



junge vhs

Oktober - Dezember 2026



MEDIENBILDUNG

FILM



BEWEGUNG

www.vhs-gelsenkirchen.de

vhs
Volkshochschule
Gelsenkirchen

Liebe Schülerinnen und Schüler,

im Herbst habt ihr wieder die Möglichkeit, an abwechslungsreichen Angeboten der jungen vhs teilzunehmen! Die Kurse und Ausflüge sind für euch kostenlos und finden an verschiedenen Orten in Gelsenkirchen statt.

Zu den Kursen müsst ihr euch im Vorfeld anmelden. Ihr könnt euch online anmelden: Auf den nächsten Seiten sind die Titel der Angebote verlinkt und führen direkt zur Online-Anmeldung. Auch telefonisch könnt ihr euch anmelden: Wenn ihr noch Fragen habt, freuen wir uns über einen Anruf.

Für die Teilnahme benötigt ihr dann noch das Einverständnis eines Erziehungsberechtigten. Eine solche Einverständniserklärung wird euch nach der Anmeldung per Post zugeschickt, ist aber auch auf der letzten Seite dieses Flyers zu finden.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Die junge vhs Gelsenkirchen

Inhaltsverzeichnis

Erste Hilfe	Seite 3
Mehrsprachigkeit	Seite 3
Medienbildung	Seite 4
Technik und Handwerk	Seite 6
Bühne	Seite 6
Künstlerisches Gestalten	Seite 8
Film	Seite 8
Bewegung	Seite 10
Bildung für nachhaltige Entwicklung	Seite 12
Einverständniserklärung	Seite 14

Ansprechpartnerinnen

Constanze Uthoff 0209 169-2581

Anmeldung

Stella Petruzza-Przybyl 0209 169-6394
E-Mail jungevhs@gelsenkirchen.de





Erste Hilfe

Gemeinsam in Aktion - Kinder und Eltern lernen Erste Hilfe! für Kinder zwischen 8 und 14 Jahren mit Eltern

Auch ihr könnt helfen! In diesem Kurs lernt ihr gemeinsam mit euren Eltern und Großeltern, wie ihr in Notfallsituationen ruhig bleiben und handeln könnt. Im Kurs besprecht ihr die häufigsten Notfallsituationen und übt, Verletzungen und Erkrankungen zu erkennen und zu behandeln.

Wie beatmet man jemanden richtig? Was ist eine „stabile Seitenlage“ und wie funktioniert sie? Wie wird eine Wunde versorgt? Wen ruft man im Notfall an und welche Fragen werden euch dann gestellt?

Im Team - gemeinsam mit jemandem aus eurer Familie - lernt ihr in diesem Workshop, das allgemeine Vorgehen in Notfallsituation und ihr übt zusammen, wie man jemanden wiederbeleben kann, wie man typische Krankheitszeichen erkennt und wie Verletzungen erst-versorgt werden können.

Friedhelm Kosfeld ist zertifizierter Ausbilder für Erste Hilfe und Erste Hilfe für Bildungs- und Betreuungseinrichtungen.

Friedhelm Kosfeld

9908 Fr 27.11., 15.00 - 18.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207



Mehrsprachigkeit

1001 Geschichten - Eine mehrsprachige Vorlesereihe in Kooperation mit der Kinderbibliothek für alle von 5 bis 12 Jahren

Lust auf ein kleines Abenteuer? Kommt zu unserer Vorlesestunde und lauscht einer wunderschönen Geschichte! Gemeinsam tauchen wir ein, in fantasievolle Welten, die viele Überraschungen für uns bereithalten. Die Geschichte wird euch in zwei Sprachen erzählt. Also kommt dazu und macht es euch bequem; egal, ob ihr alleine kommen möchtet, mit eurem besten Freund, mit eurer besten Freundin oder eurem Kuscheltier – alle sind willkommen!

