

**3390-S Pilates**  
**Schnupper-Workshop**  
**Irina Brandt**  
**Di 8.8., 18.00 - 19.00 Uhr**  
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125  
7,00 € (erm. 5,70 €)

**3406-S Fit im Park - Schonende Gymnastik**  
**für Beginnende**  
**Birgit Witteck**  
**5 x mo, ab 5.6., 10.00 - 11.00 Uhr**  
Sportanlage „Offene Tür“, Adenauerallee 34  
19,10 € (erm. 13,80 €)

**3404-S Outdoor-Training**  
**Walking, Kräftigung und Dehnung**  
**für Beginnende und Fortgeschrittene**  
**Heike Marzinek**  
**4 x mo, ab 26.6., 18.30 - 19.30 Uhr**  
Treffpunkt: Stadtwaldparkplatz in der Nähe der  
„Waldschenke“, Zufahrt über die Ressestraße  
20,10 € (erm. 14,40 €)

**3428-S Body fit**  
**Jennifer Kranz**  
**4 x di, ab 25.7., 10.00 - 11.30 Uhr**  
Sportanlage „Offene Tür“, Adenauerallee 34  
19,00 € (erm. 13,70 €)

**8061-S Nachhaltiges und gesundes Essen**  
**muss nicht teuer sein**  
**Workshop**  
**Inga Clever**  
**Sa 8.7., 9.00 - 13.00 Uhr**  
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 218  
7,00 €, keine Ermäßigung

**8062-S Nachhaltiges und gesundes Essen**  
**muss nicht teuer sein**  
**Workshop**  
**Inga Clever**  
**Sa 22.7., 9.00 - 13.00 Uhr**  
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 218  
7,00 €, keine Ermäßigung



## Fremdsprachen

**4443 Summer Intensive Course -**  
**English Communication Stufe B1**  
**Bildungsurlaub**  
**Vincent Reilly**  
**Mo - Fr 26.6. - 30.6., 9.00 - 14.15 Uhr**  
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 121  
107,00 € (erm. 74,00 €)



## Politik, Gesellschaft, Digitalisierung

**1325A Exkursion und Führung durch**  
**die Alte Synagoge in Essen**  
**Dr. Stefan Roggenbuck**  
**Do 3.8., 9.45 - 14.00 Uhr**  
Treffpunkt: 9.45 Uhr, Hauptbahnhof Gelsenkirchen,  
vor dem DB-Reisezentrum  
entgeltfrei

**5220 Stärkenorientierung statt Burn-Out -**  
**die Chance für ein erfolgreicherer und**  
**zufriedenerer Berufsleben**  
**Bildungsurlaub**  
**Bruno Martin**  
**Mo - Do 19.6. - 22.6., 9.30 - 16.15 Uhr,**  
**Fr 13.6. 9.30 - 15.30 Uhr**  
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125  
127,00 € (erm. 87,40 €)

Info

Für eine schnelle Anmeldung den QR-Code scannen  
oder die unten angegebene Webseite besuchen.



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



**Sommer-vhs**  
**2023**



## Kultur und Gestalten

### 2477-S Kreativkurs Nähen

**Beate Lang**  
5 x do, ab 22.6., 9.00 - 12.00 Uhr  
Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 3  
63,00 € (erm. 43,00 €)

### 2480 Schnittkonstruktion 3: kreative Erweiterungen der Grundschnitte Aufbaukurs für Fortgeschrittene

**Beate Lang**  
Sa 24.6., 9.00 - 16.30 Uhr  
Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 3  
68,00 € (erm. 46,40 €)

### 2504 Fotografieren mit dem Smartphone (Android) Praktischer Anwendungsworkshop als Exkursion

**Uwe Schmid**  
Do 29.6., 15.45 - 21.00 Uhr  
Nordsternpark, Am Bugapark 1  
35,90 € (erm. 25,00 €)

### 2503 Makrofotografie - Die Welt der kleinen Dinge für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

**Thomas Bocian**  
So 20.8., 10.00 - 17.00 Uhr  
Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 3  
49,40 € (erm. 40,60 €)

### 2502 Porträt im natürlichen Licht für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

**Thomas Bocian**  
So 27.8., 10.00 - 17.00 Uhr  
Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 3  
69,40 € (erm. 60,60 €)

