

Halbjahresprogramm der VHS Rahmede 2017

## 2. Halbjahr

Träger der VHS Rahmede ist die Volkshochschulvereinigung Rahmede Einrichtung der Weiterbildung



**ANMELDUNG** : Die Anmeldung zu den Arbeitsgemeinschaften und Kursen kann telefonisch und per EMail in der Geschäftsstelle der VHS erfolgen. E-Mail Anmeldung rund um die Uhr. Tel.: 02352-5487148, E-Mail: [post@vhs-rahmede.de](mailto:post@vhs-rahmede.de)

Im Internet finden Sie uns unter:

[www.vhs-rahmede.de](http://www.vhs-rahmede.de)

Bitte lesen Sie dort unsere Geschäftsbedingungen sowie Informationen zum Verein nach. Alle Veranstaltungen finden in der Regel in der Städt. Hauptschule Rahmede, Nüggelstück 3, statt. Hinweis: Unser Büro ist nicht durchgehend besetzt. Sollten Sie uns nicht erreichen, sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter und geben uns bitte Ihren Namen und Ihre TelefonNr. bekannt. Wir melden uns dann bei Ihnen und beraten Sie gern! Wir weisen Sie darauf hin, dass Ihre Daten elektronisch gespeichert werden. Die Verarbeitung der Daten erfolgt unter Beachtung der Bestimmungen des Landesdatenschutzgesetzes NRW.



## 2 Kulturarbeit, Kunst und Gestalten

2.1 Sticken gegen Stress Sticken fördert die Feinmotorik, ist ordnungsgebend und musterbildend, beruht auf Wiederholung und benötigt viel Ausdauer und Geduld.

Wer sich auf diesen Prozess schon einmal eingelassen hat, weiß, wie entspannend sich das Sticken auf Körper und Geist auswirkt. Ähnlich wie beim Spielen eines Musikinstruments muss das Gehirn auch beim Sticken zur gleichen Zeit viele verschiedene Aufgaben lösen: das Gestalten, was Hand, Gefühl und Kopf verbindet, das gleichzeitige Arbeiten mit beiden Händen, die jedoch unterschiedliche Arbeiten ausführen. In diesem Kurs erlernen sie verschiedene Sticktechniken und arbeiten kreativ mit den textilen Materialien und Farbe. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

**2.2.2 Leitung : Monika Hüttebräucker**  
**Termine: 29.08./ 26.09./ 09.05./ 24.10./ 14.11.2017 Ort: Hauptschule Rahmede**  
**Dauer: 12 Unterrichtsstunden (4 Verantst.)**  
**Gebühren: 27,60€/ 25,20€**

## 3 Gesundheit und Bewegung



3.1 Tai Chi Chuan und Qi Gong – Gesund leben – persönliche Stärken entwickeln

Qi Gong steht für die sanfte Bewegungskunst oder Bewegungsmeditation in China, die über Generationen weitergegeben wurde. Das verwandte Tai Chi Chuan ist die Verbindung von Bewegungen oder "Bildern" zu einer harmonischen Folge. Die bekannteste ist die sogenannte Pekingform. Sie ist kurz und daher einfach zu erlernen. Beide Methoden umfassen Körperübungen im Gehen, Liegen, Sitzen oder Stehen, aber ebenso bewusste

Atmung, Stärkung der Vorstellungskraft und meditative Elemente. Es bestehen Unterschiede zwischen verschiedenen "Schulen", die nach den Ursprungsfamilien benannt werden. Die beiden bekanntesten sind die Yang- und die Chen-Form. Tai Chi Chuan kann man wörtlich übersetzen mit "Tun im Nicht-Tun", Qi Gong etwa mit "ständiges Üben mit der Lebenskraft". Ein Sprichwort sagt, dass der, der regelmäßig übt, "stark wie ein Holzfäller, geschmeidig wie ein Kind, biegsam und zäh wie ein Weinstock, gelassen wie ein Weiser" wird. In Pressemitteilungen weisen Mediziner auf den positiven Einfluss bei Asthma, Bluthochdruck, Parkinson und Rückenproblemen (um nur einige zu

nennen) hin. In Krankenhäusern, Rehakliniken und Sanatorien gibt es Einführungen und Übungsmöglichkeiten. Die VHS Rahmede bietet jeden Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr in der Turnhalle der Hauptschule, die Möglichkeit einzusteigen. Bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken reichen aus.

**3.1.2 Leitung : Werner Jentges Beginn: Donnerstag, 07.09.2017 um 19:00 Uhr Ort : Turnhalle d. Hauptschule Rahmede Dauer: 20 Unterrichtsstunden (10 Verant.) Gebühren: 46,-€/ 42,-€**

Gesunde Ernährung/ Interkulturelles Lernen am Beispiel von Kochkulturen Hinweis: In den meisten Kursen entstehen zusätzliche Kosten für die Lebensmittelzulage.

Kochkurse Alle Kochkurse haben eine eintägige Kursdauer von 5 Unterrichtsstunden, die Kursgebühren betragen jeweils 12,-€ und vergünstigt mit der Jahreshörerkarte 10,-€ Zusätzlich entstehen Kosten für die Lebensmittelumlage, die direkt mit der Kursleitung abgerechnet werden. Bitte nehmen Sie sich ein Getränk, ein Geschirrtuch

und ggf. Aufbewahrungsdosen für die Speisen mit. Die Kochkurse finden, wenn nicht anders vermerkt, in der Lehrküche der Hauptschule Rahmede statt. Die Abendkurse beginnen alle bereits um 18.00 Uhr.

**Die Kochkurstermine werden in Kürze bekannt gegeben. Die Kurse sind Platzhalter.**

3.2 Italienische Küche! Wir holen uns den Süden auf den Tisch. Herrliche Mittelmeerküche mit frischem Gemüse und Kräutern stehen hier im Vordergrund. Wir bereiten ein großzügiges italienisches Buffet zu, das alle Kochkursteilnehmer nach „neuen“ modernen Rezepten kochen werden.

3.3 Finger- und Glasfood aus der ganzen Welt – im Glas serviert! Genießen Sie in diesem Kurs die besten Fingerfood- Rezepte aus aller Welt. Das funktioniert mit schnellen klassischen Köstlichkeiten für Antipasti, Gemüse, Fleisch oder Fisch. Außerdem erhalten Sie Tipps für die Planung und Dekoration eines Buffets.

3.4 Heimatküche Regionale sauerländische oder typische westfälische Gerichte sind vielfach in Vergessenheit geraten. Wir kochen Heimatgerichte, neu interpretiert oder auch klassisch nach und setzen einen Schwerpunkt darin, auch möglichst regionale Produkte zu verwenden.

3.5 Schnelle Rezepte für Gäste Wer Freunde oder Familie zu einem selbst gekochten Menü einladen möchte, muss dafür nicht stundenlang in der Küche stehen. Schnelle Rezepte für Gäste sorgen für eine stressfreie Vorbereitung und einen entspannten Abend.

3.6 Spargel, Bärlauch und Frühlingskräuter Der Frühling hat Einzug gehalten und die Lust auf frisches Grün in der Küche ebenso. Wir kochen Köstliches mit Spargel, frischem Bärlauch und anderen Frühlingskräutern. 3.7 Rezepte aus

1001 Nacht Orientalische Rezepte - das sind kulinarische Köstlichkeiten aus Nordafrika, dem Nahen Osten, der arabischen Halbinsel, der Türkei sowie des Iran und Irak.

Orientalische Rezepte begeistern mit duftenden Gewürzen wie Kreuzkümmel, Sternanis oder Kardamom. Typische Zutaten für die orientalische Küche sind Lamm, Geflügel Reis, Bulgur, Couscous, Joghurt, Petersilie und frische Minze. An diesem Abend stellen wir ein abwechslungsreiches Buffet zusammen.

3.8 Köstlich vegetarisch feiern! Suppen, Salate, Dips und Tartes- wir kochen köstliche vegetarische Gerichte und stellen so ein vegetarisches Buffet zusammen. Hinweis: Weitere Kochkurse können auf Anfrage und bei erhöhter Nachfrage stattfinden.

#### 4 Sprachen



4.1 Englisch mit Landeskunde für Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger Der Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die vor längerer Zeit schon etwas Englisch gelernt haben, entweder in der Schule oder in einigen VHS-Semestern. Die Englischkenntnisse werden wieder aufgefrischt. Im Englischkurs werden folgende Schwerpunkte gesetzt: "Grammar to Go". Hör- und Lesetraining Im Kurs wird kein Lehrbuch verwendet. Das Unterrichtsmaterial wird nach Bedarf zusammengestellt.

**4.1.2 Leitung : Werner Jentges Beginn:  
Mittwoch, 07.09.2017 um 18:30 Uhr**

**Dauer: 30 Unterrichtsstunden (10 Veranst.)**

**Gebühren: 46,-€/ 42,-€**

Hinweise: Träger der VHS Rahmede ist die Volkshochschulvereinigung Rahmede e.V. mit Sitz in Altena. Anmeldung zur Mitgliedschaft kann bei allen aufgeführten Vorstandsmitgliedern erfolgen. Der Mitgliedsbeitrag (JahresHörerkarte) für das ganze Jahr beträgt 8,- €. Er kann auf das Konto 80023997 der VHS Rahmede bei der Vereinigten Sparkasse im

Märkischen Kreis (BLZ 45851020) eingezahlt werden. Der geleistete Beitrag berechtigt zur ermäßigten Teilnahme an den Kursen, soweit nichts anderes vermerkt ist. Ermäßigung : Schüler, Studenten und Auszubildende. Die Gebühren für die Kurse und Arbeitsgemeinschaften werden in der Regel bei der Anmeldung oder in der ersten Kursstunde entrichtet, spätestens jedoch am 2. Kursabend. Voraussetzung für die Durchführung eines Kurses ist die Anmeldung von mindestens 10 Teilnehmern. Die Volkshochschule steht jedermann – gleich welcher Vorbildung – offen. Sie ist nicht konfessionell oder parteipolitisch gebunden. Bei Unfall oder Diebstahl übernimmt die VHS Rahmede keine Haftung. Auf Wunsch wird eine Bescheinigung über die Teilnahme an Arbeitsgemeinschaften und Kursen ausgestellt