

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.

4 x do, 20.35 - 22.05 Uhr, ab 01.08., Fabrik Heeder, Virchowstr. 130, kleiner Saal, 8 UStd., 34,- EUR, Gisela Haßmann ([U3.22.40B](#))

Walking/Nordic-Walking-Training bei Diabetes und Bluthochdruck

In Kooperation mit Fit auf Dauer e.V.



Mit Puls- und Blutdruckkontrolle. Familienkarte und sonstige Ermäßigungen sind bereits berücksichtigt.

10 x di, 9.00 - 9.45 Uhr, ab 06.08., Treffpunkt Fit auf Dauer e.V., Traarer Rathausmarkt 7a, 10 UStd., 80,- EUR, Heike Grigoleit-Bahr, Britta Lohr ([U3.23.02](#))

Frauen und ihre Gärten in Krefeld -

Ein Garten in Hüls

Die beiden kreativen Gärtner haben sich aus einem schmalen, lang gezogenen, 400 qm großen, ehemaligen Gemüsegarten mit hohen, alten Bäumen als Begrenzung ein farbenfrohes, abwechslungsreiches Idyll geschaffen. Dabei ist es ihnen gelungen, sowohl das gärtnerische Wissen des Einen als auch die Ideen und Vorstellungen des Anderen raffiniert zu kombinieren. Eine große Herausforderung war, die unterschiedlichen Stauden neben der alles beherrschenden Schwarzkiefer zu arrangieren. Dazu gehören auch vier "handtuchgroße" Gemüse- und Beerenbeete. Anmeldeschluss: 05. August

So, 11.08., 11.00 - 12.30 Uhr, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt, 6,- EUR, Birgitt Schweren-Wolters ([T1.10.19](#))

Französisch Intensiv-Auffrischungswoche (A1)

Für maximal 12 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben schon einmal Französisch auf Niveau A1 gelernt, aber das Gefühl, alles vergessen zu haben? In dieser Intensivwoche werden wir gemeinsam Ihre Grundkenntnisse auffrischen und Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen (zurück-) gewinnen. Es geht hier auch um Grammatik, aber vor allem um den Spaß an der Sprache. Und Sie erfahren viel über Land und Leute. Dieser Kurs frischt auch die Kenntnisse von Schülern und Schülerinnen auf und ermutigt zu aktiver Kommunikation. Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub in NRW anerkannt. Die Anmeldebestätigung gilt als Fahrausweis in Krefeld für Hin- und Rückfahrt zum Kurs. Lehrbuch: Intermezzo Französisch A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-109600-7 (ca. 15 EUR)

Mo-Fr, 19.-23.08., 9.00 - 14.30 Uhr, VHS Krefeld, Nebengebäude, Graf-Hermann-Schule, Gartenstraße 58, 1. Etage, Raum 05, 30 UStd., 165,- EUR, Ute Blumenthal ([U4.23.11](#))

Französisch Intensivkurs (Grammatik und Konversation) - 7. und 8. Klasse, Ferienkurs

Am Ende der Schulferien noch etwas Sinnvolles tun und dabei Spaß haben? Das geht ganz einfach in unserem Französisch-Intensivkurs! Über zwei Tage arbeiten wir in einer Kleingruppe, um Lerninhalte gezielt zu wiederholen und Wissenslücken zu schließen sowie Verständnisfragen zu klären. Langeweile kommt dabei garantiert nicht auf! Ganz im Gegenteil, das Lernen in einer kleiner Gruppe macht Spaß! Die Schülerinnen und Schüler gewinnen neues Selbstvertrauen in der Fremdsprache Französisch und neue Motivation - eine ideale Auffrischung und Vorbereitung für einen guten Start in das neue Schuljahr.

2 mo, 9.30 - 13.15 Uhr, ab 26.08., VHS Krefeld, Nebengebäude, Graf-Hermann-Schule, Gartenstraße 58, 2. Etage, Raum 06, 10 UStd., 45,- EUR, Karen Schumacher ([U5.18.04](#))

Englisch Intensiv-Auffrischungswoche (A1)

Für maximal 12 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben schon einmal mindestens vier Jahre Englisch gelernt, aber das Gefühl, alles vergessen zu haben? In dieser Intensivwoche werden wir gemeinsam Ihre Grundkenntnisse aktivieren, auffrischen und Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen (zurück-) gewinnen. Es geht hier auch um die Grammatik, aber vor allem um den Spaß an und mit der Sprache. Viele interessante Informationen über Land und Leute lassen diese Woche wie im Flug vergehen. Dieser Kurs ermutigt zu aktiver Kommunikationsbereitschaft. Dieser Kurs ist auch als Bildungsurlaub anerkannt. Die Anmeldebestätigung gilt als Fahrausweis in Krefeld für Hin- und Rückfahrt zum Kurs. Lernmaterialien werden gegen einen Kostenbeitrag von ca. 5 EUR im Kurs zur Verfügung gestellt.