9970 Fr 2.10., 15.00 - 15.45 Uhr (Deutsch-Türkisch)

9976 Mi 28.10., 11.00 - 12.30 Uhr (Deutsch-Arabisch)

9974 Fr 6.11., 15.00 - 15.45 Uhr (Deutsch-Türkisch)

9972 Fr 11.12., 15.00 - 15.45 Uhr (Deutsch-Arabisch)

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Kinderbibliothek BZ Kinderbibliothek





Medienbildung

Roboter starten durch - Programmieren mit Edison & Otto für alle zwischen 8 und 14 Jahren

Wolltet ihr schon immer wissen, wie Roboter denken, sich bewegen und „sprechen“ können? Dann seid ihr in unserem Workshop richtig! Gemeinsam bringen wir den kleinen Robotern Edison V3 und HP Otto das Laufen, Blinken und Tanzen bei – und das mit jeder Menge Spaß! Stellt euch kleinen Programmieraufträgen und überwindet zusammen Hindernisse.

Schritt für Schritt entdeckt ihr, wie Roboter denken und handeln - und am Ende habt ihr euren eigenen Roboter programmiert!

Für alle Tüftlerinnen und Tüftler, die Spaß am Ausprobieren, Staunen und Entdecken haben: Gestaltet unsere Zukunft mit und werdet Robotik-Profis von morgen!



Anna-Lena Otte, Luisa Klos, Karl Helbig

9950 Sa 10.10., 10.00 - 13.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207

GEmeinsam online:

für alle Eltern und Erziehungsberechtigte

Digitale Medien gehören heute ganz selbstverständlich zu unserem Alltag - ob in der Schule, in sozialen Netzwerken oder im Kontakt mit Künstlicher Intelligenz. Die Vortragsreihe „GEmeinsam online - Medienwissen für Familien“ richtet sich an Eltern und Erziehungsberechtigte, die den digitalen Familien-Alltag besser verstehen und gestalten möchten. Sie begleiten Ihre Kinder auf ihrem Weg durch die digitale Welt, hier zeigen wir Ihnen wie Sie Chancen fördern und Orientierung bieten können.

Medienwissen zu Smartphone und Schule

In diesem Themenblock stellt uns Michael Münzer (Lehrer und Schulleiter) mit seiner Expertise für Pädagogik und Schulrecht die Frage: Sind Smartphones in der Schule ein Lernmittel oder eine Ablenkung? Was sind pädagogisch sinnvolle Vereinbarungen mit meinem Kind zur Nutzung? Herr Münzer zeigt uns Möglichkeiten auf, wie wir das Smartphone als Lernhilfe nutzen können, aber auch, wann es zum geduldeten Werkzeug oder sogar Störfaktor werden kann.

Michael Münzer

9956 Di 13.10., 18.30 - 20.00 Uhr,

Online

Medienwissen zu Künstliche Intelligenz und Lernen

In diesem Themenblock stellt uns Michael Münzer (Lehrer und Schulleiter) mit seiner Expertise für Pädagogik und Schulrecht die Frage: Was kann künstliche Intelligenz und was darf sie im Bereich des Lernens? Was bringt es, wenn mein Kind die Hausaufgaben mit KI macht? Herr Münzer zeigt uns Möglichkeiten auf, effektiv mit ChatGPT, Gemini und Co. zu lernen, aber er weist uns auch auf rechtliche Hindernisse und Risiken hin.

Michael Münzer

9957 Di 17.11., 18.30 - 20.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207

Kann es eine gerechte KI geben? - Ein Mitmachworkshop für alle von 11 bis 16 Jahren

Künstliche Intelligenz ist weder neutral noch fair. Auch wenn uns Chatbots wie ChatGPT, Gemini, Claude, LLaMA immer hilfsbereit und freundlich begegnen, finden sich auch hier alle Vorurteile, die sich auch in unserer menschlichen Gesellschaft auffinden lassen.

Gemeinsam klären wir in diesem Workshop, wie eine KI eigentlich gebaut und trainiert wird und wie schon dabei Vorurteile ihren Weg in eine Künstliche Intelligenz finden können.

Mit interaktiven Spielen schlüpfen wir selbst in die Rolle einer KI im Training und lernen wie eingeschränkt die Welt für eine KI eigentlich aussieht.

Zuletzt sprechen wir einfühlsam über echte Fälle, in denen KI unfair und ungerecht ist und machen uns gemeinsam Gedanken, wie eine gerechte KI in Zukunft gebaut werden könnte.

Der Workshop wird von den Personen geleitet, die Sepisight gegründet haben und damit sowohl umfangreiches Wissen aus KI-Forschung als auch der Programmierung mit KI mitbringen und ihre Workshops auch in Schulen und Bibliotheken durchführen.

