45

Gitarrenspiel nach Noten / Fingerstyle nach TABS – die feine Art, Gitarre zu spielen

Interessierte mit Vorkenntnissen im Gitarrenspiel können in diesem Kurs lernen, wie instrumentale Songs nach Vorlagen erarbeitet werden. Das Repertoire besteht aus Stücken der klassischen Gitarrenliteratur und Bearbeitungen von Popsongs. Notenkenntnisse sind keine Voraussetzung, sondern können hier erlernt werden. Bedingt durch die unterschiedlichen Interessen und Fähigkeiten, wird in Kleingruppen gearbeitet.



Musik,
Tanz und
Bewegung

Mülheim

2606

Birgit Sagna

So, 7. Mai

13:00-16:15 Uhr

23,50 EUR

VHS Mülheim an
der Ruhr

Aktienstr. 45

Afrikanischer Tanz – Entdecke Deine Lebendigkeit!

In diesem Workshop werden Elemente aus dem westafrikanischen Tanz vermittelt. Afrikanischer Tanz verbindet weiche und fließende Elemente mit kraftvollen und erdigen Bewegungen. Das Tanzen zu afrikanischer Musik fördert das Rhythmusgefühl, die Ausdauer und die Koordination – und nicht zuletzt macht afrikanischer Tanz einfach sehr viel Spaß!

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen tragen und ein kleines Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Gesangsworkshop für Frauen: Entdecke deine Stimme und deine Kraft

Die Stimme ist unmittelbarer Ausdruck, beim Sprechen genauso wie beim Singen. In diesem Workshop werden wir mithilfe gemeinsamer Körperwahrnehmungen und Übungen aus der Stimmbildung lernen, uns mehr und mehr mit unserer Stimme sowohl bei alltäglichen Dingen als auch zu besonderen Zeiten zu verbinden und vertraut zu machen. Gemeinsame Übungen, gemeinsames Tönen, aber auch Einzelarbeit sind Teil des Workshops.

Bitte kommen Sie mit bequemer Kleidung und bringen dicke Socken mit.

Mülheim

2107

Anja Lerch

Sa, 13. Mai

11:00-14:00 Uhr

33 EUR

VHS Mülheim an
der Ruhr

Aktienstr. 45



Musik,
Tanz und
Bewegung



Musik,
Tanz und
Bewegung

Mülheim

2132

Reinhard Kaisers

Sa, 13. Mai

10:00-16:00 Uhr

35 EUR

VHS Mülheim an
der Ruhr

Aktienstr. 45

Ukulele-Workshop

für Fortgeschrittene II

Aufbauend auf dem Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene I gibt es hier nochmals neue Akkorde für die häufig unterschätzte Ukulele und das Melodiespiel mit Tabulatur wird gefestigt. Vor allem werden interessante mehrstimmige Arrangements geübt und verschiedene Notationsformen vorgestellt.

Der „One Finger Ukulele Master“ darf dabei natürlich nicht fehlen, genauso wie überraschend komplexe Lieder wie „Capri-Fischer“ oder „A Horse with no Name“.

Eine vorherige Teilnahme an dem Workshop für Fortgeschrittene I ist nicht zwingend notwendig, allerdings sollten Erfahrungen im Ukulelenspiel vorliegen. Instrumente bitte mitbringen.

Essen

231.2H182G

André Amberge

N.N.

Sa, 13. Mai

16:00-19:00 Uhr

30 EUR

VHS Essen

Burgplatz 1

Tango Argentino

für Anfänger/-innen

Kein anderer Paartanz bietet so viele Möglichkeiten der Variationen und des Ausdrucks. Der Workshop ist zum ersten Probieren, um zu spüren und zu hören, wie es einem mit dem Tango „geht“. Der argentinische Tango kennt keine festen Schrittfolgen. Schwerpunktmäßig geht es um die Themen „Kontakt – das Miteinander“ und „Führen und Folgen“.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte nur paarweise anmelden und Anmeldekarten zusammenheften. Das Entgelt gilt pro Person. Tanzpartner/-in fehlt? Tango-Tanzpartnerbörse hilft: <http://www.Tango-Ruhrgebiet.de>

Blues Harp – Workshop II

Aufbaukurs

Dieses Seminar wendet sich an alle Mundharmonikaspielende, die bereits an einem Anfänger-Workshop teilgenommen haben oder über die spieltechnischen Grundkenntnisse verfügen. Nach ein wenig Wiederholung und Vertiefung der Grundkenntnisse werden wir uns überwiegend mit dem Spiel in der 2. Position (Cross Harp), dem Blues-typischen Sound, beschäftigen. Die vorhandenen Kenntnisse sollen gefestigt und neue Spieltechniken in das eigene Spiel eingebunden werden. Spezielle Blues-Tonleitern und Blues-Soli/Blues-Melodien mit den dazugehörigen „Blue Notes“ werden zusammen mit weiteren wichtigen Spiel- und Effekttechniken vorgestellt. Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen, oder eine Big River Harp zum Preis von ca. 30,- EUR vor Ort erwerben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

OPERA KOMPAKT – „BUFFO-Abend“

Diana Petrova Darnea, Sopran

Mauricio Virgens, Bariton

Denis Ivanov, Klavier

Opera Kompakt – Ein Opern-Crashkurs für Paare und Singles! In unserer turbulenten Zeit hat nicht jeder die Möglichkeit, eine dreistündige Opernvorstellung zu besuchen. Das neue Format „Opera Kompakt“ bietet Ihnen die Chance, eine Essenz der besten Momente in einer Stunde zu erleben und dies auf unterhaltsame Weise. Sie besuchen eine Art Opern-Kabarett. Diesmal stehen Fragmente aus den Buffo-Opern „Barbiere di Siviglia“, „Don Pasquale“ und „Orpheus in der Unterwelt“ von Rossini, Donizetti und Offenbach auf dem Programm.

Oberhausen

E4024V

Dieter Kropp

Sa, 13. Mai

10:00-17:30 Uhr

67 EUR

VHS Oberhausen

Langemarkstr. 19-21

Essen

231.2G463G

Diana Petrova Darnea

Denis Ivanov

Mauricio Virgens

So, 14. Mai

15:00-17:00 Uhr

entgeltfrei

Abendkasse

VHS Essen

Burgplatz 1





Musik,
Tanz und
Bewegung



Musik,
Tanz und
Bewegung

Essen

231.2H191G

Morched Grira

Sa/So, 3./4. Juni

10:00-12:30 Uhr

25 EUR

Folkwang Musikschule

Thea-Leymann-Str. 23

Zumba®

Verbinden Sie Tanz und Fitness zu einem Workout mit lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen. Zumba® ist für jeden geeignet: Der Workshop richtet sich an alle, die Zumba® einmal kennenlernen oder ausprobieren möchten. Tanzerfahrungen sind nicht notwendig. Sie erlernen die Basic Tänze im Zumba® bspw. Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia und werden anschließend die erlernten Schritte in einer Choreographie tanzen

Durch Zumba® erhalten ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

Essen

231.2G255G

Andreas Brunk

Sa, 3. Juni

11:00-15:00 Uhr

39 EUR

Folkwang Musikschule

Thea-Leymann-Str. 23

Sambatrommeln

Workshop für Einsteiger/-innen

Sie möchten brasilianische Rhythmen kennenlernen? Hier ist die Gelegenheit!