Mo-Fr, 26.-30.08., 9.00 - 14.30 Uhr, VHS Krefeld, Nebengebäude, Graf-Hermann-Schule, Gartenstraße 58, 1. Etage, Raum 04, 30 UStd., 165,- EUR, Carin Nieland ([U4.20.71](#))

Düsseldorf-Gerresheim

Außer der Altstadt und der Stadtteile Bilk und Kaiserswerth ist auch Gerresheim ein historischer Siedlungskern der Landeshauptstadt Düsseldorf. Erst im Jahr 1902 eingemeindet, geht die Geschichte dieses bedeutenden Ortes auf den fränkischen Edelherren Gericus zurück, der bereits 870 das adelige Kanonissenstift gründete. Der Rundgang führt zunächst durch die 1236 geweihte Basilika St. Margareta mit ihrem ottonischen Kruzifixus, das zu den ältesten erhaltenen Großkreuzen der Welt zählt. In unmittelbarer Nachbarschaft liegen die ehemaligen Stiftsgebäude mit dem alten Kreuzgang, der Gericusplatz und der Quadenhof, "Alter Markt", "Flachmarkt" und das ehem. Katharinenkloster, das später als Rathaus umgewandelt wurde. Mit Anmeldung

Fr, 30.08., 14.00 - 16.00 Uhr, Treffpunkt: Haupteingang St. Margareta Gericusplatz 6, Düsseldorf, 16,- EUR, Klaus Siepmann, Kunst- und Architekturhistoriker ([U2.13.24](#))

Plastisches Gestalten: Gipsantragetechnik

In diesem Seminar wird der Aufbau einer Skulptur aus Gips in Verbindung mit einer Stahlarmierung vermittelt. Diese Technik fällt in den Bereich der additiven Skulptur, d.h. die verflüssigte Masse, bestehend aus Modellgips und Wasser, wird nach dem Anrühren gezielt auf eine sogenannte Seele aus Metall aufgetragen. Dieser Kern kann in Folge mit Raspeln und Messern gestaltet werden. Zur Verdeutlichung werden den Teilnehmenden Beispiele dieser Technik präsentiert. Bitte mitbringen: eine grobe Raspel (klein), ein Küchenmesser (klein), ein Gummibecher, eine Schürze oder Kittel. Arbeitsmaterial (Gips) und ein kleines Arbeitsgerüst werden vom Dozenten für einen Kostenbeitrag von 8 EUR gestellt. Der Workshop findet in einem stimmungsvollen lichtdurchfluteten alten Gewächshaus statt. Die Anmeldebestätigung gilt als Fahrausweis in Krefeld für die Hin- und Rückfahrt zum Kurs.

Sa, 31.08., 10.00 - 17.00 Uhr; So, 01.09., 10.00-17.00 Uhr, Gärtnerei Kronenberg, Am Baackeshof 22a, 16 UStd., 69,- EUR, Roland A.O. Koehler ([T23611](#))

Vorschau für September



Party: 100 Jahre VHS - feiern Sie mit uns!

Hundert Jahre VHS - Das wollen wir mit Ihnen feiern! Es wartet ein abwechslungsreiches Programm auf Sie. Mit dabei sind der Preisträger der Krefelder Krähe 2019, Peter Fischer und der Rock'n'Roll Verein Number One. Als Höhepunkt bringt Sie die bekannte Krefelder Band Mondo Mashup Soundsystem in Tanzlaune. Das Bistro Colonnade, das Sylter Eiscafé und die Cocktailambulanz sorgen zudem für kulinarische Stimmung. Mit Anmeldung.

Fr, 13.09., 19.00-23.59 Uhr, VHS-Haus, Foyer, 8,- EUR, Dr. Inge Röhnelt, VHS, Christine Brocks ([U1.10.01](#))



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