Sepisight

9958 Fr 23.10., 9.00 - 13.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 205

Die Vermessung der Welt - Statistik und Wissenschaft zum Anfassen für alle von 12 bis 16 Jahren

Egal ob Umfrage zur Zufriedenheit, Wetterdaten oder Experimente im Labor: Überall wo Wissenschaft stattfindet, wird gemessen. Mal Meinungen, mal Temperaturen oder Reaktionszeiten. Und immer, wenn gemessen wird, ist die Statistik mit dabei.

In diesem Kurs lernen wir gemeinsam, warum Statistik weder kompliziert noch weltfremd ist, sondern ein ständiger Begleiter im Alltag und ein wichtigstes Werkzeug in der Wissenschaft ist.

Wir führen kleine wissenschaftliche Experimente mit verschiedenen Messwerkzeugen selbst durch und machen unsere eigenen Analysen, auch ohne große Mathematikkenntnisse zu besitzen.

Wir schauen uns auch an, was ein Fragebogen ist und wie man ihn verwenden kann, um ihre Antworten zu messen und warum das manchmal kniffliger sein kann als Phänomene in der Natur zu untersuchen.

Der Workshop wird von Cassandra Philip Kienitz und Mustafa Eser geleitet, mit einem Master in der Biomechanik sowie Master in der Informatik und begeistertem Interesse für Statistik.



An jedem Tag gibt es ein kostenloses, gesundes Mittagessen für die teilnehmenden Jugendlichen.

Sepisight

9959 Do/Fr 29.10./30.10., 10.00 - 15.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 204



Technik und Handwerk

Kinderlabor

für alle von 6 bis 12 Jahren

Im KINDERLABOR könnt ihr nach euren eigenen Ideen kreativ werden und Gegenstände bauen. Vielleicht möchtet ihr ein Haus bauen, einen Gummimotor oder eine Gitarre, und ihr wisst nicht, wie das genau funktioniert? Wir zeigen euch, wie die Gegenstände gebaut werden und welche Materialien man dafür nutzen kann. Ihr lernt dabei neue Werkzeuge, Materialien und Techniken kennen und hoffentlich auch, wie viel Spaß es macht, Dinge selbst herzustellen.

Es wird gezeichnet, gesägt, geschliffen, gesteckt, gehämmert, genäht, gemalt, geklebt, gemessen und vieles mehr. So entsteht nach und nach euer eigenes Werk.



 Bei besonderen Nachfragen oder Ideen könnt ihr euch genügt im Vorfeld direkt mit der Kursleitung Herrn Rosenwald in Verbindung setzen: 0176-40763342.

Karl Rosenwald/Markus Schilling

9902 Sa 14.11., 14.30 - 18.30 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 118

Bühne

Schattentheater

für alle von 7 bis 13 Jahren

Willkommen in der magischen Welt des Schattentheaters! In diesem viertägigen Workshop begeben wir uns auf eine spannende Entdeckungsreise, bei der Licht und Schatten zum Leben erwachen. Durch spielerische Übungen erkunden wir, wie unsere Körper und verschiedene Gegenstände beeindruckende Schattenbilder erzeugen können.

Gemeinsam experimentieren wir mit Lichtquellen und erforschen, wie Bewegung und Stimme die Wirkung unserer Schatten verändern kann. Außerdem entwickeln wir kleine Szenen, in denen wir mit Körpern und Fantasie spannende Geschichten erzählen. Dabei lernen wir, wie durch Körpersprache Emotionen gezeigt werden können und wie Figuren lebendig werden.

In diesem Workshop stehen vor allem Teamarbeit und gemeinsames Ausprobieren im Mittelpunkt. In einer angenehmen und spielerischen Atmosphäre lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Und entdecken die geheimnisvolle Welt des Schattentheaters.

Im Laufe des Workshops besprechen wir, ob ihr am letzten Workshopstag eure Familien und Freunde zu einer Werkschau einladen möchtet.

 Keine Vorkenntnisse erforderlich - nur Neugier und Spielfreude!
An jedem Tag gibt es ein kostenloses, gesundes Mittagessen für die teilnehmenden Kinder und Teens.