Große Surdos, knackige Snaedrums, Shaker, Agogos und Tamburims spielen zusammen, wie beim Karneval in Rio, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

Cajon zum Selberbauen

In diesem Workshop baut sich jeder Teilnehmende unter bewährter Anleitung sein eigenes, qualitativ hochwertiges Cajon. Die Bausätze haben sich seit Jahren bewährt und überzeugen im Klang. Alle Werkzeuge und Materialien werden zur Verfügung gestellt. Wer jetzt Lust hat auf eine spannende und abwechslungsreiche musikalische Eroberung, dem sei der Nachmittags Workshop „Cajon spielen für Einsteiger/-innen“ empfohlen.

Die Materialkosten i.H.v. 65 EUR sind im Kursentgelt als Lernmittelgebühr einberechnet, es sind keine handwerklichen Voraussetzungen notwendig.

Dieser Kurs ist auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Falls du noch nicht 18 bist, müssen dich deine Eltern anmelden.

Cajon spielen für Einsteiger

Das Cajon ist eines der beliebtesten Schlaginstrumente, als Schlagzeugersatz ist es in Unplugged Bands nicht mehr wegzudenken. In diesem Workshop zeigt Martin Hesselbach, erfahrener Instrumentalist und Pädagoge, was man mit dem universellen Instrument alles anstellen kann. Er erläutert Solotechniken, spezielle Sounds und Klangoptimierung. Neue musikalische Bereiche werden erobert, wobei Phänomene wie Shuffle/Halftimeshuffle, ungerade Taktarten, 12/8, beat-offbeat-backbeat spielend kennengelernt werden.

Dieser Kurs ist auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Falls du noch nicht 18 bist, müssen dich deine Eltern anmelden. Falls ein Leihinstrument benötigt wird, bitte bei der Anmeldung Bescheid geben.

Essen

231.2G261G

Martin Hesselbach

Sa, 3. Juni

10:00-13:00 Uhr

87 EUR

Folkwang Musikschule

Thea-Leymann-Str. 23

Essen

231.2G263G

Martin Hesselbach

Sa, 3. Juni

13:15-16:15 Uhr

22 EUR

Folkwang Musikschule

Thea-Leymann-Str. 23





Musik,
Tanz und
Bewegung

Essen

231.2G294G

Michael Völkel

So, 4. Juni

10:00-17:00 Uhr

55 EUR

Folkwang Musikschule

Thea-Leymann-Str. 23

Ukulele

für Anfänger/-innen

Entertainer wie Stefan Raab und Götz Altmann haben sie immer bei sich, auf Hawaii begrüßt sie uns musikalisch: die Ukulele. Dabei ist das Instrument nicht nur klein und witzig, sondern auch noch preiswert, leicht zu lernen und für so manche Überraschung gut. Wenn Sie beim Kauf eines Instrumentes Hilfe wünschen, melden Sie sich bitte 5-6 Wochen vor dem Workshop-Termin unter der Nummer: 0170 366 444 7. Ein Leihinstrument wird nicht gestellt. Im Kursentgelt ist ein Begleitbuch im Wert von 9 EUR als Lernmittelgebühr einberechnet.

Weitere Informationen: www.michaelvoelkel.de.

Oberhausen

E4425V

Stefanie Lotter

So, 11. Juni

11:00-14:00 Uhr

20 EUR

VHS Oberhausen

Langemarkstr. 19-21

Kreativer Tanz für Körper und Seele

Mit viel Spaß zeigt Ihnen der kreative Tanz neue Wege, um den eigenen Körper und Geist wieder in Balance zu bringen. Die Kombination aus Bewegungs- und Spannungselementen fördert die Achtsamkeit für sich, stärkt die Selbstwahrnehmung und erhöht das eigene Körperbewusstsein. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.



Get the groove! Trommeln und Gitarre spielen

Wir wollen in diesem Workshop Trommeln und Gitarre spielen, und dabei versuchen, Melodie, Harmonie und Rhythmus zusammenzubringen. Grundlage dafür sind afroamerikanische Rhythmen und moderne Grooves, die teilweise erlernt, aber auch improvisiert werden.

Es reichen einfache Grundkenntnisse im Gitarrenspiel aus. Das Trommeln setzt keine Kenntnisse voraus, nur Spielfreude und Spaß an rhythmischer Musik. Bitte Gitarre mit Tonabnehmer, einen kleinen Verstärker und/oder Trommel mitbringen. Es stehen einige Trommeln zum Ausleihen zur Verfügung. Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, ob eine Trommel benötigt wird. Dafür fällt eine zusätzliche Leihgebühr in Höhe von 3 EUR an.

Cajon Workshop – Play along zu meinem Song

In diesem Workshop lernst du, wie du deinen Lieblingssong direkt auf der Cajon mitspielen kannst! Die Cajon, eine Holzkiste, ursprünglich als Ersatz für eine Trommel gedacht, erfreut sich enormer Beliebtheit, weil du sie überall mit hinnehmen kannst und dich beim Spielen direkt darauf setzt. Cajon spielen ist simpel, weil jeder Schlag einen tollen Klang fabriziert: Jeder Rhythmus besteht aus zwei Klängen, die auf unsere zwei Hände verteilt werden und schon geht es gemeinsam los. Wenn du (noch) keine eigene Cajon besitzt, wird dir ein Instrument gestellt. Wenn du keinen Lieblingssong hast, werden dir Songs vorgeschlagen.

Dieser Kurs ist auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Falls du noch nicht 18 bist, müssen dich deine Eltern anmelden.



Musik,
Tanz und
Bewegung

Mülheim

2128

Detlef Neuls

Sa, 17. Juni

10:00-16:00 Uhr

35 EUR

VHS Mülheim an

der Ruhr

Aktienstr. 45

Essen

231.2G264G

Martin Hesselbach

Sa, 17. Juni

10:00-16:00 Uhr

45 EUR

VHS Essen

Burgplatz 1



Musik,
Tanz und
Bewegung

Duisburg

SZ2535

Didi Spatz

Sa, 17. Juni

11:00-15:00 Uhr

48 EUR (ermäßigbar)

vorherige Anmeldung

erforderlich

VHS im Stadtfenster

Steinsche Gasse 26

Stadtmitte

Blues Harp – Mundharmonika

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Die Mundharmonika ermöglicht einen unproblematischen Einstieg in die Welt der Musik und des eigenen Musizierens. Didi Spatz, renommierter Musiker und Musikschulleiter, vermittelt das nötige Grundlagenwissen, damit Sie am Ende des Schnupperkurses einfache Volkslieder, Traditionals, Blues Licks und die Tonleiter sowie die Blueskadenz spielen können.

Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch „Blues Harp für Einsteiger“; die Anschaffung wird empfohlen (20 EUR inkl. CD), um autodidaktischer weiterarbeiten zu können. Es kann beim Kursleiter erworben werden (www.didispatz.de).

Mittagspause: 30 Minuten

Infos zum Kursleiter: www.didispatz.de

Essen

231.2G295G

Michael Völkel

So, 18. Juni

10:00-17:00 Uhr

55 EUR

VHS Essen

Burgplatz 1

Ukulele

für Fortgeschrittene

Entertainer wie Stefan Raab und Götz Altmann haben sie immer bei sich, auf Hawaii begrüßt sie uns musikalisch: die Ukulele. Dabei ist das Instrument auch noch preiswert, leicht zu lernen und für so manche Überraschung gut.

Teilnahmevoraussetzungen: Die Griffe C, F, G und A-moll, sowie ein paar einfache Anschlagsarten sollten geläufig sein. Von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig ist es, wenn man 1 oder 2 Lieder komplett mit Begleitung und Gesang im Repertoire hat.

Ein Leihinstrument wird nicht gestellt. Wenn Sie beim Kauf eines Instrumentes Hilfe wünschen oder noch Fragen dazu haben, ob Sie die Voraussetzungen für den Kurs erfüllen, melden Sie sich bitte 5-6 Wochen vor dem Workshop-Termin unter der Nummer: 0170 366 444 7. Weitere Informationen: www.michaelvoelkel.de



Musik,
Tanz und
Bewegung

Essen

231.2G464G

Nora Mosch

Ainoa Padron

Diana Petrova Darnea

So, 18. Juni

15:00-17:00 Uhr

entgeltfrei

Spenden erbeten

VHS Essen

Burgplatz 1

Semesterabschlusskonzert Gesang

Die Ensembles unter der Leitung von Nora Mosch präsentieren gemeinsam mit dem neugegründeten Vokalensemble Dushe Moja unter der Leitung von Diana Petrova Darnea die im Semester erarbeiteten Kompositionen. Erleben Sie an diesem Abend verschiedene Ensembles mit einem bunten musikalischen Programm von meditativen, tiefgreifenden Kirchengesängen bis hin zu zeitgenössischer Musik.

Klavier- und Kammermusik-Meeting

Sie lieben es, Klavier oder ein anderes Instrument zu spielen, entweder solo oder im Ensemble, und wollen heraus aus dem „stillen Kämmerlein“. Jeder Einzeltermin bietet Ihnen die Chance, Gleichgesinnten in entspannter Atmosphäre einen musikalischen Beitrag vorzustellen, sich auf die Darbietungen der anderen Teilnehmenden einzulassen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Zudem besteht die Möglichkeit, mit neuen Partnern gemeinsam zu musizieren. Anfänger/-innen, Fortgeschrittene und ambitionierte Amateure sind gleichermaßen willkommen.



Essen

231.2G307G

Annette Laufs

Di, 20. Juni

18:20-19:50 Uhr

8 EUR

VHS Essen

Burgplatz 1



Musik,
Tanz und
Bewegung

Duisburg

SZ2741

Aline Wendland

Sa/So, 08./09. Juli

15:30-16:00 Uhr

18 EUR, vorherige An-

meldung erforderlich

VHS im Stadtfenster

Steinsche Gasse 26

Stadtmitte

Klassischer Steptanz und mehr

1963 begann die Blütezeit des Steptanzes, einer Tanzrichtung, die bis heute durch große Shows wie „Celtic Tiger“, „Riverdance“, „Lord of the Dance“ oder „42nd Street“ die Bühnen erobert. Der Workshop richtet sich an alle Tanzbegeisterten, die lernen möchten, durch Steptanz Musik in Rhythmen und Choreographien umzusetzen, jedoch etwas moderner als im Jahr 1963. Hier wird zudem Steptanz auch mit anderen Stilen kombiniert.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Fortgeschrittene sind jedoch ebenfalls willkommen.



Literatur
und
Theater

Mülheim

2005

Marcus Matten

Sa, 6. Mai

10:00-16:00 Uhr

32 EUR

VHS Mülheim an

der Ruhr

Aktienstr. 45

Improvisationstheater

An diesem Wochenende lernen Sie Figuren zu erschaffen und Geschichten zu erzählen, ohne komplizierte Wege beschreiten zu müssen. Kreativität, Fantasie und Spontanität werden geweckt und lassen uns den Moment genießen. In dieser Theaterform ist nichts unmöglich! Mitmachen können alle, die Spaß am Spiel haben und sich in unterschiedlichen Rollen erleben möchten. Die Teilnahme ist unabhängig von Ihren Vorkenntnissen möglich.

Essen

231.2E027R

Gina Wittlich

So, 14. Mai

10:00-17:15 Uhr

59 EUR

VHS Essen

Burgplatz 1

„Was soll ich nur schreiben?“ Zielführende Texte auf Instagram

Ich habe tolle Bilder für Instagram, aber was soll ich dazu schreiben? In diesem Workshop geht es um die richtige Wortwahl, worauf man bei der Ansprache seiner Zielgruppe in Posts, Stories und Reels achten sollte und wie man die passenden Worte findet, um das auszudrücken, was man zu sagen und zu teilen hat. Neben generellen Infos arbeiten wir auch praktisch an der Erstellung von Posts, Stories und Reels, sodass Sie am Ende nicht nur mit neuen Ideen, sondern im Idealfall mit konkreten Inhalten für Ihr Instagram-Profil nach Hause gehen.

Abenteuer Schreiben – Ein Wochenend-Schnupperkurs

Wenn Sie schon einmal mit dem Gedanken gespielt oder versucht haben eine Geschichte zu schreiben, die ersten Seiten Ihres Manuskripts aber meistens im Papierkorb gelandet oder leer geblieben sind, dann könnte dieser Schnupperkurs für angehende Autorinnen und Autoren Ihre kreativen Ideen, am Papierkorb vorbei, auf den richtigen Weg bringen. Neben Anregungen aus meiner eigenen Tätigkeit als Autorin werden praktische Übungen im Vordergrund stehen, in denen sich die Teilnehmenden schreibend ausprobieren können. Darüber hinaus sind Zeitinseln eingeplant, um über das Geschriebene zu sprechen und Erfahrungen auszutauschen. Abgesehen von ausreichenden Kenntnissen der deutschen Sprache brauchen Sie für die Teilnahme an diesem Kurs keine speziellen Voraussetzungen, sollten jedoch neugierig darauf sein, sich schreibend zu erleben.

Mut zum Sein – Improvisationstheater: Das Mögliche tun, das Unmögliche wagen!