### 2371-S Acrylmalerei im Sommer - Intensivworkshop

**Annika Döring**  
Di - Do 8.8. - 10.8., 10.00 - 15.00 Uhr  
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 118  
46,20 € (erm. 31,80 €)

### 2390 Sommeratelier

**Jannine Koch**  
Mo - Fr 12.6. - 16.6., 10.00 - 15.45 Uhr  
diverse Orte im Ruhrgebiet  
88,00 € (erm. 59,70 €)

**2213 Pablo Picasso (1881-1973)**  
Onlinevortrag zum 50. Todestag  
Dr. Alexandra Carmen Axtmann  
Di 20.6., 19.00 - 20.00 Uhr  
entgeltfrei

### 2356-S Zeichnen und Malen im Grugapark Essen

**Tagesworkshop im Freien**  
**Julia Körmendy**  
Di 11.7., 11.00 - 18.00 Uhr  
Treffpunkt: Grugapark Essen (Eingang Orangerie),  
Virchowstr. 167, zzgl. 4,00 € Eintrittsentgelt  
23,00 € (erm. 16,40 €)

### 2357-S Zeichnen und Malen am Schloss Horst

**Tagesworkshop im Freien**  
**Julia Körmendy**  
Do 20.7., 11.00 - 18.00 Uhr  
Treffpunkt: Eingang zur Glashalle  
Schloss Horst, Turfstr. 22  
23,00 € (erm. 16,40 €)

### 2105 Bildungsurlaub: Erhebe deine Stimme!

**Karin Badar**  
Mo - Mi 26.6. - 28.6., 10.15 - 17.15 Uhr  
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 207  
108,80 € (erm. 75,20 €)

### 2009 Mit Buddha und Schopenhauer durch den Nordsternpark

**Philosophischer Spaziergang**  
**Dr. Torsten Reters**  
So 20.8., 11.00 - 13.15 Uhr  
Treffpunkt: Nordsternpark Gelsenkirchen,  
an der Wassertreppe vor dem Nordsternurm  
7,00 €, keine Ermäßigung



## Gesundheit

### 3348-S Einführung in das traditionelle Bogenschießen

**Anke Hobrecht/Karlheinz Kizina-Hobrecht**  
6 x mo, ab 10.7., 20.30 - 21.30 Uhr  
Sporthallenzentrum Schürenkamp,  
Grenzstr. 1 - 3, Turnhalle (Raum 77)  
39,00 € (erm. 27,00 €)

### 3363-S Hatha Yoga I für Beginnende und wenig Geübte

**Amala Annelie Bechmann**  
7 x di, ab 27.6., 16.00 - 17.30 Uhr  
Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 1  
35,20 € (erm. 24,50 €)

### 3364-S Hatha Yoga I für Frauen für Beginnende und wenig Geübte

**Amala Annelie Bechmann**  
7 x di, ab 27.6., 17.45 - 19.15 Uhr  
Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 1  
35,20 € (erm. 24,50 €)

### 3366-S Hatha Yoga I für Beginnende und wenig Geübte

**Andreas Kleinert**  
6 x do, ab 22.6., 17.30 - 19.00 Uhr  
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125  
35,40 € (erm. 24,60 €)

### 3367-S Hatha Yoga I für Beginnende und wenig Geübte

**Amala Annelie Bechmann**  
7 x fr, ab 23.6., 17.30 - 19.00 Uhr  
Bildungszentrum, Ebertstr. 19, Raum 125  
35,20 € (erm. 24,50 €)

### 3379-S Vinyasa Yoga Astrid Haßelberg

6 x mi, ab 28.6., 17.00 - 18.30 Uhr  
Schule an der Rolandstr. 3, Außengelände  
39,00 € (erm. 27,00 €)

### 3383-S Viniyoga Waltraud Hoffmann

4 x fr, ab 16.6., 11.00 - 12.30 Uhr  
Linden-Karree, Hochstr. 40 - 44, Raum 1  
25,40 € (erm. 18,00 €)



Die junge vhs Gelsenkirchen stellt ihr Sommer-Programm mit einem eigenen Flyer vor. Für mehr Infos jetzt den QR-Code scannen.

