



# Pressedienst

5. April 2017

213/2017 **Foto-Exkursion der VHS im Westfalenpark Dortmund**

214/2017 **VHS-Kurs „Autogenes Training“**

215/2017 **Oster-Bingo im HadeBe**





5. April 2017

213/2017

## **Foto-Exkursion der VHS im Westfalenpark Dortmund**

Am Samstag, 29. April, bietet die VHS Castrop-Rauxel im Dortmunder Westfalenpark eine vierstündige Foto-Exkursion an. Treffpunkt ist um 11.00 Uhr vor dem Parkeingang, An der Buschmühle 3, in 44139 Dortmund.

Unter Leitung des Dozenten Tom Fliege können begeisterte Hobby-Fotografen mit ihren Kameras auf Motivsuche gehen.

„Florian“, der über 200 Meter hohe Fernsehturm, weist als Wahrzeichen von Dortmund schon aus 20 Kilometern Entfernung den Weg in den Dortmunder Westfalenpark. Der für die Bundesgartenschau 1959 stark erweiterte Park lockt mit Rasen, Wiesen, Teichen, Gärten, Heidelandschaft, einer Vielzahl unterschiedlichster Blumen und Bäume das ganze Jahr über hunderttausende Besucher an.

„Wir werden auf unserem Spaziergang gemeinsam den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi (P, Tv/S, Av/A, M) Ihrer DSLR Digitalkamera vertiefen und dabei Portrait-, Natur-, Makrofotos aufnehmen“, erklärt Tom Fliege. Zwischendurch legen die Teilnehmer auch eine Pause ein, begutachten ihre Ausbeute und loten Verbesserungsmöglichkeiten aus.





# Pressedienst

Seite 2

Zum Abschluss fährt die Exkursionsgruppe auf den Fernsehturm und genießt die atemberaubende Aussicht. Bei Interesse können die Teilnehmer natürlich auch nach der Foto-Exkursion, die um 15.00 Uhr endet, noch im Westfalenpark bleiben und das Gelernte weiter umsetzen.

Mitzubringen sind eine Kamera, Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, eventuell ein Stativ, bequeme Schuhe und dem Wetter angepasste Bekleidung.

In der Kursgebühr von 30 EUR sind der Parkeintritt und die Turmauffahrt nicht enthalten.

Anmeldung bei der VHS in der Castroper Altstadt, Widumer Straße 26, Tel. 02305 / 54884-10, E-Mail [vhs@castrop-rauxel.de](mailto:vhs@castrop-rauxel.de). Bitte die Handynummer mit angeben, damit der Kursleiter sich melden kann, falls der Termin wegen allzu schlechtem Wetter kurzfristig verschoben werden muss.





5. April 2017

214/2017

## VHS-Kurs „Autogenes Training“

Die Entspannungspädagogin und Krankengymnastin Heike Hornung ist neue Dozentin bei der VHS Castrop-Rauxel. Am Donnerstag, 11. Mai, von 18.30 bis 20.00 Uhr startet im Bürgerhaus, Leonhardstraße 4, ihr VHS-Kurs „Autogenes Training“.

Das bewährte Entspannungsverfahren ist eine Art Selbsthypnose, bei der man durch Konzentration auf bestimmte Formeln lernt, sich körperlich und mental zu entspannen, sich besser zu konzentrieren und seine Leistungsfähigkeit und Kreativität zu steigern. Im VHS-Grundkurs lernen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Ruhetönung sowie die verschiedenen Formeln, zum Beispiel die Schwereformel, die Wärmeformel, die Atemformel, die Herzformel oder die Schulter-Nacken-Formel.

Autogenes Training kann im Sitzen und Liegen geübt werden. Durch regelmäßige Anwendung führt es zu tiefer Entspannung, körperlicher und seelischer Gelöstheit, hilft beim Stressabbau, steigert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und verhilft zu mehr Lebensfreude.

Die Teilnahmegebühr für acht Kurstermine beträgt 34 EUR. Anmeldung bei der VHS in der Castroper Altstadt, Widumer Straße 26, Tel. 02305 / 54884-10, E-Mail [vhs@castrop-rauxel.de](mailto:vhs@castrop-rauxel.de)





5. April 2017

215/2017

## Oster-Bingo im HadeBe

Am Samstagnachmittag, 15. April, rollen im HadeBe (Haus der Begegnung), Lange Straße 51, wieder die Bingo-Kugeln. Die beiden Habinghorster Thomas Frauendienst und Angelika Harms laden von 15.00 bis 17.00 Uhr alle interessierten Bürger zum Oster-Bingo ein.

Der Bingo-Nachmittag ist kostenlos und mittlerweile im Stadtteil sehr bekannt und beliebt. Somit ist auch die Arbeit für die ehrenamtlichen Organisatoren mehr geworden. Deshalb sind nicht nur weitere Mitspieler, sondern auch Helfer jederzeit willkommen.

Die Veranstalter nennen es „Bingo-Mitbring-Party“. Jeder, der mag, kann Ostergebäck, Getränke und Snacks mitbringen, damit die zwei Stunden noch gemütlicher werden. Freunde und Nachbarn dürfen natürlich auch mitkommen. Den Gewinnern winken kleine Preise, die teilweise von den ortsansässigen Einzelhändlern gestiftet wurden.

Der Bingo-Nachmittag wird im Rahmen des Projekts Soziale Stadt Habinghorst gefördert. Weitere Informationen zu diesem und weiteren Projekten der Sozialen Stadt Habinghorst erteilt das Stadtteilbüro, Lange Straße 46, Tel. 02305 / 9472414, E-Mail [info@stadtteilbuero-habinghorst.de](mailto:info@stadtteilbuero-habinghorst.de).