Wie oft bleibst Du stehen und zögerst, wirst unsicher, bekommst Angst, glaubst, nicht gut genug zu sein und gibst auf, noch bevor Du den ersten Schritt zur Verwirklichung Deiner Wünsche und Ziele, Visionen und Träume erkundet hast. Das Spiel-, Ausdrucks- und Begegnungstraining MUT ZUM SEIN unterstützt Dich mit Humor und Herzenskommunikation, Deine originelle Kreativität, ursprüngliche Begeisterung und spontane Experimentierfreude neu zu erwecken: Du lernst, wie Du hinderliche Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen spielend leicht in sprudelnde Lebensfreude verwandelst.

Oberhausen

E0204S

Nikola Hackenberg

Sa/So 3./4. Juni

10:00-16.00 Uhr

38 EUR

Bert-Brecht-Haus

Raum 404

Essen

231.2J124G

Gisela von Löhneysen

So, 4. Juni

10:00-16:30 Uhr

40 EUR

Folkwang Musikschule

Thea-Leymann-Str. 23

Essen

231.1B012N

Lutz C. Kleveman

Di, 6. Juni

18:40-20:10 Uhr

entgeltfrei

VHS Essen

Burgplatz 1

**Lesung und Gespräch: Smyrna in Flammen –
Der Untergang der osmanischen Metropole
1922 und seine Folgen für Europa**

Lutz C. Kleveman hat mit „Smyrna in Flammen – Der Untergang der osmanischen Metropole 1922 und seine Folgen für Europa“ ein echtes „Meisterwerk“ (Philipp Blom) vorgelegt. Darin sieht Kleveman den Brand von Smyrna, der legendären Hafenstadt des Osmanischen Reichs, als ein welthistorisches Ereignis. Zehntausende Menschen kamen dabei ums Leben. Smyrna, das heutige Izmir, wurde völlig zerstört. Während der aktuellen Flüchtlingskrise reist Lutz C. Kleveman ein Jahr lang auf die griechischen Inseln und nach Izmir. Dabei entdeckt er das historische Smyrna wieder, wo Griechen, Türken, Juden, Armerier, Europäer und Amerikaner einst friedlich zusammenlebten. Er lässt den kosmopolitischen Charakter der Stadt erzählerisch auferstehen und schildert, wie es zur Katastrophe von 1922 kommen konnte.

Essen

231.2J126G

Gisela von Löhneysen

So, 18. Juni

10:00-16:30 Uhr

40 EUR

VHS Essen

Burgplatz 1

Der Innere Clown: Lebenskünstler und Poet

Aus dem Zusammenspiel der ursprünglichen Kind-Energie mit der weisen, gütigen Erwachsenen-Energie entspringt der Innere Clown. Mit Achtsamkeit und Begeisterung geht er auf Entdeckungsreise, um in allem etwas Wunderbares zu finden. Mutig und beharrlich verwirklicht der Clown seine Ideen und Wünsche. Probleme sind für ihn beliebte Herausforderungen und Anlass für ein heiteres Spiel damit. Gern schlüpft er in andere Identitäten, um neue Perspektiven zu gewinnen und seine Gefühle spielerisch und kreativ auszudrücken. Stets offen für Neues liebt der Clown die Übertreibung und das Lachen. Einzelne Aspekte des Inneren-Clown-Seins werden wir übend erforschen und erleben, wie dies uns bei der persönlichen und beruflichen Entfaltung mehr Leichtigkeit, Humor und Selbstvertrauen schenkt.

Angebote für
Kinder und
Jugendliche



Essen

231.2G261G

Martin Hesselbach

Sa, 3. Juni

10:00-13:00 Uhr

87 EUR

Folkwang Musikschule

Thea-Leymann-Str. 23

Cajon zum Selberbauen

In diesem Workshop baut sich jeder Teilnehmende unter bewährter Anleitung sein eigenes, qualitativ hochwertiges Cajon. Die Bausätze haben sich seit Jahren bewährt und überzeugen im Klang. Alle Werkzeuge und Materialien werden zur Verfügung gestellt. Wer jetzt Lust hat auf eine spannende und abwechslungsreiche musikalische Eroberung, dem sei der Nachmittags Workshop „Cajon spielen für Einsteiger/-innen“ empfohlen.

Die Materialkosten i.H.v. 65 EUR sind im Kursentgelt als Lernmittelgebühr einberechnet, es sind keine handwerklichen Voraussetzungen notwendig.

Dieser Kurs ist auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Falls du noch nicht 18 bist, müssen dich deine Eltern anmelden.

Essen

231.2G263G

Martin Hesselbach

Sa, 3. Juni

13:15-16:15 Uhr

22 EUR

Folkwang Musikschule

Thea-Leymann-Str. 23

Cajon spielen für Einsteiger

Das Cajon ist eines der beliebtesten Schlaginstrumente, als Schlagzeugersatz ist es in Unplugged Bands nicht mehr wegzudenken. In diesem Workshop zeigt Martin Hesselbach, erfahrener Instrumentalist und Pädagoge, was man mit dem universellen Instrument alles anstellen kann. Er erläutert Solotechniken, spezielle Sounds und Klangoptimierung. Neue musikalische Bereiche werden erobert, wobei Phänomene wie Shuffle/Halftimeshuffle, ungerade Taktarten, 12/8, beat-offbeat-backbeat spielend kennengelernt werden.

Dieser Kurs ist auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Falls du noch nicht 18 bist, müssen dich deine Eltern anmelden. Falls ein Leihinstrument benötigt wird, bitte bei der Anmeldung Bescheid geben.

Essen

231.2G264G

Martin Hesselbach

Sa, 17. Juni

10:00-16:00 Uhr

45 EUR

VHS Essen

Burgplatz 1

Cajon Workshop – Play along zu meinem Song

In diesem Workshop lernst du, wie du deinen Lieblings-song direkt auf der Cajon mitspielen kannst! Die Cajon, eine Holzkiste, ursprünglich als Ersatz für eine Trommel gedacht, erfreut sich enormer Beliebtheit, weil du sie überall mit hinnehmen kannst und dich beim Spielen direkt darauf setzt. Cajon spielen ist simpel, weil jeder Schlag einen tollen Klang fabriziert: Jeder Rhythmus besteht aus zwei Klängen, die auf unsere zwei Hände verteilt werden und schon geht es gemeinsam los. Wenn du (noch) keine eigene Cajon besitzt, wird dir ein Instrument gestellt. Wenn du keinen Lieblingssong hast, werden dir Songs vorgeschlagen.

Dieser Kurs ist auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Falls du noch nicht 18 bist, müssen dich deine Eltern anmelden.





Essen

231.2A119N

Dr. Stefan Roggenbuck

Sa, 6. Mai

15:00-18:00 Uhr

21 EUR

TREFFPUNKT:

Der Ort wird noch bekannt gegeben.

