

## Steigerung der Kreativität mit Mentaltechniken

### 23F-2100

ab 07.02.2023  
4 x 3 UStd.  
110,00 €

### "Kreativ auf Knopfdruck" - die 21-Tage Challenge - Onlinekurs

Kreativität ist eine Fähigkeit, die jedem von uns mitgegeben wird und die wir trainieren können. Dabei werden sehr unterschiedliche Fähigkeiten unter dem Oberbegriff Kreativität zusammengefasst. Von Kunst über Innovationen bis zur Kreativität unserer Kinder, alles bezeichnen wir mit Kreativität.

In diesem Online-Kurs geht es um die Kreativität des Alltags, um Ihre persönlichen Möglichkeiten aus Problemen Herausforderungen zu machen und diese erfolgreich zu lösen. Dazu erhalten Sie im ersten Treffen neben der Einführung in das Thema ein Arbeitsbuch und Spielkarten mit 21 Herausforderungen, die Sie für sich im Alltag und ganz nebenher lösen können. Nach jeweils einer Woche kommen alle Teilnehmer/innen des Kurses zu einem virtuellen Treffen zusammen (die Termine dafür werden beim ersten Treffen gemeinsam vereinbart) und tauschen sich zu ihren Lernerfahrungen und Erlebnissen aus, um gemeinsam voneinander zu lernen und zu wachsen. Der bekannte Kreativitätsexperte und Vortragsredner NilsjBäumer gibt Ihnen dabei zusätzliche Tipps und Hilfsmittel mit, um die eigene Kreativität zu trainieren und Ihr Potenzial zu entfalten. Innerhalb der 21 Tage gibt es daher insgesamt vier virtuelle Treffen.

Die Challenge besteht aus einem Challenge-Tagebuch, dem zugehörigen Kartenset und vier virtuellen Treffen mit unserem Experten NilsjBäumer.

Kosten für die Teilnehmer/innen:  
Für das Buch, inkl. Kartenset und Widmung: 50,00 €  
Pro Treffen: 15,00 € = Gesamtpaket: 110,00 €

**Online**

**Nils Bäumer - dienstags, 18:00 Uhr**

### 23F-2130

10.03.2023 /  
11.03.2023  
10 UStd.  
37,00 €

### Keramisches Gestalten

- Wochenendseminar -

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Erfahrung im Umgang mit dem Werkstoff Ton haben. Es besteht die Möglichkeit der freien Gestaltung nach persönlichen Wünschen und Vorstellungen oder des Arbeitens nach Vorgaben. Modelle liegen vor. Es wird ein zusätzlicher Termin zum Glasieren vereinbart. Werkzeuge, Ton und Glasuren werden bereitgestellt und nach Verbrauch berechnet. Die Teilnehmer/innen sollten Grundkenntnisse in den Aufbautechniken und im Umgang mit Glasuren haben. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 6. Das angegebene Entgelt wird nicht erhöht (Kleingruppentarif).

Selfkant-Höngen, Gesamtschule Gangelt-Selfkant, Abteilung I, Pfarrer-Meising-Str. 1b  
Melanie Schmitz - Freitag, 18:00 bis 21:30 Uhr und Samstag, 9:00 bis 13:00 Uhr

### Keramisches Gestalten für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Übach-Palenberg, Gem.-Grundschule, Eingang Barbarastrasse, Auf der Houff 17a  
Bernadette Rausch - montags, 18:00 Uhr

### 23F-2132

ab 09.01.2023  
16 x 3 UStd.  
72,00 €

### „KulturRucksack NRW“ für Kinder von 10 bis 14 Jahren

### Workshop für 10- bis 14-Jährige: Die bunte Welt des Scherbenmosaiks

Mit bunten Scherben aus alten Tellern und Fliesen kannst Du banale Alltagsgegenstände in echte Hingucker verwandeln. Entweder Du bringst Dir selbst Gegenstände mit, die Du bekleben möchtest, oder Du greifst auf z. B. Kugeln oder Blumentöpfe aus dem Bestand der Kursleiterin zurück (auch Fliesen werden von der Dozentin gestellt). Bei dem dritten Termin werden die beklebten Gegenstände dann verfugt.