Bahareh Sadafi, Mohammadhossein Mehrnejad

9981 Mo - Do, 19.10. - 22.10., 10.00 - 16.00 Uhr

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207



Der flüsternde Vorhang
Ein viertägiger Theaterworkshop
für alle von 11 bis 16 Jahre

Halloween ist nicht mehr fern und wir bringen gemeinsam ein gruseliges Theaterstück auf die Bühne. Ob es in Frankensteins Labor oder im Schloss von Dracula spielt, entscheidet ihr. Auch die Rolle, die ihr spielt, sucht ihr euch selbst aus. Wir üben, laut zu sprechen und überzeugend zu spielen. Darüber hinaus lernt ihr, wie man mit theatralen Möglichkeiten Spannung erzeugen kann. Und trotz allem Grusel wollen wir vor allem auch viel lachen. Sobald das Theaterstück fertig ist, entscheiden ihr, ob ihr es aufführen möchtet. Dann könnt ihr eure Familien und Freunde einladen, am letzten Tag im Publikum Platz zu nehmen. Die Aufführung findet dann am 22.10.2026, um voraussichtlich 15.00 Uhr statt.



- i** Der Workshop richtet sich an Neugierige mit und ohne Schauspielerfahrung.
An jedem Tag gibt es ein kostenloses, gesundes Mittagessen für die teilnehmenden Teens und Jugendlichen.

Diyana Nicolaus, Carmen Koch
9982 Mo - Do, 19.10. - 22.10., 10.00 - 16.15 Uhr
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125

Fair sein - ein Theatercamp, das mutig macht
Ein viertägiger Theaterworkshop
für alle von 8 bis 12 Jahre

Ihr freut euch auf Halloween und möchtet selbst in gruselige Rollen schlüpfen? Dann ist das Grusel-Theater-Camp genau das Richtige für euch. Auf Grundlage einer Gruselgeschichte bringen wir gemeinsam ein schauriges Theaterstück auf die Bühne. Dabei entscheidet ihr selbst, welche Figuren ihr spielen möchtet. Wir üben, als Team zusammenzuarbeiten und auf der Bühne deutlich zu sprechen. Vor allem wollen wir zusammen Spaß am Schauspielen entwickeln und viel gemeinsam lachen. Wenn ihr möchtet, führen wir unser Theaterstück am Ende des Kurses auf. Ihr könnt dann eure Familien und Freunde einladen. Die Aufführung findet dann am 29.10.2026, um 15:00 Uhr statt.

- i** Der Workshop richtet sich an Neugierige mit und ohne Schauspielerfahrung.
An jedem Tag gibt es ein kostenloses, gesundes Mittagessen für die teilnehmenden Kinder.

Diyana Nicolaus, Carmen Koch
9983 Mo - Do, 26.10. - 29.10., 10.00 - 16.15 Uhr
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207



Künstlerisches Gestalten

Tierische Charaktere - zeichnen & gestalten mit der eigenen Handform für alle von 8 bis 11 Jahren

Habt ihr schon einmal überlegt, welches Tier in eurer Hand steckt? In diesem fantasievollen Kurs gestaltet ihr mit eurer eigenen Handform lustige, wilde und außergewöhnliche Tiere aus Papier. Ob Löwe, Chamäleon oder Fantasiewesen – jedes Tier bekommt seinen ganz eigenen Charakter!

Danach wird geprobt, gelacht und gespielt, denn eure Figuren kommen in einer kleinen Theateraufführung auf die Bühne! So könnt ihr zeigen, was in euch und euren tierischen Charakteren steckt.

Der Kurs findet an zwei Samstagen, jeweils von 14.00 bis 18.00 Uhr statt. Kommt vorbei, lasst eurer Fantasie freien Lauf und erlebt zwei Nachmittage voller Spaß, Kreativität und tierisch guter Ideen!



Ahang Nakhaei

9931 2 x sa, ab 28.11., 14.00 - 18.00 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 1

Film

Familienkino „Lass uns tanzen“

in Kooperation mit dem Referat Kultur der Stadt Gelsenkirchen

Für Kinder von 4 bis 12 Jahren, mit ihren Familien

In Kooperation mit dem Referat Kultur der Stadt Gelsenkirchen lädt die junge vhs Kinder von 4 bis 12 Jahren und ihre Familien herzlich zu einem besonderen Kurzfilmvormittag ein:

In dem Programm „Lass uns tanzen“ ist alles in Bewegung: Murmeln rollen und schaukeln in alle Richtungen, Tinte und Linien tanzen im Takt der Musik und ein Hund bewegt sich gemeinsam mit seinem besten Freund – seinem eigenen Schwanz.