Gelsenkirchen: Strukturwandel im Zeichen der Kunst

Das Ruhrgebiet gilt als „Europameister“ des Strukturwandels. Besonders sichtbar wird dieser im Gelsenkirchener Süden. Wir starten unsere Exkursion am preisgekrönten Bau des Wissenschaftsparks Gelsenkirchen, wo wir Ausstellungen im Bereich Fotokunst sowie regenerative Energien besuchen. Anschließend wandeln wir in der Siedlung Flöz Dickebank auf den Spuren der Bergleute, für die der Architekt Josef Franke die expressionistische Heilig-Kreuz-Kirche schuf. Sodann folgen wir der Gelsenkirchener Galeriemeile und lernen Ateliers kennen. Abschließend erleben wir das von Herman Prigann im Sinne der ökologischen Ästhetik gestaltete Gelände der früheren Zeche Rheinelbe mit Skulpturenwald, Spiralberg und Himmelstreppe. Hier gibt es wunderschöne Ausblicke auf das Ruhrgebiet.

Stadtteilrundgang in Essen-Stoppenberg: Zwischen Rathaus und Hallo

Die Exkursion vermittelt zahlreiche Informationen zu Kirchen, privaten Gebäuden, Bauernhöfen und interessanten Begebenheiten innerhalb der Stoppenberger Geschichte. Der Rundgang beginnt am Rathaus, das ab 1874 für die Bürgermeisterei Stoppenberg errichtet wurde. Anschließend geht es über den Barbarossaplatz mit Blick auf die Thomaskirche durch die ehemalige Zechensiedlung Stiftsdamenwald zum Hallo Park mit Informationen zu den Friedhöfen und dem ehemaligen Hallo Turm. Weiter geht es durch die Straße „Im Natt“ und über die „Gelsenkirchener Straße“ zurück zum Rathaus-Treff und Endpunkt.

Essen

231.2A100N

Dr. Jürgen Nolte

Sa, 6. Mai

15:00-17:30 Uhr

12 EUR

TREFFPUNKT:

Der Ort wird noch bekannt gegeben.

Essen

231.2A110N

Dr. Angela Seiffert

So, 7. Mai

10:00-17:00 Uhr

21 EUR

TREFFPUNKT:

Der Ort wird noch bekannt gegeben.

Schönes vor der Haustür: Wanderung auf dem Essener Baldeneysteig am Südufer

Auf dieser Tour ist das Südufer des Baldeneysteigs an der Reihe. Wieder nehmen wir den Baldeneysee zu Fuß und per Schiff in Angriff: Vom S-Bahnhof in Essen-Werden geht es auf abwechslungsreichen Wegen zu Fuß am Südufer des Sees entlang nach Essen-Kupferdreh. Unser Weg führt uns durch die schöne Ruhrtal-Landschaft über weite Felder und Wiesen in Fischlaken, schmale Waldwege und hin und wieder an kleinen Siedlungen vorbei. Körperliche Erholung bietet die Fahrt per Schiff von Kupferdreh über den Baldeneysee zum Essener Wehr. Durch die historische Altstadt von Werden geht es dann zurück zum Ausgangspunkt. Auf der etwa 15 km langen Tour sind ca. 300 Höhenmeter zu überwinden, hierzu sind Wanderschuhe bzw. feste Schuhe und eine gute Wandergrundkondition erforderlich. Das Schiffsticket für etwa 10 EUR ist vor Ort selbst zu zahlen.

Essen

231.2A121N

Dr. Stefan

Roggenbuck

Sa, 13. Mai

15:00-18:00 Uhr

21 EUR

TREFFPUNKT:

Der Ort wird noch bekannt gegeben.

Nostalgisches Ruhrgebiet: Literarische Führung durch die Mondstadt – Wanderekursion

Ähnlich wie andere Ruhrgebietsstädte erlebte das frühere Wanne-Eickel durch die Industrialisierung einen enormen Aufschwung und wurde durch anhaltende Zuwanderung sogar zur Großstadt. Die prächtig erhaltene Bausubstanz in der Fußgängerzone in Wanne legt davon ein vielfältiges Zeugnis ab. Wanne-Eickel erhielt sogar die erste überdachte Einkaufspassage Deutschlands und wurde durch ein Lied zum Kultort. Im ehemaligen Kaisersaal traten Zarah Leander, Theo Lingen und Maria Schell auf. Mit Hilfe literarischer und humoristischer Quellen erinnert die Nostalgiewanderung an die Zeit, als das Ruhrgebiet sogar mit eigenen kulturellen Entwicklungen seinen Höhepunkt erlebte, etwa mit dem Ruhrdeutsch. Gleichzeitig wird auch der Strukturwandel der letzten Jahrzehnte thematisiert und damit auch die Zukunft: Quo vadis, Ruhrgebiet?

Ausstellungsbesuch: Masse und Klasse – Kunststoffgeschichte(n)

Seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts sind Kunststoffe aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Untrennbar mit industrieller Massenproduktion verbunden, begleiten sie technische Entwicklungen und eröffnen Designer*innen ungekannte Freiheiten in der Gestaltung. Viele Kunststoffobjekte sind Teil des kollektiven Gedächtnisses geworden und haben ihren Weg in Museen gefunden. Die Ausstellung widmet sich verschiedenen Aspekten dieses Werkstoffs: vom billigen Ersatzstoff und Massenprodukt bis zur High-tech Komponente, Designikone oder ökologischem Ärgernis.

StadtKunstTour 1 des Kunstmuseums Mülheim an der Ruhr: Kunst im Zentrum Kooperation mit dem Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr

Der Bau des FORUMs und die Verkehrsberuhigung der Innenstadt haben in den 1970er-Jahren das Stadtbild gravierend verändert. Ausgehend von der Schloßstraße widmet sich diese Tour ausführlich den Platzgestaltungen mit Brunnen von Ernst Rasche (1974) und Otto Herbert Hajek (1977), die im Zuge dieses Umbaus entstanden sind. Sie führt zu weiteren Werken im Umfeld des FORUMs, der Stadtsäule von Wolfgang Liesen und dem Regenbaum von Otto Georg Liebsch. Vorbei an der von Will Brands gestalteten Fußgängerbrücke geht der Weg zu der 1929 errichteten Kirche St. Mariae Geburt.

Dauer: 90 Minuten – barrierefrei

Oberhausen

E1050S

Ingo Dämgen

Sa, 13. Mai

15:00-16:30 Uhr

12 EUR

TREFFPUNKT:

Peter-Behrens-Bau
Essener Str. 80

Mülheim

2204

Georg Reinders

Sa, 13. Mai

14:00-16:00 Uhr

4 EUR

TREFFPUNKT:

Kunstmuseum
in der Alten Post
Synagogenplatz 1
15 Minuten vor
Veranstaltungsbeginn

Mülheim

2924

Marlies Rustemeyer

Fr, 19. Mai

11:00-13:15 Uhr

10 EUR

TREFFPUNKT:

VolXBühne

Ensemble der

Generationen am

Theater an der Ruhr

Adolfstr. 89 a

45468 Mülheim

an der Ruhr

Hinter den Kulissen von Mülheim ... VolXBühne

In der VolXBühne können Interessierte sich in vielen Bereichen (Technik, Stückentwicklung, Maske und Schauspiel) ehrenamtlich engagieren und werden unter professioneller Leitung auf einen Bühnenauftritt vorbereitet. Mit spannenden Menschen schauen wir hinter die Kulissen des Theaters. Im moderierten Gespräch erfahren wir mehr.

