

Pressemitteilungen

-
- 43/2023 AK Mädchen / Jugendschutz
Safer Internet Day: Cybermobbing? Nicht mit mir!
- 44/2023 **VHS-Kurs: Excel für Praktiker und Auffrischer**
- 45/2023 **Ganzheitliches Körpertraining bei der VHS**

Pressemitteilung 43/2023

AK Mädchen / Jugendschutz

Safer Internet Day: Cybermobbing? Nicht mit mir!

Zum Safer Internet Day am Dienstag, 7. Februar, bieten die Jugendschützerin der Stadt und der Arbeitskreis Mädchen ab 17.00 Uhr im Jugendzentrum BoGi's, Leonhardstraße 2, einen Abend rund um den Umgang mit Sozialen Medien.

Geplant ist nicht eine Informationsveranstaltung mit Zeigefinger, sondern ein schöner gemeinsamer Abend mit Popcorn, Film, Freundinnen und ein paar Infos. Neben Allgemeinem zu Sozialen Medien und Tipps und Tricks zu Einstellungen auf den gängigen Social-Media-Kanälen werden auch Vor- und Nachteile besprochen und aufgezeigt, was man besser nicht auf dem Handy haben sollte. Das Thema Cybermobbing wird besonders angesprochen. Unterstützt wird das Team Jugendarbeit dabei von der Drogenberatung Recklinghausen. Es ist wichtig, frühzeitig zu lernen, wie man mit dem Internet umgeht, deshalb richtet sich diese Veranstaltung vor allem an Mädchen, die sich noch nicht so gut mit den Sozialen Medien auskennen. Aber auch diejenigen, die schon TikTok und Co. nutzen, sind herzlich eingeladen zu kommen.

Interessierte Mädchen können sich noch bis zum 3. Februar per E-Mail an andrea.collet@castrop-rauxel.de, stephanie.stoppka@castrop-rauxel.de und akmaedchen@castrop-rauxel.de oder telefonisch unter 02305 / 9233750 und 015735499455 anmelden.

Pressemitteilung /2023

VHS-Kurs: Excel für Praktiker und Auffrischer

Die VHS bietet ab dem 8. Februar jeweils drei Mal mittwochs von 18.00 bis 19.30 Uhr den Kurs „Excel für Praktiker und Auffrischer“ an. Teilnehmende haben die Möglichkeit, ihr Wissen über Excel zu erneuern und zu erweitern.

In diesem Kurs können die Teilnehmenden ihre Excel-Grundkenntnisse ausbauen, indem sie den Umgang anhand von konkreten Beispielen erlernen, um so das Programm richtig kennenzulernen. Zu Beginn werden in der Gruppe die Schwerpunkte des Kurses festgelegt, um den Kurs an den Interessen der Teilnehmenden ausrichten zu können. Außerdem lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer regelmäßig wiederkehrende Arbeitsgänge wie zum Beispiel Tabellen oder Diagramme richtig zu erstellen und zu bearbeiten, um den Arbeitsalltag zu vereinfachen. Falls ein Gerät mit Excel vorhanden ist, kann dies natürlich mitgebracht werden. Auch schon fortgeschrittene Excel-Benutzer sind herzlich eingeladen, zu dem Kurs zu kommen, um ihr Wissen zu erweitern.

Der Kurs findet im EDV-Raum des City Centers, Im Ort 2, statt. Interessenten können sich per E-Mail an vhs@castrop-rauxel.de oder telefonisch unter 02305 / 5488410 anmelden. Die Kosten für die Teilnahme am Kurs betragen 26 EUR.

Pressemitteilung /2023

Ganzheitliches Körpertraining bei der VHS

Ab Mittwoch, 8. Februar, bietet die VHS den Kurs „Bodyfit – Ganzheitliches Körpertraining“ an. Der Kurs findet 15 Mal mittwochs von 9.30 bis 10.30 Uhr statt. Dort haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihren Körper auf die richtige Art zu entlasten und zu entspannen.

Ob Rücken-, Schulter- oder Nackenbeschwerden: Der VHS-Kurs „Ganzheitliches Körpertraining“ bietet zu jedem dieser Probleme eine Lösung. Sanfte Übungen mit maximalem Effekt ist das Motto für diesen Kurs. Mit Hilfe gelenkschonender Trainingseinheiten wird der Rücken stabilisiert, Verspannungen werden gelöst und die gesamte Muskulatur gedehnt und gekräftigt. Die Aufmerksamkeit dieses Kurses liegt besonders auf der Bauchmuskulatur, aber auch die persönliche Situation der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird in den Fokus genommen. Zudem werden Tipps und Tricks gezeigt, mit denen der Körper zuhause entlastet werden kann und Langzeitschmerzen verhindert werden können. In dem Kurs wird Stress abgebaut, sodass man sich ausgeglichen und entspannt fühlen kann.

Der Kurs findet in der Tanzschule „Dance City“, Am Markt 11, statt. Die Teilnahme kostet 70 EUR. Mitzubringen sind Gymnastik- oder Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken. Anmeldungen nimmt die VHS per E-Mail an vhs@castrop-rauxel.de oder telefonisch unter 02305 / 5488410 entgegen.