

KrefeldKlima 2030: Klimaschutzkonzept für Krefeld

In Kooperation mit dem Fachbereich Umwelt und Verbraucherschutz der Stadt Krefeld



Mit dem Krefelder Klimaschutzkonzept sollen Energieeinspar- und CO₂-Minderungspotentiale ermittelt werden. Zudem sollen für das Stadtgebiet Maßnahmen zur Senkung der CO₂-Emissionen benannt werden. Ziel ist es, den Klimaschutz in Krefeld fest zu etablieren. Alle Krefelder/innen - ob private Haushalte, kommunale Verwaltungseinheiten, Industrie- und Handelsunternehmen, das Handwerk, Vereine, Schulen und Kindergärten - sind eingeladen und können sich einbringen. Neben Informationen und Hintergrundwissen zum Projekt soll Klimaschutz erfahrbar gemacht werden. Im Mittelpunkt steht der offene

Austausch, zu dem es an diesem Abend Gelegenheit geben wird. Dabei sind auch Ihre Ideen und Anregungen gefragt!

2 mo, 18.00 - 20.30 Uhr, ab 01.07., VHS-Haus, 3,33 UStd., entgeltfrei, André Möller ([U3.19.01](#))

Erfolg beginnt im Kopf - Neuro-Linguistisches Programmieren für Beruf und Karriere

NLP bietet wirkungsvolle Techniken und Methoden, die Ihnen bei der Entfaltung Ihrer persönlichen Potenziale, der Lösung von Kommunikationsstörungen und der optimalen Anpassung Ihres Verhaltens gegenüber anderen Menschen in schwierigen Situationen helfen. Dieser praxisorientierte Bildungsurlaub vermittelt dabei alle Grundtechniken, die in normalen Gesprächssituationen und in der einfachen Einzelberatung, etwa mit Vorgesetzten, Mitarbeitenden oder Kunden erforderlich sind. Dieses Seminar ist bildungsscheckfähig und kann nach den Richtlinien des Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetzes NRW als Bildungsurlaub besucht werden. Im Seminarentgelt ist das Mittagessen im Bistro Colonnade enthalten. Die Anmeldebestätigung gilt als Fahrausweis in Krefeld für die Hin- und Rückfahrt zu diesem Seminar.

Di-Fr, 02.-05.07., 09.00 - 16.00 Uhr, VHS-Haus, 32 UStd., 219,- EUR, Dr. Michael Gille, Kommunikationstrainer ([T5.21.01](#))



Oldies mit Uli Pudelko zum Mitsingen

Ulrich Pudelko ist nicht nur ein beliebter Krefelder Stadtführer, er ist auch Musikliebhaber. An diesem hoffentlich lauschigen Sommerabend lädt er mit seiner Gitarre zum 3. Mal ein, gemeinsam Oldies der 60iger bis 80iger Jahre zu singen. Von "Bye bye love" bis "A hard days night" und "Mighty Quinn" ist alles dabei. Zum Repertoire gehören auch einige deutsche Hits, wie "Marina" und "Liebeskummer lohnt sich nicht". Die Songs sind bekannt, die Besucher erhalten eine Liste mit den Texten der Refrains zum Mitsingen.

Anmeldeschluss: 28. Juni

Fr, 05.07., 18.30 - 20.00 Uhr, VHS-Haus, 6,- EUR, Ulrich Pudelko ([T1.10.21](#))

Platzreifekurs Golfplatz "Op de Niep"



Das Ziel dieses Kurses ist die DGV Platzreife. Wir werden in den sieben Terminen kompakt, aber gründlich alle Grundlagen des Golfspiels bearbeiten und lernen. Sie können in der Woche zwischen den Kurstagen unsere Übungsanlage und Leihschläger nutzen, um die im Kurs gelernten Grundlagen zu vertiefen. Golf- und Theorieunterricht, inkl. Prüfungen, Nutzung der Übungsanlagen und Leihschläger, auch zwischen den Kurstagen, DGV-Platzreife-Bescheinigung bei Bestehen sind im Entgelt enthalten.

7 x sa, 12.00 - 14.00 Uhr, ab 06.07., Neukirchen-Vluyn, Golfclub Op de Niep, Bergschenweg 71, 18,67 UStd., 259,- EUR, Robert William Lamb ([T3.27.72NV](#))

Souveräner Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

Kennen Sie Menschen, die scheinbar an allem etwas auszusetzen haben, schnell in die Luft gehen, andere unverhältnismäßig attackieren und nahezu immun gegen Kritik sind? Mit anderen klarzukommen ist nicht immer einfach und manchmal eine echte Herausforderung. Wir empfinden unsere Mitmenschen oft dann als schwierig, wenn uns ihr Verhalten fremd ist und wir uns darauf keinen Reim machen können. In diesem Seminar erfahren Sie, wie man mit schwierigen Menschen konstruktiv zusammenarbeitet, positive Beziehungsdynamiken fördert, komplizierte Beziehungen differenziert wahrnimmt und gestaltet, miteinander redet und aktiv zuhört. Sie reflektieren eigene Verhaltensmuster in kritischen Situationen und entwickeln Sensibilität für Kontaktchancen und Fallstricke. Darüber hinaus wird vermittelt, wie Sie sich optimal auf heikle Gespräche und Verhandlungen vorbereiten können. Dieses Seminar kann als Bildungsurlaub besucht werden. Im Entgelt ist das Mittagessen im Bistro Colonnade enthalten.