Duisburg

WZ1252

Claudia van

Zütphen

Sa, 20. Mai

11:00-13:00 Uhr

10 EUR, vorherige

Anmeldung

erforderlich

TREFFPUNKT:

Café Rheinblick

Niederhalener

Dorfweg 3

Duisburg-Baerl

Frühlingskräuter in den Rheinwiesen

Der Rhein bei Baerl bietet uns die perfekte Kulisse für eine ca. 2-stündige Kräuterwanderung im Frühling. Neben Infos rund um die Verwendung der Kräuter am Wegesrand in Küche und Volksheilkunde lernen die Teilnehmer auch spannende Überlieferungen aus altem Brauchtum und Mythologie unserer heimischen Pflanzenwelt kennen. Was haben versunkene Dörfer und Nixen mit dem Odermennig Kraut zu tun, warum sollte man nicht unter einem Weissdornbusch einschlafen, seine wohltuende Wirkung auf das Herz aber dennoch schätzen? Dies und mehr sind Themen, mit denen wir uns an diesem Frühlingstag befassen werden.

StadtKunstTour 2 des Kunstmuseums Mülheim an der Ruhr: Kunst im Zusammenspiel mit Architektur und Natur Kooperation mit dem Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr

Broich ist der älteste westlich gelegene Stadtteil Mülheims und bietet mit seinen modernen Erweiterungen heute einen einzigartigen Anblick: Moderne Kunst, historische Architektur und eine weit angelegte Parkanlage erzeugen ein einprägsames Gesamtbild. Die Tour führt über die Schlossbrücke zur Stadthalle mit der Brunnen Skulptur Mülheimer Gruppe von Robert Schad (1992) und zu weiteren Skulpturen, die im Rahmen von Wettbewerben um Schloß Broich und im MüGa-Gelände platziert wurden.

Dauer: 90 Minuten – eingeschränkt barrierefrei

Biotope in Duisburg – Umwelt- und Sommerprogramm der VHS Duisburg

Ab dem 03. Juni 2023 bietet die Volkshochschule an Samstagen jeweils von 14.00 -16.00 Uhr naturkundliche Exkursionen an, die mit den vielfältigen Lebensräumen und Ökosystemen der Stadt bekannt machen. Interessante Begegnungen mit Pflanzen, Vögeln, Insekten und anderen Lebewesen sind – je nach Jahreszeit – zu erwarten. Die Teilnehmer*innen erhalten Informationen zur Vielfalt und zu den Problemen der Duisburger Natur, außerdem Anregungen für eigene Beobachtungen, vielleicht auch für privates Engagement im Natur- und Umweltschutz.

In Kooperation mit den Umweltverbänden BUND und NABU, der Biologischen Station Westliches Ruhrgebiet und der Naturwerkstatt – Verein für Umweltbildung

Nähere Informationen bei Frau Turac /
Frau Callea unter Tel.: 0203-283-2286 / 3220

Mülheim

2205

Georg Reinders

Sa, 3. Juni

14:00-16:00 Uhr

4 EUR

TREFFPUNKT:

Kunstmuseum

in der Alten Post

Synagogenplatz 1

15 Minuten vor

Veranstaltungsbeginn

Duisburg

03. Juni bis

26. August 2023



Oberhausen

YC8999S

Sabine Teuchert

Sa, 03. Juni

11:00-13:00 Uhr

14 EUR

TREFFPUNKT:

Kaisergarten /

Innenhof vom Schloss

Oberhausen

Waldbaden – Auszeit in der Natur für Frauen

Insbesondere in herausfordernden Zeiten wie diesen kann uns ein Aufenthalt in der Natur stärken und eigene Kraftquellen wieder bewusstmachen. Die wohltuende Wirkung der Natur und insbesondere von Bäumen nehmen wir mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen gemeinsam wahr. Übungen aus dem Natur-Mentaltraining nutzen wir, um belastende Gedanken durch hilfreiche zu ersetzen.

Bitte geeignete, wetterangepasste Kleidung tragen und eventuell etwas zu Trinken mitnehmen.

Oberhausen

C9001S

Tanja Weßkamp-

Lenkewitz

So, 11. Juni

11.00-12.30 Uhr

12,50 EUR

TREFFPUNKT:

Parkplatz

Hiesfelder Str.

Waldbaden im „Sterkrader Wald“

Kooperation mit dem Bündnis zum Erhalt des Sterkrader Waldes

Das Bündnis zum Erhalt des Sterkrader Waldes und die VHS Oberhausen laden ein zum „Waldbaden im Sterkrader Wald“ mit Waldbademeisterin und Achtsamkeitscoach Tanja Weßkamp-Lenkewitz.

Auf ihrer Homepage www.seinskraft.de sagt sie zum Angebot: „Lass dich inspirieren und verwöhnen von der Kraft der Natur. Fühl dich eingeladen zum gedankenlosen Schlendern und absichtslosen Staunen. Entspanne, entschleunige, bade im Grün des Waldes und gönn dir einen Power-Shot, der dein Immunsystem aktiviert.“

Weitere Informationen zum Angebot:
Cornelia Schiemanowski 0175/6024228 oder
cornelia_schi@web.de

Entspannung und Bewusstsein

Kooperation mit dem RVR-Besucherzentrum
Haus Ripshorst / Regionalverband Ruhr

Die weitläufige Umgebung inmitten der Natur rund um das Haus Ripshorst bietet einen wunderbaren Ort zur Entspannung. Bei diesem Kurs stehen Entspannungstechniken wie Pranayama (Atemübungen), Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Qigong, Yin- und Beckenbodenyoga oder Meditation auf dem Programm.

Der Kurs findet draußen statt. Bitte ausreichend warm-wohliges Kleidung, Yogamatte und etwas zu trinken mitbringen.

Radtour: Auf den Spuren der Albrecht-Brüder (Aldi). Die Anfänge

Die Aldi-Gründer Theo und Karl Albrecht gehören zu den bekanntesten, aber auch geheimnisumwitterten Unternehmern des Ruhrgebiets. Ihre Läden kennen alle, aber in ihr Privatleben haben die Brüder Albrecht kaum Einblick gewährt. Daher stand eine ungewöhnliche und langwierige Recherche vor dieser Tour. Sie nimmt die Orte in den Blick, an denen sich ihr Leben abspielte, bevor sie in ein Essener Nobelviertel in Essen-Bredeney zogen: Elternhaus, Schule und Kirche, der erste Firmensitz. Bundesweite Aufmerksamkeit erregte 1971 die spektakuläre Entführung von Theo Albrecht in Herten. Unsere stimmungsvolle Spurensuche führt uns auch an diesen authentischen Erinnerungsort.

Länge der Strecke: ca. 45 km.