Die Filme stammen aus der Cinemini-Europe-Sammlung und werden von der Filmvermittlerin Johanna Hoffmann moderiert. Zwischen den Filmen gibt es Zeit für gemeinsame Gespräche über Bilder, Bewegung, Farben und Musik.

Im Anschluss können die Kinder selbst kreativ werden: Wir experimentieren mit Wasser und Tusche, entdecken Filmtricks und tanzen mit bunten Schmetterlingsflügeln wie in den Filmen.

Johanna Hoffmann, Stefan Zelazny

9952 Sa 10.10., 10.45 - 13.00 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 3

Und Action! Dein erster Blockbuster

In Kooperation mit dem Medienzentrum Gelsenkirchen.
für alle ab 11 Jahren

Liebe Filmbegeisterte,
seid ihr bereit, euren eigenen Kinohit zu produzieren? In unserem Filmworkshop taucht ihr tief in die Welt der Filmproduktion ein und lernt, was Profis über die Filmherstellung wissen.

Ihr entdeckt, wie man atemberaubendes Film-Make-up zaubert, um Charaktere zum Leben zu erwecken. Ihr meistert das Filmen mit Kamera, Licht und Ton, produziert euren eigenen Kurzfilm von der Idee bis zum Abspann und schneidet ihn professionell – inklusive cooler Special Effects wie Prothetik oder visuelle Tricks.



An vier Tagen arbeitet ihr im Team: Brainstorming, Storyboard, Dreh mit echter Ausrüstung wie Green-screen und Kameras, dann Schnittsoftware für den finalen Schliff. Am Ende feiert ihr Premiere eures Films!

Warum für euch?

Ihr trainiert Kreativität, Teamgeist und technische Skills für eure Gegenwart und Zukunft.

-  Für Neugierige mit und ohne Vorkenntnisse.
-  An jedem Tag gibt es ein kostenloses, gesundes Mittagessen für die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen.

Julia Jordan

9951 Mi - Fr, 21.10. - 23.10. und Mo - Mi, 24.10. - 26.10., 10.00 - 16.00 Uhr

log in, Multimediaraum in der Stadtbibliothek,
Bildungszentrum, Ebertstr. 19

Familienkino „Die Welt im Bild“

in Kooperation mit dem Referat Kultur der Stadt Gelsenkirchen
für Kinder von 8 bis 12 Jahren, mit ihren Familien

In Kooperation mit dem Referat Kultur der Stadt Gelsenkirchen lädt die junge vhs Kinder von 4 bis 12 Jahren und ihre Familien erneut herzlich zu einem besonderen Kurzfilmvormittag ein:

In dem Programm „Die Welt im Bild“ erfahren wir, dass Film uns immer nur einen Ausschnitt der Wirklichkeit zeigt und lernen, dass Film nicht nur Bewegung aufzeichnet, sondern auch mit ihr spielt und uns dadurch unendlich viele Möglichkeiten des Erzählens eröffnet.

Die Filme stammen aus der Cinemini-Europe-Sammlung und werden von der Filmvermittlerin Johanna Hoffmann moderiert. Zwischen den Filmen gibt es Zeit für gemeinsame Gespräche über Bilder, Bewegung und die Magie des Kinos.

Im Anschluss können die Kinder selbst experimentieren: Wir entdecken spannende Filmtricks, lassen Bewegungen rückwärts laufen, bringen Papierdrachen in Bewegung und gehen der Frage nach, ob sich ein Stift zur Musik bewegen kann.

Johanna Hoffmann, Stefan Zelazny

9953 Sa 7.11., 10.45 - 13.00 Uhr

Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 3

Lernt euch zu verteidigen! Ein Selbstverteidigungskurs für alle von 10 bis 13 Jahren

Wenn wir in Situationen geraten, in denen wir ein schlechtes Bauchgefühl bekommen, ist gute Vorbereitung hilfreich. Lernt in diesem zweitägigen Workshop effektive Selbstverteidigungstechniken kennen, um euch in brenzligen Situationen schützen zu können. Arbeitet gemeinsam an eurer Körpersprache und eignet euch Griffe und Kniffe an, um in Notsituationen handeln zu können.