**Treffpunkt: Hückelhoven-Brachelen, Johannispfädchen 13-15**

**Marion Scheidtweiler - Samstag, 06.05. und Sonntag, 07.05.2023, Termin zum Verfugen: Samstag, 13.05.2023, jeweils von 14:00 bis 17:45 Uhr**

### 23F-2155

06.05.2023 /  
13.05.2023  
15 UStd.  
3,00 €

### Workshop für 10- bis 14-Jährige: Geschenk zum Muttertag

Jedes Jahr die gleiche Frage: "Was schenke ich nur zum Muttertag?" Du möchtest Deine Mutter gerne mit einem originellen Geschenk überraschen? Dann komme zu uns in den Workshop und bastel mit! Leider können wir nicht mehr verraten, denn sonst ist es keine Überraschung mehr! Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Schere, Lineal, Klebstift, Flüssigkleber und eine Bastelunterlage sowie einen kleinen Snack und Getränke.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9  
Martina Geffers - Samstag und Samstag, 10:00-15:00 Uhr**

### 23F-2164

22.04.2023 /  
22.04.2023  
6,67 UStd.  
3,00 €

- 23F-2165** **Workshop für 10- bis 14-Jährige: Selber nähen ist kinderleicht!**  
 ab 11.04.2023  
 4 x 3,33 UStd.  
 3,00 €  
**Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9**  
**Annemie Houtbeckers - Dienstag - Freitag, 11.04. bis 14.04.2023, jeweils von 15:00 - 17:15 Uhr**

### Nähen

- 23F-2180** **Zuschneiden und Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**  
 ab 24.01.2023  
 8 x 2,75 UStd.  
 53,00 €  
**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Erprobungsstufengebäude), Martin-Luther-Str. 31, Eingang rückwärtig über den Schulhof**  
**Britta Kegler-Garcia, Dipl.-Ing. Bekleidungstechnik - dienstags, 18:45 Uhr**

- 23F-2181** **Zuschneiden und Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**  
 ab 18.04.2023  
 6 x 2,67 UStd.  
 38,00 €  
**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Erprobungsstufengebäude), Martin-Luther-Str. 31, Eingang rückwärtig über den Schulhof**  
**Britta Kegler-Garcia, Dipl.-Ing. Bekleidungstechnik - dienstags, 18:45 Uhr**

- 23F-2182** **Zuschneiden und Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**  
 ab 26.01.2023  
 8 x 2,75 UStd.  
 53,00 €  
**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Erprobungsstufengebäude), Martin-Luther-Str. 31, Eingang rückwärtig über den Schulhof**  
**Britta Kegler-Garcia, Dipl.-Ing. Bekleidungstechnik - donnerstags, 18:45 Uhr**

- 23F-2183** **Zuschneiden und Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**  
 ab 20.04.2023  
 6 x 2,67 UStd.  
 38,00 €  
**Hückelhoven, Städt. Gymnasium (Erprobungsstufengebäude), Martin-Luther-Str. 31, Eingang rückwärtig über den Schulhof**  
**Britta Kegler-Garcia, Dipl.-Ing. Bekleidungstechnik - donnerstags, 18:45 Uhr**

### Modewerkstatt - Zeit zum Nähen - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Selber nähen ist das Zauberwort für alle, die sich gern individuell kleiden. In diesem Kurs können Sie sich Ihre Modewünsche durch das Schneiden erfüllen. Neben der Modberatung bekommen Sie Anleitungen für Zuschnitt und Verarbeitung. Selbstverständlich kann auch Kinderkleidung genäht werden. Der Kursverlauf und die erforderlichen Materialien werden am 1. Kursabend (1 UStd.) besprochen. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 6.

**Waldfeucht-Haaren, Sekundarschule, Haarener Str. 183**  
**Maria Nagel, Schneiderin - montags, 19:00 Uhr**

### Modewerkstatt - Zeit zum Nähen - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

**Waldfeucht-Haaren, Sekundarschule, Haarener Str. 183**  
**Maria Nagel, Schneiderin - mittwochs, 19:00 Uhr**

### Design

#### Kreative Schmuckschmiede

In diesem Kurs können Modeschmuckstücke aus edlen Metallen (Edelstahl, Alu, usw.) wie Ringe und Colliers unter Anleitung hergestellt werden. Weiterhin wird die Möglichkeit geboten, diversen Haus- und Wohnungsschmuck vom Kerzenleuchter bis hin zur modernen Wand- oder Deckenbeleuchtung zu kreieren. Am ersten Abend findet eine Vorbesprechung (3 UStd.) statt. Es entstehen zusätzliche Kosten von ca. 14,00 €.

Zugang zur Metallwerkstatt durch Eingang Bauchemer Gracht. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8.