Oberhausen

YC9000S

Sa, 20. Mai

11:00-12:00 Uhr

YC9002S

Sa, 15. Juli

11:00-12:00 Uhr

Nadine Küppers

je Kurs: 8 EUR

TREFFPUNKT:

RVR-Besucherzentrum

Haus Ripshorst

Ripshorster Str. 306

46117 Oberhausen

Essen

231.2A115N

Dr. Vera Bücker

Mo, 29. Mai

11:00-18:00 Uhr

21 EUR

außerhalb der VHS

Essen

231.2A114N

Christoph Wilmer

So, 2. Juli

9:00-17:00 Uhr

21 EUR

TREFFPUNKT:

Der Ort wird noch bekannt gegeben.

Wanderexkursion: Industrie, Natur und Stadtentwicklung

Der Zusammenhang von Industrie, Stadtentwicklung und Landschaftsgestaltung lässt sich kaum irgendwo so gut entdecken wie im Ruhrgebiet, z. B. im Essener Süden. Bei dieser Tageswanderung (ca. 15 km) von Rellinghausen durch den Schellenberger Wald bis zum Baldeneysee/Regattastrecke sollen möglichst viele Aspekte dieser Zusammenhänge entdeckt und in lockerer Form vor Ort erkundet werden.

Für die Wanderung wird wetterfeste Kleidung empfohlen, Mittagspause mit eigener Rucksackverpflegung.

Duisburg

WZ1250

Claudia van Zütphen

Sa, 08. Juli

11:00-13:00 Uhr

10 EUR, vorherige Anmeldung erforderlich

TREFFPUNKT:

Alte Dorfkirche
PLZ 47229, (Hinweis: gegenüber dem Restaurant Rheingold im Schumachers),
Friemersheimer Str. 27
Duisburg-Friemersheim

Sommerkräuter in den Rheinauen

Während unserer Kräuterwanderung durch die Rheinauen bei Friemersheim warten die Sommerkräuter wie Johanniskraut und Eisenkraut darauf, entdeckt zu werden. Sie sind es, die jetzt ihre größte Heilkraft entfalten. Doch neben der Anwendung als Heil- und Küchenkraut, haben diese Mittsommerkräuter uns auch einen reichhaltigen Schatz aus der europäischen Sagenwelt hinterlassen. Von überlieferten Sammelritualen der Altvorderen bis hin zu modernen Erkenntnissen in der Phytotherapie dürfen sich die Teilnehmer dieser Kräuterführung auf eine ganzheitliche Sichtweise zu den grünen Schätzen am Wegesrand freuen.

Raus in die Natur – Zuversicht und Optimismus in schwierigen Zeiten

Kooperation mit dem RVR-Besucherzentrum Haus Ripshorst / Regionalverband Ruhr

Hast Du schon akzeptiert, dass die Welt sich verändert? Irgendwie dreht sich die Welt schneller, es passiert mehr in kürzerer Zeit und es werden weitere Veränderungen auf uns zukommen – wenn wir den Spezialisten Glauben schenken. Komm mit und lass uns auf einem schönen Spaziergang durch die Natur gemeinsam mehr Zuversicht und Optimismus aufbauen. Lass uns akzeptieren, wie die Lage/Deine Lage aktuell ist und schauen, was Du für Dich und Du in Deiner Welt/in Deinem Umfeld tun kannst, um bei all dem mental gesund zu bleiben. Zuversicht und Optimismus können wachsen. Ich möchte Dir gerne mit ein paar Methoden Hilfestellung geben. Ziehe Dich bitte dem Wetter entsprechend an – es gibt im Wald eine Schutzhütte, die uns bei einem Regenguss schützen kann.

Kajak-Einführungsworkshop

in Zusammenarbeit mit dem Kanusportverein Duisburg-Wedau e.V.

Der Einstieg in den Kanusport ist in jedem Alter möglich. In diesem Wochenendkurs erlernen Sie das Fahren im Einer-Kajak mit Doppelpaddel. Begonnen wird mit Bootsgewöhnungsübungen und Paddelgrundschnitten. Die praktischen Übungen am ersten Tag finden auf dem Wambachsee statt. Theoretische Informationen zu Material, Ausrüstung und Sicherheitsaspekten ergänzen das Programm. Zum Abschluss des Workshops wird die Sechs-Seen-Platte mit dem Kajak umrundet und erkundet. Die einzige Voraussetzung für diesen Kurs: Sie müssen schwimmen können.

Oberhausen

231.3A009B

Melanie Hundacker

Mo, 31. Juli

17:15-19:45 Uhr

17 EUR

TREFFPUNKT:

Wanderparkplatz
Jagdhaus Schellenberg
Heisinger Str. 170A
45134 Essen

Duisburg

SZ2614

Fr, 18. August

18:00-20:00 Uhr

Sa/So, 19./20. August

10:00-15:00 Uhr

SZ2615

Fr, 15. September

18:00-20 Uhr

Sa/So, 16./17.

September

10:00-15:00 Uhr

Uwe Hoffmann

je 63 EUR (ermäßigbar), vorherige Anmeldung erforderlich

TREFFPUNKT:

Kanusportverein Duisburg, Kalkweg 242,
Duisburg-Wedau



Oberhausen

ZC9004S

Melanie Hundacker

So, 20. August

17:00-19:00 Uhr

So, 20. August

10 EUR

TREFFPUNKT:

RVR-Besucherzentrum

Haus Ripshorst

Ripshorster Str. 306

46117 Oberhausen

Sich sein lassen – In der Natur mit Melanie Hundacker

Kooperation mit dem RVR-Besucherzentrum Haus
Ripshorst / Regionalverband Ruhr

Du hast das Gefühl, dass Waldbaden mehr ist, als nur durch den Wald zu spazieren? Komm mit und lass Dich anleiten. Wir experimentieren mit „Wald-Kino“, „Solo-Zeit“ und „Atmung“ und streifen dabei entspannt durch den Wald. Du kannst allein und doch begleitet erleben, wie sich Waldbaden anfühlt und schauen, ob Deine Gedanken noch Kreise drehen.