Di-Fr, 09.-12.07., jeweils 09.00 - 16.00 Uhr, VHS-Haus, 32 UStd., 219,- EUR, Dr. Michael Gille, Kommunikationstrainer ([T5.21.02](#))

Frauen und ihre Gärten in Krefeld - Ein Garten in der Bendheide



Diese ehemalige Honschaft liegt mitten in den Feldern, nördlich von St. Hubert. In ihrem 1000 qm großen, romantischen Garten findet die Gärtnerin Glück und Muße darin, mit dem Duft des Walnussbaumes, den Blumen, den Vögeln, ländlichen Skulpturen und gemütlichen Sitzplätzen ihren Tag zu verbringen.

Anmeldeschluss: 08. Juli

So, 14.07., 11.00 - 12.30 Uhr, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt, 6,- EUR, Birgitt Schweren-Wolters ([T1.10.18](#))

Rückenfreundliche und schonende Gymnastik

Nur für Damen

Es werden gezielte Übungen zur Beweglichkeit der Wirbelsäule, zur Stärkung und Lockerung der Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur sowie zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems durchgeführt. Eine Verbesserung der Koordination und Ausdauer sind weitere Schwerpunkte.

7 x mo, 17.30 - 18.30 Uhr, ab 15.07., Treffpunkt Stadtwald, 9,33 UStd., 39,- EUR, Regina Schemke ([U3.24.04](#))

Niederländisch Express - Sommerkurs (A1/A2) Teil I



Schnell zum Erfolg! Dieser sehr lerneffektive zweiwöchige Intensivkurs für reine Anfänger bietet Ihnen Gelegenheit, sich in kürzester Zeit die Grundlagen der niederländischen Sprache anzueignen. Er ist Teil des insgesamt dreiwöchigen NL-Totalkurses, an dessen Ende Sie über Kenntnisse entsprechend der Kompetenzstufe A1 bis A2 des Europäischen Sprachenreferenzrahmens verfügen werden. Die Inhalte des Lehrbuchs werden in diesen drei Wochen vollständig vermittelt. Zur Fortsetzung melden Sie sich bitte zu Kurs T4.21.04B an. Im Entgelt sind Familienkarte und sonstige Ermäßigungen bereits berücksichtigt. Die Anmeldebestätigung gilt als Fahrausweis in Krefeld für Hin- und Rückfahrt zum Kurs. Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Lehrbuch: Taal Vitaal, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005252-3 (ca. 34 EUR) und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-095252-6 (ca. 26 EUR) sowie Pons Grammatik "Kurz und bündig Niederländisch", ISBN 978-3-12-561662-2 (ca. 11,95 EUR). Weiteres Lernmaterial wird im Kurs gegen einen Kostenbeitrag von ca. 6 EUR zur Verfügung gestellt.

Mo-Fr, 15.-26.07., 8.30 - 15.30 Uhr, VHS Krefeld, Nebengebäude, Graf-Hermann-Schule, Gartenstraße 58, 1. Etage, 80 UStd., 298,- EUR, Roland Reuter ([T4.21.04A](#))

Nordic Walking

für Neu- und Wiedereinsteiger



Nordic-Walking ist eine moderne Ausdauersportart. Neben der individuellen Belastung des Herz-Kreislaufsystems werden ca. 80 % der gesamten Muskulatur gefordert. Überlastungen werden durch die spezielle Bewegungsform und professionelle Anleitung vermieden. Durch das Erlernen dieser Sportart in einer netten Gruppe werden Spaß und Motivation geweckt und langfristig erhalten. Stöcke können gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Bequeme Sportkleidung sowie Laufschuhe werden empfohlen.

10 x mi, 16.00 - 17.30 Uhr, ab 17.07., Kaiserpark (vor der Wilhelmshofallee), 20 UStd., 49,- EUR, Regina Schemke ([U3.23.01](#))

Mosel: Mit dem Schiff von Bernkastel-Kues nach Traben-Trarbach

Die Bibliothek des Weltkulturerbes St. Nikolaus-Hospitals in Bernkastel-Kues ist eine der wertvollsten privaten Handschriftensammlungen in Europa. Die kleine Stadt im Moseltal mit ihren jahrhundertealten Kirchen, Patrizierhäusern und Stadtmauern wirkt, als sei immer noch Mittelalter. Von hier fährt ein Schiff moselabwärts nach Traben-Trarbach, einer kleinen Stadt mit vielen Bauwerken von Romanik bis Jugendstil. Die Teilstadt Trarbach bietet immer noch Pilgern Herberge und Erholung auf ihrem Weg nach Santiago.