**Geilenkirchen, Berufskolleg (Metallwerkstatt), Berliner Ring 48 - 54**  
**Heinz Schluns, Werkstattelehrer - montags, 18:00 Uhr**

### Arbeiten mit Holz für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

**Geilenkirchen, Berufskolleg (Holzwerkstatt), Berliner Ring 48 - 54**  
**Ulrich Gregorius, Schreinermeister - montags, 18:00 Uhr**

- 23F-2184**  
 ab 30.01.2023  
 8 x 2,75 UStd.  
 53,00 €

- 23F-2185**  
 ab 01.02.2023  
 8 x 3 UStd.  
 53,00 €

- 23F-2200**  
 ab 23.01.2023  
 7 x 4 UStd.  
 67,00 €

- 23F-2210**  
 ab 09.01.2023  
 9 x 3 UStd.  
 65,00 €

## Malen/Zeichnen/Drucken

**23F-2220**  
ab 11.01.2023  
8 x 3 UStd.  
82,00 €

**Auseinandersetzung mit der Malerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**  
Im Kurs soll das Basiswissen zum Thema Kontraste, Farbenlehre und Komposition vermittelt werden. Im Vordergrund steht das freie Herangehen an die Malerei. Es werden Experimente mit Pinsel, Walze, Spachtel und Schwamm gemacht. Ziel ist es, einen Einstieg in die Malerei zu erfahren oder bereits vorhandenes Wissen weiter zu vertiefen. Mitzubringendes Material je nach Vorliebe: Papier oder Leinwand, Acrylfarben, diverse Pinsel, Spachtel, Walze, Behälter für Wasser, Klebeband, Küchenrolle, Lappen, Schwamm, Bleistift, Schere. Bitte ein Abdecktuch für die Tische nicht vergessen.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9  
Conny Roßkamp, Künstlerin - mittwochs, 19:00 Uhr**

**23F-2221**  
ab 09.01.2023  
8 x 3 UStd.  
82,00 €

**Farbe, Form und Möglichkeiten**  
**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2  
Conny Roßkamp, Künstlerin - montags, 19:00 Uhr**

**23F-2224**  
ab 28.02.2023  
5 x 3 UStd.  
36,00 €

**Malen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**  
Sie wollten immer schon frei Ihre Ideen auf Papier oder Leinwand bringen? Sie wollten sich immer schon einen regen Austausch, Anregungen und Tipps holen? Sie erhalten sie in diesem Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Bitte bringen Sie Ihr vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial mit.

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1  
Henriette Echghi-Ghamsari - dienstags, 19:00 Uhr**

**23F-2225**  
ab 04.04.2023  
3 x 3 UStd.  
22,00 €

**Bildnerisch aktiv werden, aber wie?**  
In diesem Kurs steht das Entdecken der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten auf dem Programm. Welche Möglichkeit habe ich und wie setze ich sie ein? Was passt zu mir? Hier wird das Auge und die Handführung geübt - all das mit Leichtigkeit und Freude am Entdecken. Bringen Sie Ihr vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial mit. Sind Sie dabei?

**Geilenkirchen, Städt. Realschule Geilenkirchen, Gillesweg 1  
Henriette Echghi-Ghamsari - dienstags, 19:00 Uhr**

**Menschen in Bewegung - Zeichnen und Malen**

Der Kurs findet 14-täglich statt.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte 2B, 4B, Grafitstift 6B, Radiergummi (Knetradierer), großes Geodreieck oder 30 cm langes Lineal, und ein kleines Geodreieck. Falls vorhanden: Aquarellstifte und Pinsel, diverse Stifte, Rötel, Kohle usw.

**Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13  
Hildegard Burggraef, Modegestalterin und Schneiderin - donnerstags, 18:00 Uhr**

**Sommerakademie für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9  
Conny Roßkamp, Künstlerin - Montag bis Freitag, 10:00 bis 17:00 Uhr**

**Sommerakademie für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

**Erkelenz, Schulungsgebäude II. Etage, Franziskanerplatz 13  
Conny Roßkamp, Künstlerin - Montag bis Freitag, 10:00 bis 17:00 Uhr**

**Individuelle Narrenkappen selbst genäht - Motto: Jeder Jeck ist anders**

Gerade beim Outfit für den Karneval setzen wir auf Individualität. Folglich kommt eine Narrenkappe von der Stange nicht in Frage und schon gar nicht auf den Kopf! In diesem Workshop kreieren die Teilnehmer\*innen ihre eigene Narrenkappe.

Den Schnitt für das Grundmodell und die Näherfahrung für jecke Jecken und Jeckinnen bringt die Dozentin mit. Die Teilnehmer\*innen sollen folgendes zum Workshop mitbringen: eine Nähmaschine, den festeren Stoff und ggf. Vlieseline für die Kappe und alle sonstigen Materialien, die an das Grundmodell genäht werden sollen (z.B. Federn, Borten, Verzierungen, Glitzer, Sticker, Tüll, Barbie Puppe, Badeente - und sei es noch so "ausgefallen"), ein Verlängerungskabel und Nähwerkzeug (Schere, Näh- und Stecknadeln, Garn, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband).