- Für Neugierige mit und ohne Vorkenntnissen.
- i** Bringt an beiden Tagen bitte etwas zu trinken mit (keine Glasflaschen!) und tragt saubere Sportschuhe und bequeme Sportkleidung.

Karl-Heinz Eichner, Michaela Michalke
9924 Sa/So 10.10./11.10., 10.00 - 13.00 Uhr
9925 Sa/So 7.11./8.11., 10.00 - 13.00 Uhr
Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4

Herbst-Sportcamp - vier Tage Fitness drinnen und draußen für alle von 10 bis 14 Jahren

Habt ihr erneut Lust auf vier sportliche Vormittage in den Herbstferien? Wir starten am Montag auf der Sportanlage „Offene Tür“ mit einem intensiven Outdoor-Training. Dort geben wir in einem Bootcamp so richtig Gas und halten den Kreislauf an der frischen Luft auf Trab. Am Dienstag gönnen wir uns eine Sonnen-Pause und besuchen die „Neoliet Boulderbar Gelsenkirchen“, wo wir an verschiedenen Routen unsere Koordination und Kraft trainieren.

Am Mittwoch beschäftigen wir uns ausgiebig mit der Zubereitung von leckeren Fitness-Snacks und dem Thema Ernährung. Und am Donnerstag schließen wir das Sportcamp mit einem schweißtreibenden Zirkeltraining an der frischen Luft ab.

- i** Für Neugierige aller Fitness-Level.

Jennifer Kranz, Irina Gabriel
9921 Mo - Do 19.10. - 22.10., 10.00 - 12.15 Uhr
Treffpunkte sind:

Mo 19.10.: Sportanlage „Offene Tür“, Adenauerallee 34, 45894 Gelsenkirchen.
Bei schlechtem Wetter: vhs Gelsenkirchen, Ebertstr. 19, 45879 Gelsenkirchen.

Di 20.10.: Vor dem Eingang der „Neoliet Boulderbar Gelsenkirchen“, Gewerkenstraße 28, 45881 Gelsenkirchen; in der Nähe der Bushaltestelle „Gewerkenstraße“ (SB36).

Mi 21.10.: vhs Gelsenkirchen, Ebertstr. 19, 45879 Gelsenkirchen, Treffpunkt vor Raum 218, 1. Etage.

Do 22.10.: Wir treffen uns an der vhs Gelsenkirchen: Ebertstr. 19, 45879 Gelsenkirchen.
Wir laufen dann gemeinsam zum ParcoursPark/Calisthenics Trainingsplatz, gegenüber der Lessing-Realschule - auf dem Kußweg, zwischen der Grenzstr. und der Königstr. 1, 45881; nahe der vhs. Bei schlechtem Wetter bleiben wir in der vhs.

Herbstopower 2.0. - Fitness & Ernährung im November

für alle von 10 bis 14 Jahren

Wenn's draußen kühler wird, bringen wir euch in Bewegung! Auf euch warten zwei tolle Vormittage voll Action und Genuss.

Am Samstag bringen euch durch Spiele, Fitnessübungen und kleine Challenges in Bewegung. Ihr werdet sehen, wie viel Energie auch an grauen Tagen in euch steckt!

Am Sonntag kochen wir dann gemeinsam Fitness-Snacks, die auch wirklich schmecken.

i Für Neugierige aller Fitness-Level.

Jennifer Kranz, Irina Gabriel

9928 Sa/So 7.11./8.11., 10.00 - 12.15 Uhr

Treffpunkte sind:

Sa 7.11.: Wir treffen uns an der vhs Gelsenkirchen: Ebertstr. 19, 45879 Gelsenkirchen. Wir laufen dann gemeinsam zum ParcoursPark/Calisthenics Trainingsplatz, gegenüber der Lessing-Realschule - auf dem Kußweg, zwischen der Grenzstr. und der Königstr. 1, 45881; nahe der vhs. Bei schlechtem Wetter bleiben wir in der vhs.

So 8.11.: vhs Gelsenkirchen, Ebertstr. 19, 45879 Gelsenkirchen, Treffpunkt vor Raum 218, (1. Etage.).