Sa, 20.07., 7.30 - 21.00 Uhr, Abfahrt: Seidenweberhaus, St.-Anton-Str., 49,- EUR, Dr. Werner Schmidt ([T2.21.08](#))

Zeichnen und Aquarellieren - Sommerferienkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die unter Anleitung zeichnen oder aquarellieren möchten. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 (ab 120 g) bzw. Aquarellblock 30 x 40 cm, Bleistifte HB und B, 12er Aquarellkasten, runde Pinsel Nr. 8 oder 10.

5 x mo, 16.00 - 18.15 Uhr, ab 29.07., VHS Krefeld, Nebengebäude, Graf-Hermann-Schule, Gartenstraße 58, 15 UStd., 39,- EUR, H.S. Morben, Dipl.-Designer ([T2.31.12](#))

Niederländisch Express - Sommerkurs (A2/B1) Teil II



Dieser sehr lerneffektive Intensivkurs für maximal 12 Teilnehmende ist die Fortsetzung des Kurses T4.21.05A. Er bietet Ihnen Gelegenheit, in kürzester Zeit ab Lektion 14/15 bis Ende des Lehrbuches Taal Vitaal Ihre Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu komplettieren. Zusammen mit umfangreichem weiteren Lehrmaterial werden Kenntnisse auf der Kompetenzstufe A2 bis B1 des Europäischen Referenzrahmens vermittelt. Im Entgelt sind Familienkarte und sonstige Ermäßigungen bereits berücksichtigt.

Die Anmeldebestätigung gilt als Fahrausweis in Krefeld für Hin- und Rückfahrt zum Kurs. Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt. Lehrbuch: Taal Vitaal, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005252-3 (ca. 34 EUR) und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-095252-6 (ca. 26 EUR) ab Les 13 sowie Pons Grammatik "Kurz und bündig Niederländisch", ISBN 978-3-12-561662-2 (ca. 11,95 EUR). Weiteres Lernmaterial wird im Kurs gegen einen Kostenbeitrag von ca. 6 EUR zur Verfügung gestellt.

Mo-Fr, 29.07.-02.08., 8.30 - 15.30 Uhr, VHS Krefeld, Nebengebäude, Graf-Hermann-Schule, Gartenstraße 58, 40 UStd., 149,- EUR, Roland Reuter ([T4.21.04B](#))

Zeichnen und Aquarellieren - Sommerferienkurs



Dieser Kurs richtet sich an alle, die unter Anleitung zeichnen oder aquarellieren möchten. Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 (ab 120 g) bzw. Aquarellblock 30 x 40 cm, Bleistifte HB und B, 12er Aquarellkasten, runde Pinsel Nr. 8 oder 10.

5 x mo, 18.30 - 20.45 Uhr, ab 29.07., VHS Krefeld, Nebengebäude, Graf-Hermann-Schule, Gartenstraße 58, 15 UStd., 39,- EUR, H.S. Morben, Dipl.-Designer (T2.31.13)

Hatha-Yoga - Sommerkurs



Unzulängliche Atmung und Bewegung, Lichtmangel, falsche Ernährung, Umweltgifte, fehlende Regenerationsphasen und negatives Denken gefährden unsere Gesundheit. Entscheidende Hilfe bieten die uralten Yogamethoden Indiens und Chinas, ergänzt durch alternative Verfahren des Westens. Diese Methoden sind geeignet, Lebensqualität und Wohlbefinden nachhaltig zu steigern. Bitte lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen, eine Yoga-Matte und einen möglichst leeren Magen mitbringen.

5 x mo, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 29.07., VHS Krefeld, Nebengebäude, Gartenstraße 58, 10 UStd., 39,- EUR, Michael Janssen (U3.22.41)

Sprachensommer an der VHS Krefeld:

Intensiv-Wochenkurse in Englisch, Schwedisch, Niederländisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Russisch, Polnisch, Arabisch, Türkisch, Neugriechisch, Chinesisch und Japanisch



Aus beruflichen oder anderen Gründen besonders schnell und intensiv eine Sprache lernen oder auffrischen? Die VHS Krefeld bietet im Juli wieder besonders lerneffektive einwöchige Intensivwochen an, die auch als Bildungsurlaube belegt werden können. Die Angebote richten sich überwiegend an Anfänger für folgende Sprachen: Niederländisch, Italienisch, Spanisch, Russisch, Arabisch, Neugriechisch, Chinesisch und Japanisch. Auffrischkurse für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen gibt es in Englisch, Niederländisch und Italienisch. Der Unterricht findet montags bis freitags von 9.00 bis 14.30 Uhr in der VHS am Von-der-Leyen-Platz statt. Das Entgelt beträgt 165

Euro je Sprache zuzüglich eines Lehrbuchs oder einer Kopierkostenpauschale.

Information und Anmeldungen ab sofort möglich unter Telefon 02151/3660-2664 sowie im Internet unter www.vhs.krefeld.de



Volkshochschule Krefeld/Neukirchen-Vluyn
Von-der-Leyen-Platz 2, 47798 Krefeld, Tel. 02151/3660-2664
www.vhs.krefeld.de, E-Mail: vhs@krefeld.de

Ihre Ansprechpartnerin zum Newsletter:
Gabriele Dammers
E-Mail: gabriele.dammers@krefeld.de