Terminübersicht



April

20.04.-15.06.	Line Dance zu moderner Musik (Lirich)	35
28.04./05.05.	Pustebblumen – Briefbeschwerer selbstgemacht	17

Mai

02.05.	Klavier- und Kammermusik-Meeting	35
04.05.	Bereit für eine neue Dimension? Wir sind es! -VR / AR	9
04./09./11.05.	Gesundheit – bewusste Atem- und Stimmnutzung	36
06.05.	Thaitle – Schnupperworkshop	5
06.05.	Freies Malen und Zeichnen in verschiedenen Techniken	5
06./07.05.	Grundlagen der Digitalfotografie	24
06./07.05.	Die Wurzeln der Fotografie	24
06.05.	Gesangsworkshop „Mehrstimmigkeit“	36
06.05.	Improvisationstheater	50
06.05.	Gelsenkirchen: Strukturwandel im Zeichen der Kunst	57
06.05.	Stadtteilrundgang in Essen-Stoppenberg	57
07.05.	Urban Sketching – am Halbachhammer	6
07.05.	Blues Harp – Mundharmonika einfach spielend lernen	37
07.05.	Afrikanisches Trommeln	37
07.05.	Afrikanischer Tanz	39
07.05.	Wanderung auf dem Essener Baldeneysteig am Südufer	58
08.05.-12.06.	Gitarrenkurs: Vom Blues zu den Beatles	38
09.05.-13.06.	Gitarrenspiel nach Noten / Fingerstyle nach TABS	38
13.05.	Die Verbindung von Meditation und Kreativität	7
13./14.05.	Porträtzeichnen	7
13./14.05.	Grundlagen der Bildhauerei	17
13./14.05.	„Von innen nach außen – inside out“ – Schmuck-Werkstatt	18
13.05.	Von Selfies, Posen und sinnvollen Fotos	25
13./14.05.	Luftblasen und versenkte Früchte	25
13.05.	Bildbearbeitung mit dem Raw-Format	26
13.05.	Gesangsworkshop für Frauen	39
13.05.	Ukulele-Workshop für Fortgeschrittene	40
13.05.	Tango Argentino	40
13.05.	Blues Harp – Workshop II – Aufbaukurs	41

Terminübersicht

13.05.	Literarische Führung durch die Mondstadt	58
13.05.	Ausstellungsbesuch: Masse und Klasse	59
13.05.	StadtKunstTour 1: Kunst im Zentrum	59
14.05.	Workshop: Collage	8
14.05.	Workshop Beautyfotografie	26
14.05.	OPERA KOMPAKT – „BUFFO-Abend“	41
14.05.	„Was soll ich nur schreiben?“ – Zielführende Texte	50
19.05.	Hinter den Kulissen von Mülheim ... VolXBühne	60
20.05.	Neurokreativ-Zeichnen	8
20.05.	Frühlingskräuter in den Rheinwiesen	60
20.05.	Entspannung und Bewusstsein	63
29.05.	Radtour: Auf den Spuren der Albrecht-Brüder (Aldi)	63

Juni

01.06.	Bereit für eine neue Dimension? Wir sind es! -VR / AR	9
03./04.06.	Schnell zum Ergebnis: Malen mit Pastellkreide	9
03./04.06.	Mosaikkunst	18
03./04.06.	Zumba®	42
03.06.	Sambatrommeln	42
03.06.	Cajon zum Selberbauen	43
03.06.	Cajon spielen für Einsteiger	43
03./10.06.	Beton und Mosaik – Gartendeko selbst gemacht	19
03./10.06.	Einführung in die Porträtfotografie	27
03./04.06.	Abenteuer Schreiben – Ein Wochenend-Schnupperkurs	51
03.06.	Cajon zum Selberbauen	54
03.06.	Cajon spielen für Einsteiger	54
03.06.	Kunst im Zusammenspiel mit Architektur und Natur	61
03.06-26.08.	Biotope in Duisburg – Umwelt- und Sommerprogramm	61
03.06.	Waldbaden – Auszeit in der Natur für Frauen	62
04.06.	Urban Sketching – Burgruine Burg Altendorf	6
04.06.	Blitzfotografie – das kreative Spiel mit dem Licht	27
04.06.	Ukulele für Anfänger/-innen	44
04.06.	Mut zum Sein – Improvisationstheater	51
06.06.	Lesung und Gespräch: Smyrna in Flammen	52

Terminübersicht

10.06.	Botanische Motive in Aquarelltechnik	10
11.06.	Kreativer Tanz für Körper und Seele	44
11.06.	Waldbaden im „Sterkrader Wald“	62
12.-16.06.	Die wunderbare Welt der Farbe	10
12.-15.06.	Digitale Fotografie – Das Startpaket	28
13.06.	Arbeiten aus dem Fachbereich „Kulturelle Bildung“	11
17.06.	Abstrakte Farbbilder aus selbst hergestellten Naturfarben	11
17.06.	Tiere zeichnen	12
17./18.06.	Nähen kompakt	19
17.06.	Duisburg bei Nacht – Stadt von Feuer und Wasser	29
17.06.	Bildbearbeitung mit dem Programm GIMP	29
17.06.	Blitzfotografie – Aufbaukurs – Workshop mit Modell	30
17.06.	Porträtfotografie mit Modell	30
17.06.	Get the groove! Trommeln und Gitarre spielen	45
17.06.	Cajon Workshop – Play along zu meinem Song	45
17.06.	Blues Harp – Mundharmonika	46
17.06.	Cajon Workshop – Play along zu meinem Song	55
18.06.	Tiere malen	12
18.06.	Experimentieren mit Linolschnitt	12
18.06.	Handlettering	22
18.06.	Ukulele für Fortgeschrittene	46
18.06.	Semesterabschlusskonzert Gesang	47
18.06.	Der Innere Clown: Lebenskünstler und Poet	52
20.06.	Klavier- und Kammermusik-Meeting	47
24.06.	1 x 1 der Fotografie	31
25.06.	Blitzfotografie Aufbaukurs	28
27.-29.06.	Abenteuer Aquarell in den Sommerferien	13
27.06.	Individuelle Mode selbst genäht	20

Juli

01.07.	Maritime Motive in Aquarelltechnik	13
02.07.	Wanderexkursion: Industrie, Natur, Stadtentwicklung	64
04.07.	Individuelle Mode selbst genäht	20
07.07.	Fotoworkshop – im Naturschutzgebiet Rheinaue	31

Anmeldung

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung an die verantwortliche VHS, die bei den jeweiligen Angeboten angegeben ist. Dort erhalten Sie auch telefonische Auskunft zu den Kursen und Workshops.

Es gelten die bei den einzelnen VHSen üblichen Ermäßigungen für die Teilnahmegebühren. Dies gilt nicht für die Exkursionen! Weitere Informationen erhalten Sie an der jeweiligen VHS:



**Volkshochschule
Duisburg**

Volkshochschule der Stadt Duisburg

Steinsche Gasse 26
47049 Duisburg
www.vhs-duisburg.de
info@vhs-duisburg.de
Tel. 0203-283 4157 / -2206
Fax 0203-283 2282



**Volkshochschule
Oberhausen**

Volkshochschule der Stadt Oberhausen

Bert-Brecht-Haus
Langemarkstr. 19-21
46042 Oberhausen
www.vhs.oberhausen.de
vhs@oberhausen.de
Tel. 0208-825-2385
Fax 0208-825-5410



Heinrich-Thöne- Volkshochschule

Aktienstr. 45
45473 Mülheim an der Ruhr
vhs.muelheim-ruhr.de
vhs@muelheim-ruhr.de
Tel. 0208-455-4321 / -4322
Fax 0208-455-4399



**Volkshochschule
Essen**

Volkshochschule Essen

Burgplatz 1
45127 Essen
www.vhs-essen.de
info@vhs.essen.de
Tel. 0201-8843 212
Fax 0201-8843 003

Von der durchführenden VHS erhalten Sie eine Bestätigung bzw. einen Teilnahmeausweis.