Schnupperworkshop Einradfahren

in Kooperation mit dem RC Buer / Westerholt 1982 e.V. statt.
für alle von 6 bis 11 Jahren

Bringt eure Balance-Fähigkeiten auf die nächste Stufe! In diesem Workshop lernt ihr, auf spielerische Weise, erste Grundlagen des Einradfahrens kennen. Ihr trainiert eure Geschicklichkeit und fördert eure Körperbeherrschung. In eurem Tempo lernt ihr, euer Gleichgewicht auf dem Einrad zu balancieren und erste Tricks und Formationen. Zudem stärkt das Einradfahren eure Bein- und Rückenmuskulatur und eure Geduld, denn Einradfahren erfordert Übung. Kommt vorbei und überzeugt euch selbst!

i Passende Leih-Einräder werden euch zur Verfügung gestellt.
Bitte Hallenturnschuhe, Sportsachen und Getränke mitbringen.

Monique Richert

9929 Sa 14.11., 9.30 - 12.30 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Eingang der Turnhalle der Grundschule im Brömm,
Im Brömm 6, 45896 Gelsenkirchen



Lernt euch zu verteidigen! Ein Selbstverteidigungskurs für Mädchen und junge Frauen von 13 bis 17 Jahren

Eure Grenze zählt – und ihr dürft sie deutlich machen! In diesem zweitägigen Workshop übt ihr genau das: klar auftreten, laut werden, „Nein“ sagen und euch dabei sicher fühlen. Dazu lernt ihr wirksame Selbstverteidigungstechniken kennen, die auch dann funktionieren, wenn euer Gegenüber größer und stärker ist.

Wir arbeiten mit Körpersprache, Stimme und Technik – und probieren in einem geschützten Rahmen aus, wie sich das anfühlt. Ohne Druck, in eurem Tempo.

- i** Bringt an beiden Tagen bitte etwas zu trinken mit (keine Glasflaschen!) und tragt saubere Sportschuhe und bequeme Sportkleidung.

Karl-Heinz Eichner, Michaela Michalke,
9926 Sa/So 5.12./6.12., 10.00 - 13.00 Uhr
Schauburg-Gebäude, Horster Str. 6, Raum 4

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Natur/Garten

Bunte Beete, starke Hände - lasst uns gärtnern für alle zwischen 8 und 11 Jahren

Ihr liebt es, draußen zu sein, mit Erde zu arbeiten und den Garten zu entdecken?! Dann kommt zu unserem Workshop und setzt eure geschickten Hände ein!

Zu Beginn erschafft ihr aus bunten Holzscheiben eure eigene Gartenschlange - sie wird als unser fröhliches Maskottchen über die Beete wachen. Danach heißt es: Ärmel hochkrempeln! Ihr grabt, buddelt und erntet, was im Garten wächst. Gemeinsam entdeckt ihr, wie viel Leben in der Erde steckt.

Zum Abschluss stärkt ihr euch beim leckeren Gärtnerinnen- und Gärtnerfrühstück - das habt ihr euch nach so viel Gartenpower wirklich verdient!

Kathrin Seewald
9943 Sa 17.10., 9.30 - 13.00 Uhr
Veranstaltungsort: Quartiersoase in Gelsenkirchen-Ückendorf;
Treffpunkt: Bochumer Straße 110, 45886 Gelsenkirchen.



Kreative Wachswerkstatt - von der Biene bis zur Kerze

für alle zwischen 8 und 12 Jahren

In unserer Wachswerkstatt wird's faszinierend, bunt und duftend. Gemeinsam entdecken wir die spannende Welt des Bienenstocks: Woher kommt eigentlich Bienenwachs? Und was ist überhaupt dieses duftende Gold der Bienen?

Nach dem ersten Einblick ins Leben der Bienenwelt, werden wir dann mit dem Wachs kreativ: Wir ziehen, drehen und gießen eigene Kerzen und formen unsere Unikate.

Zum Abschluss stellen wir eine kleine Lippenpflege aus natürlichen Zutaten her, die nicht nur wunderbar duftet, sondern auch pflegt und natürlich mit nach Hause genommen werden darf.

Ein sinnlicher Workshop für alle, die gerne mit den Händen arbeiten und Neues über unsere Natur erfahren möchten.