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9  
Gabriele Bröcher - Samstag, 9:30 Uhr**

**23F-2226**  
ab 23.02.2023  
7 x 4 UStd.  
67,00 €

**23F-2230**  
ab 24.07.2023  
5 x 8 UStd.  
147,00 €

**23F-2231**  
ab 31.07.2023  
5 x 8 UStd.  
147,00 €

**23F-2242**  
04.02.2023  
4 UStd.  
36,00 €

**23F-2243**  
11.02.2023  
4 UStd.  
36,00 €

**23F-2244**

18.02.2023  
7 UStd.  
36,00 ?

**Rubensfrau ("Nana") aus Beton leicht gemacht**

Betonfiguren - leicht gemacht. Passt das zusammen? "Ja und wie das passt" - ist die eindeutige Antwort.

Unter "fachfrauischer" Anleitung entsteht mit Ihren Händen eine einzigartige Skulptur (ca. 45 cm groß inklusive Sockel) und am Ende des Workshops werden Sie von Ihrem Werk einfach nur begeistert sein. Ganz nebenbei werden Sie durch das "Tun" Alltagsorgen abschalten können. Materialien (Knetbeton, Alufolie, Kreppband, Natursteinsockel, Spezialdraht, Führungsrohr, Gummihandschuhe etc.) werden durch die Kursleiterin zentral beschafft und für 25 Euro zur Verfügung gestellt.

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Westpromenade 9  
Gabriele Bröcher - Samstag, 9:30 Uhr**

**23F-2245**

04.03.2023  
7 UStd.  
36,00 €

**"Beute(l)tasche" selbst genäht**

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die gerne mit Nadel, Faden, Stoff und Nähmaschine umgehen. Als erstes wird ein Schnitt für das Basismodell einer Beuteltasche angefertigt, so dass diese dann zu Ihrer individuellen "Beutetasche" wird.

Auf diesem Basismodell aufbauend, wagen sich die Teilnehmer\*innen dann an Beuteltaschen mit Reißverschluss, Klappe, Innentaschen, Futter etc. Dabei lernen sie beim Nähen der Taschen, vom Ende her zu denken.

Die Teilnehmer\*innen sollen eine Nähmaschine, ein Verlängerungskabel, Nähwerkzeug (Schere, Näh- und Stecknadeln, Garn, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband), Schnittpapier und evtl. vorhandene Stoffe zum Kurs mitbringen. Benötigte Materialien wie Stoffe, Reißverschlüsse, Metallteile und Bänder können auch von der Kursleiterin gegen Gebühr gestellt werden. Bei Bedarf können die Teilnehmer\*innen diesbezüglich im Vorfeld per E-Mail mit der Kursleiterin Gabriele Bröcher Kontakt aufnehmen: broecher@gmx.net

**Heinsberg, VHS-Gebäude, E9, Westpromenade 9  
Gabriele Bröcher - Donnerstag, 9:30 Uhr**

**23F-2246**

09.03.2023  
16 UStd.  
36,00 €

**Foto****Fotografieren für Anfänger/innen**

Die Teilnehmer sollen die vielen Möglichkeiten der Fotografie kennen lernen. Die Funktionen der Kameras werden erklärt, die Begriffe und Einstellwerte durchgesprochen. Die Teilnehmer/innen werden mit den Gesetzmäßigkeiten der Fotografie vertraut gemacht. Praktische Übungen erschließen die Welt der Fotografie.

**Wassenberg, Betty-Reis-Gesamtschule (Oberstufengebäude), Zufahrt über die Straßen "An der Kreuzkirche/Birkenweg"**

**Werner Luhr - dienstags, 19:30 Uhr**

**Fotogruppe Erkelenz**

**Erkelenz, Berufskolleg, Westpromenade 2**

**Michael Borgulat, Fotodesigner - mittwochs, 19:00 Uhr**

**Theater****Kellertheater: Arbeitsgemeinschaft für am Theater Interessierte**

**Heinsberg, VHS-Gebäude, Keller, Westpromenade 9**

**Roswitha Graß - dienstags, 19:30 Uhr**

**23F-2270**

ab 07.02.2023  
8 x 3 UStd.  
58,00 €

**23F-2271**

ab 01.02.2023  
10 x 3 UStd.  
72,00 €

**23F-2400**

ab 10.01.2023  
12 x 3,33 UStd.  
entgeltfrei