

Pressemitteilungen

- 514/2023 **Nikolaus-Spielnachmittag im Hallenbad**
- 515/2023 **Beschwingt in den November: Schnupper-Tanzworkshop „Bachata“**
- 516/2023 **Die Jacoustics laden zum Jazz Brunch am Sonntag**
- 517/2023 **„Besser leben ohne Plastik“: Vortrag der Bestseller-Autorin Nadine Schubert**
- 518/2023 **Verbraucherzentrale und VHS informieren: „Sparsam heizen - ohne Schimmel“**

Pressemitteilung 514/2023

Nikolaus-Spielnachmittag im Hallenbad

Auf den Spielenachmittag im Hallenbad an der Bahnhofstraße am Freitag, 1. Dezember, zwischen 15.30 und 17.00 Uhr dürfen sich junge Wasserratten ganz besonders freuen. Denn der Nikolas kommt vorbei und hat für jedes Kind bis 14 Jahre eine süße Überraschung dabei.

Außerdem werden kleine Wettkampfs Spiele ausgetragen, auf deren Gewinnerinnen und Gewinner kleine Präsentente warten. Das Hallenbad-Bistro Caprice bietet zudem Kaffee, Cappuccino, Slush-Eis und Gebäck an, sodass die ganze Familie im Anschluss bzw. begleitende Eltern auch während des Spielenachmittags weihnachtlich genießen können.

Für diesen Nachmittag gelten die normalen Hallenbad-Eintrittspreise. Das bedeutet 1,50 EUR für Kinder und 3,50 EUR für Erwachsene. Inhaber eines CAS-Passes zahlen jeweils die Hälfte.

Pressemitteilung 515/2023

Beschwingt in den November: Schnupper-Tanzworkshop „Bachata“

Tanzen ist viel mehr als Schritte und Bewegung - es ist Ausdruck von Leidenschaft, Freude und Lebenslust. In einem Schnupper-Tanzworkshop der VHS Castrop-Rauxel können Interessierte am Freitag, 10. November, in der Zeit von 17.00 bis 20.00 Uhr erste Bachata Grundschrirte lernen und Freude und Leidenschaft dieser Tanzart aus der Dominikanischen Republik erfahren.

Im Berufsbildungszentrum (BBZ) in Dingen, Westheide 63, werden Bachate Grundschrirte gezeigt, mit denen sich die Teilnehmenden schnell sicher auf der Tanzfläche bewegen können. Egal ob Anfänger oder ob man bereits Erfahrungen im Tanzen mitbringt: In diesem Workshop wird auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden eingegangen. Und das Beste daran? Jede Menge Spaß und unvergessliche Erinnerungen sind garantiert! ¡Ven vamos a bailar!

Die Teilnahmegebühr beträgt 10 EUR. Eine Anmeldung ist erforderlich und nimmt die VHS per Mail an vhs@castrop-rauxel.de oder telefonisch unter 02305 / 5488410 entgegen.

Pressemitteilung 516/2023

Die Jacoustics laden zum Jazz Brunch am Sonntag

In gemütlicher Atmosphäre und mit leichtfüßiger Jazz-Musik frühstücken: Am Sonntag, 12. November, von 10.30 bis 12.45 Uhr können Bürgerinnen und Bürger zu live Jazz-Musik durch die Band Jacoustics im Bürgerhaus, Leonhardstraße 4, brunchen.

Neben Jazz Standards erwartet die Besucher Interpretationen und Improvisationen aus dem Bereich Blues und Pop. Dazu werden Kaffee, Tee, Ei, Brötchen, Müsli, Suppe und Kuchen sowie ein Begrüßungssekt gereicht. Der Eintritt beträgt 25 EUR. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich und nimmt die VHS Castrop-Rauxel per Mail an vhs@castrop-rauxel.de sowie telefonisch unter 02305 / 54884-10 entgegen.

Pressemitteilung 517/2023

„Besser leben ohne Plastik“: Vortrag der Bestseller-Autorin Nadine Schubert

Plastik ist buchstäblich in aller Munde. Wir putzen uns die Zähne mit einer Bürste aus Kunststoff. Kaffee kommt aus einer Kapselmaschine und nach dem Einkauf haben wir einen Berg an Plastikverpackungen übrig. Nadine Schubert aus Unterfranken lebt seit 2013 weitestgehend ohne Plastik. Ihr 2016 erschienenes Buch „Besser leben ohne Plastik“ schaffte es auf die Spiegel-Bestsellerliste.

In ihrem gleichnamigen Vortrag am Montag, 13. November, um 18.30 Uhr, den die VHS im Bürgerhaus, Leonhardstraße 4, präsentiert, erzählt die Autorin, wie jeder ganz einfach Kunststoffe einsparen kann. Nadine Schubert erläutert die Auswirkungen von Plastik auf Umwelt und Gesundheit. Beliebt sind aber vor allem die Praxistipps, die die Expertin gibt. Der Einstieg ist nicht schwer und das Tempo bestimmt jeder selbst. Schubert macht klar: „Niemand muss Plastik kaufen. Man muss nur die Alternativen kennen. Und das ist gar nicht so kompliziert, wie viele denken.“ Jeder müsse aktiv werden, sich selbst, seinen Kindern und der Umwelt zuliebe. Denn: „Das größte Problem dieser Erde ist der Mensch“, so die Autorin, die am Montagabend viele nützliche Tipps geben wird, die den Umstieg erleichtern sollen.

Der Eintritt beträgt 10 EUR. Anmeldungen nimmt die VHS noch bis Freitag, 10. November, unter 02305 / 54884-10 oder vhs@castrop-rauxel.de entgegen.

Pressemitteilung 518/2023

Verbraucherzentrale und VHS informieren: „Sparsam heizen - ohne Schimmel“

Es gibt viele mögliche Ursachen für die Schimmelbildung in Wohnräumen: von baulichen Schäden über Witterungseinflüsse, Starkregen bis hin zu individuellem Heiz- und Lüftungsverhalten. Woher die Feuchtigkeit kommt, warum der Schimmel gerne im Winter wächst und wie man ihn wieder loswerden kann, erfahren Interessierte im Vortrag „Sparsam heizen - ohne Schimmel“, den die VHS und die Verbraucherzentrale am Dienstag, 14. November, um 17.00 Uhr kostenlos in der Beratungsstelle der Verbraucherzentrale, Mühlengasse 4, anbieten.

Thematisiert wird der Zusammenhang zwischen Heizenergie sparen, kalte Oberflächen und erste Schimmelflecken. Das Publikum erhält Tipps und Hinweise zur Schimmelvermeidung und Schimmelbeseitigung. Im Anschluss wird Zeit für individuelle Fragen sein.

Der Eintritt ist frei, lediglich eine kurze Anmeldung bis Freitag, 10. November, unter 02305 / 54884-18 oder vhs@castrop-rauxel.de ist notwendig.