Kathrin Seewald

Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum118

9944 Sa 21.11., 10.00 - 12.30 Uhr

9945 Sa 21.11., 13.30 - 16.00 Uhr

Exkursion

Auf der Suche nach verlorenen Seelen - ein Halloween-Kamera-Spezial

für alle von 8 bis 14 Jahre

Wo könnte Halloween gruseliger sein als auf einem ehemaligen Friedhof?! Der alte Friedhof in Resse ist ein ganz besonderer Ort. Früher wurden hier die Bewohner des Stadtteils Resse begraben, doch irgendwann war der Friedhof zu klein und es wurde einige Hundert Meter weiter ein neuer Friedhof gegründet. Der alte Friedhof geriet so langsam in Vergessenheit, da keine neuen Gräber mehr entstanden sind. Heute bedeckt ein dichter Waldpark das gesamte Gelände, aber überall erinnern alte Grabsteine und vieles mehr an seinen Ursprung als Friedhof. Aber keine Angst, da es ja nun einmal keine Geister, Dämonen und Monster gibt, können wir ganz beruhigt mit der Kamera im Gepäck ein ganz besonderes Halloween-Fest begehen. Mit vielen spannenden Fotos und dem Wissen, wie Halloween überhaupt entstanden ist und heute auch in Deutschland gefeiert wird, geht es dann in der Abenddämmerung wieder nach Hause.

-  Bitte bringt zur Veranstaltung eine Kamera oder ein Smartphone mit vollem Akku und leerer Speicherkarte mit. Vereinzelt könnt ihr auch eine Kamera leihen. Gebt uns dazu bitte vor Veranstaltungsbeginn Bescheid.

Michael Godau

9947 So 1.11., 13.30 - 16.30 Uhr

Veranstaltungsort: Alter Friedhof Resse

Treffpunkt: GE – Resse, Recklinghauser Str. / Ecke Friedhofstraße

Ansprechpartner: Bei sehr schlechtem Wetter bitte kurzfristig mit Michael Godau (0175-1940426)

Kontakt aufnehmen, ob der Termin stattfindet.



Einverständniserklärung

Auf der nächsten Seite befindet sich die Einverständniserklärung für Erziehungsberechtigte. Bei Minderjährigen ist diese Erklärung für die Teilnahme erforderlich. Sie wird nach der Anmeldung per E-Mail zugeschickt und muss entweder vorab unterschrieben zurückgesandt oder zum Beginn der Veranstaltung mitgebracht werden.



Ohne Einverständniserklärung ist eine Teilnahme nicht möglich!

Die Zusendung kann per Post erfolgen an:

Volkshochschule Gelsenkirchen
z.Hd. Constanze Uthoff
Ebertstr. 19
45879 Gelsenkirchen

Per E-Mail (als Scan oder Foto) bitte schicken an:

jungevhs@gelsenkirchen.de

Impressum

Herausgeber:

Stadt Gelsenkirchen, Die Oberbürgermeisterin,
Referat Bildung, Ebertstr. 19, 45879 Gelsenkirchen,
vhs@gelsenkirchen.de

Bildnachweis:

www.pexels.com, www.pixabay.com, vhs Gelsenkirchen

Kontakt

Volkshochschule Gelsenkirchen
Ebertstr. 19, 45879 Gelsenkirchen
vhs@gelsenkirchen.de
www.vhs-gelsenkirchen.de



Einverständniserklärung

der Eltern/Erziehungsberechtigten

Ich bin einverstanden, dass mein Kind

Name, Vorname:
Geburtsdatum:
Straße:
PLZ, Ort:
am Angebot: bitte mit Kursnummer, wenn möglich
Kurstag(e):
Kursort:

teilnimmt. Den Anweisungen der Aufsichtspersonen ist zu folgen. Diese übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden an den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Bei grobem Fehlverhalten kann mein Kind von der weiteren Teilnahme an der Veranstaltung ausgeschlossen werden.

☐ Ich bin damit einverstanden, dass sich mein Kind in Gruppen von 3 Personen auf dem Gelände des Veranstaltungsortes bewegen darf.

☐ Ich bin damit einverstanden, dass mein Kind selbstständig den Veranstaltungsort kurzzeitig verlassen darf.

Bitte beachten Sie die folgenden **Allergien, Medikamente** und/oder **Lebensmittelunverträglichkeiten** bei meinem Kind:

Ich bin kurzfristig erreichbar unter der **Telefonnummer**:

Diese drei Personen sind zur Abholung meines Kindes berechtigt (Name/Telefonnummer):

- 1.)
- 2.)
- 3.)

Ort/Datum

Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten

