



**Semester-  
beginn  
28.08.2023**



**Programmheft  
2. Semester 2023**

Liebe Leserinnen und Leser,

das VHS-Programm ist immer auch ein Spiegel aktueller gesellschaftlicher Themen und Debatten, wie derzeit die rasante Entwicklung der Künstlichen Intelligenz. Ein Ankündigungstext in diesem Programmheft wurde von ChatGPT erstellt. Finden Sie ihn? In Sekundenbruchteilen übersetzt die App auf unserem Smartphone Texte in beliebige Sprachen. Versteht die Maschine die Bedeutung eines einzigen Satzes oder ein Wort?

Wenn Sie selbst in einem VHS-Kurs eine neue Sprache lernen, ist das zwar mühsamer, aber mit jeder neuen Sprache erschließt sich Ihnen auch eine neue Welt. Bei uns haben Sie die Wahl zwischen 15 verschiedenen Welten! Alternativ können Sie japanische, philippinische und israelische Kampfkünste oder mediterrane und arabische Küche kennenlernen. Der Blick in verschiedene Kulturen bereichert uns und hilft, offen zu bleiben.

In unserer eigenen Region können Sie die Ernährungswende, "Bürger machen Landwirtschaft" und die Zukunft unserer Arbeitswelt besichtigen. Sie können sich mit Bürgerbeteiligung in politische Entwicklungen einmischen, sich auf Schadensereignisse durch den Klimawandel vorbereiten oder erfahren, wie ChatGPT und Künstliche Intelligenz uns verändern. Bei Yoga, Hula Hoop, Waldbaden oder "Glücklich und gelassen leben" treffen Sie garantiert keine Künstliche Intelligenz an, sondern lernen zusammen mit wirklichen Menschen, die einen Ausgleich zu den alltäglichen Belastungen suchen. Wir laden Sie herzlich ein, in unserem Heft zu stöbern!

Seit Februar hat die VHS Rhein-Erft einen neuen Verbandsvorsteher. Ralph Manzke, Bürgermeister von Wesseling, leitet den Zweckverband. Das VHS-Team freut sich auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit ihm. Verabschieden müssen wir die Fachbereichsleiterin Martina Abel und die stellvertretende Verwaltungsleiterin Margit Horvath. Das VHS-Team wünscht ihnen einen gesunden, aktiven und erfüllten Ruhestand!



Ralph Manzke  
Verbandsvorsteher



Dr. Sebastian Nellesen  
Vorsitzender der Verbandsversammlung



Georg Schlechtriem  
Direktor der Volkshochschule



Dr. Sebastian Nellesen  
(Vorsitzender  
der Verbandsversammlung)

Stephan Renner  
(Stellvertretender Vorsitzender  
der Verbandsversammlung)

Ralph Manzke  
Bürgermeister der Stadt Wesseling  
(Verbandsvorsteher)

Andreas Brandt  
Erster Beigeordneter der Stadt Brühl  
(Stellvertretender Verbandsvorsteher)

## Brühl

Annette Blank  
Andreas Brandt  
Elisabeth Jung  
Renate Schneider  
Daniel Schönbauer

## Hürth

Regina Kaiser  
Jens Menzel  
Stephan Renner  
Thomas Schepers  
Dirk Schüller  
Peter Zylajew

## Pulheim

Jens Batist  
Philipp Kramer  
Birgit Maroske  
Dr. Sebastian Nellesen  
Gerd-Peter Schmitz  
Angelika Wiedefeld

## Wesseling

Ralph Manzke  
Ralf Engelmann  
Giovanna Keilhau  
Hannah Laubach

## Vier Kommunen – Ein Verband

Die Städte Brühl, Hürth, Pulheim und Wesseling gründeten 1976 den Zweckverband Volkshochschule Rhein-Erft, um ihren Bürgerinnen und Bürgern ein breitgefächertes und bedarfsgerechtes Weiterbildungsangebot bereit zu stellen. Finanziert wird die Volkshochschule aus Mitteln des Landes, des Bundes, der vier Trägerstädte und aus Teilnehmergebühren. Die politische Verantwortung für den Zweckverband trägt die Verbandsversammlung, die aus Ratsmitgliedern der vier Städte gebildet wird. Geleitet wird die Zweckverbandversammlung von dem von ihr gewählten Vorsitzenden. Oberster Dienstvorgesetzter der Volkshochschule ist der Verbandsvorsteher, der ebenfalls von der Verbandsversammlung gewählt wird und aus dem Kreise der Bürgermeister oder aus dem Kreise der Beigeordneten der vier Mitgliedsstädte stammt.

## Aus dem Leitbild der VHS Rhein-Erft

Als öffentlich geförderte Einrichtung ist es die Aufgabe der Volkshochschule, Erwachsenen den Zugang zu Bildung unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Nationalität sowie sozialer und wirtschaftlicher Situation zu garantieren. Über die Schul- und Berufsausbildung hinaus soll Erwachsenen lebensbegleitend die Möglichkeit geboten werden, organisiertes Lernen fortzusetzen oder wieder aufzunehmen.

### Werte und Ziele

Die VHS Rhein-Erft steht für eine vielfältige demokratische Gesellschaft, für ein friedliches Miteinander der Menschen verschiedener Generationen, Geschlechter, Nationalitäten und Kulturen, Weltanschauungen und Lebensstile. Sie respektiert Freiheit, Würde und Selbstbestimmung des Menschen. Sie setzt sich für den Schutz der Umwelt ein. Sie fühlt sich dabei den Prinzipien der Chancengleichheit, Geschlechter-Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit verpflichtet. Die VHS Rhein-Erft fördert den Anspruch auf Selbstbestimmung, regt zu Reflexion und kritischer Urteilsfindung an und unterstützt die persönliche Selbstverwirklichung der Teilnehmenden. Sie erhalten Unterstützung beim Erwerb von Fähigkeiten, um bei der Gestaltung der gesellschaftlichen Verhältnisse mitzuwirken, schöpferische Eigeninitiative zu entwickeln und mehr Kenntnisse für das Arbeitsleben zu erwerben. Die Bildungsarbeit der VHS ist parteipolitisch und weltanschaulich nicht richtungsgebunden.

### Kundennähe und Beratung

Im Zentrum der VHS-Arbeit stehen die Orientierung an den Bedürfnissen der Kundinnen und Kunden und ihre Zufriedenheit sowie die Qualität der Kurse. Die Veranstaltungen werden im Programmheft und im Internet veröffentlicht. Information, Anmeldung, Ummeldung, Abmeldung und Beratung sind zentral in der VHS-Geschäftsstelle möglich.



## Service-Center

Bianca Farkas  
Daniela Fischer  
Simone Redenz  
Annette Saxler

Telefon: 02232 94507-0  
Fax: 02232 94507-47  
E-Mail: vhs@vhs-rhein-erft.de  
Homepage: www.vhs-rhein-erft.de

Volkshochschule Rhein-Erft  
An der Synagoge 2, 50321 Brühl

## Öffnungszeiten

montags, dienstags, donnerstags  
09:00 - 12:00 Uhr  
14:00 - 16:00 Uhr  
freitags  
09:00 - 12:00 Uhr  
mittwochs geschlossen

Telefonisch sind wir auch  
mittwochs für Sie da.

## Anmeldung

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

Das Anmeldeformular  
finden Sie auf Seite 133.

**Semesterbeginn**  
28.08.2023

### Unterrichtsfreie Tage

Feiertage  
03.10. und 01.11.2023  
Ferien  
02.10.2023 bis 14.10.2023  
21.12.2023 bis 07.01.2024

### 1. Semester 2024

Das Programmheft erscheint  
ab dem 07.12.2023.

Semesterbeginn ist am  
29.01.2024.

## VHS Konto

Kreissparkasse Brühl  
IBAN DE91 3705 0299 0133 0173 00  
BIC COKSDE33XXX

## Allgemeine Informationen

Zweckverband, Leitbild .....	2
Anmeldung, Service-Center, Öffnungszeiten .....	3
VHS-Team .....	4



## Mensch, Gesellschaft und Umwelt

Gesellschaft .....	7
Pädagogik .....	22
Psychologie .....	25



## Kunst, Kultur und Kreativität

Kunst - Kultur .....	31
Fotografie .....	36
Kreativität .....	40



## Gesundheit, Bewegung

Gesundheitsbildung .....	46
Körper und Geist .....	48
Ruhepunkte - Stressbewältigung .....	60
Bewegter Leben - Tanz - Gymnastik - Fitness .....	64
Ernährung .....	75



## Schulabschluss

Schulabschluss .....	80
----------------------	----



## Grundbildung, Deutsch

Grundbildung .....	82
Deutsch als Zweitsprache .....	84
Integration .....	84



## Fremdsprachen

Englisch .....	92
Französisch .....	98
Italienisch .....	101
Spanisch .....	104
Weitere Fremdsprachen .....	109



## Digitales, EDV und Beruf

Digitales für Ältere .....	116
Computer- und EDV-Kurse .....	118
Wirtschaft und Finanzen .....	125
Berufliche Entwicklung und Kommunikation.....	127



## Bildungsurlaube

Bildungsurlaube .....	130
-----------------------	-----



## Weitere Informationen

Qualitätsmanagement, Dozent*innen Fortbildungen .....	132
Anmeldeformular .....	133
Datenschutz .....	135
AGB .....	136



## VHS-Leitung

### Direktor der VHS

Georg Schlechtriem  
02232 94507-13 | schlechtriem@vhs-rhein-erft.de

### Leiter der Verwaltung

Carsten Meier  
02232 94507-12 | meier@vhs-rhein-erft.de



## Fachbereichsleitung

### Fachbereiche Gesellschaft, Kulturelle Bildung, Pädagogik, Schulabschluss

Barbara Braun  
02232 94507-24 | braun@vhs-rhein-erft.de

### Fachbereiche Politik, Nachhaltigkeit, Gesundheitsbildung und Bewegung

Felix Engel  
02232 94507-29 | engel@vhs-rhein-erft.de

### Fachbereich Fremdsprachen

Michael Kaspar  
02232 94507-19 | kaspar@vhs-rhein-erft.de

### Fachbereiche Digitalisierung, Beruf, Kreativität

Yvonne Percan  
02232 94507-21 | percan@vhs-rhein-erft.de



## VHS-Verwaltungsteam

**Hausmeister (Brühl):** Christopher Lux, 02232 94507-16 | Handy: 0178 5527478

**Teilnahmegebühren:** Xiao Xia Döge, 02232 94507-35 | doege@vhs-rhein-erft.de

**Honorear:** Vanessa Roeschke, N.N., 02232 94507-34 | v.roeschke@vhs-rhein-erft.de

Weitere Mitarbeiter\*innen in der Verwaltung: Lara Arnolds, Bianca Farkas, Daniela Fischer, Christine Gratt-Weimann, Simone Redenz, Annette Saxler, Sabine Schumacher-Miethke, Beatrix Transfeld, Wolfgang Trapp, Ersel Töremis, Lea Wolpert.

## Team für Deutsch/Integration

### Fachbereichsleiterin für Integrations- und Alphakurse in Brühl & Wesseling

Bianca Jamitzky  
02232 94507-36 | jamitzky@vhs-rhein-erft.de

### Fachbereichsleiterin für Integrations- und Alphakurse in Pulheim, Berufssprachkurse und DaZ-Kurse in allen Orten, Grundbildung

Anastasia Knaus  
02232 94507-26 | knaus@vhs-rhein-erft.de

### Fachbereichsleitung für Integrations- und Alphakurse in Hürth

N.N.

### Prüfungen, Anmeldung

Christine Gratt-Weimann  
02232 94507-15 | gratt-weimann@vhs-rhein-erft.de

Daniela Fischer  
02232 94507-23 | fischer@vhs-rhein-erft.de

## Bildungsberatung

### Beratung Deutsch, Grundbildung, Schulabschluss

Erik Rameil  
02232 94507-43 | rameil@vhs-rhein-erft.de

## Schulabschluss

### Fachbereichsleitung, Beratung

Barbara Braun  
02232 94507-24 | braun@vhs-rhein-erft.de

### Weiterbildungslehrerinnen

#### Andrea Kowalski

Unterrichtsfächer: Deutsch

#### Dr. Maria Pilar Tejero Ezpeleta

Unterrichtsfächer: Biologie, Mathematik

#### Astrid Beckers

Unterrichtsfächer: Englisch, Politik





# Politik, Gesellschaft, Umwelt

Anmeldung:  
[www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)



## Fachbereichsleiter für Natur und Umwelt

Georg Schlechtriem  
Tel. 02232 94507-13

[schlechtriem@vhs-rhein-erft.de](mailto:slechchtriem@vhs-rhein-erft.de)

## Gesellschaft

Themen aus	
Politik und Gesellschaft	7
Umwelt und Nachhaltigkeit	9
Wissenschaft und Technik	12
Recht	13
Geschichte und Stadtführungen	15
Wanderungen	20
Betriebsbesichtigungen	20

## Pädagogik

Kindertagespflege	22
Erziehung und Familienbildung	22
Eltern-Kind-Angebote	24

## Psychologie

Resilienz	25
Persönliches Wachstum	26
Denken, Reden, Handeln	27



## Fachbereichsleiter für Politik | Nachhaltigkeit

Felix Engel  
Tel. 02232 94507-29  
[engel@vhs-rhein-erft.de](mailto:engel@vhs-rhein-erft.de)

## VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

Das Programmangebot des Fachbereichs umfasst sowohl politische, soziale, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Zu nachhaltiger Entwicklung, Umweltbildung und Globalem Lernen halten die Volkshochschulen ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.



## Fachbereichsleiterin für Gesellschaft | Recht | Geschichte | Exkursionen | Pädagogik

Barbara Braun  
Tel. 02232 94507-24  
[braun@vhs-rhein-erft.de](mailto:braun@vhs-rhein-erft.de)

## Service-Center:

Telefon: 02232 94507-0  
Fax: 02232 94507-47  
E-Mail: [vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)



## Lesung: »Gerade in Zeiten des Krieges« (Serhij Zhadan) - Grenzen und Möglichkeiten von Literatur in »verhärteten Zeiten«

»Doch sprechen muss man. Selbst in Zeiten des Krieges. Gerade in Zeiten des Krieges«, so der ukrainische Autor und Musiker Serhij Zhadan in seiner Rede zur Verleihung des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels im Jahr 2022, die Grenzen und Möglichkeiten von Sprache in Zeiten des Krieges fokussiert. »Hätten wir das Wort, hätten wir die Sprache, wir bräuchten die Waffen nicht«, heißt es wiederum bei Ingeborg Bachmann in ihren Frankfurter Vorlesungen. Und die belarussische Autorin Volya Hapeyeva schreibt 2022 über die »Verteidigung der Poesie in Zeiten anhaltenden Exils«, ein Plädoyer für Poesie in gesellschaftlich virulenten Zeiten. Ein literarisch-gesellschaftspolitischer Streifzug durch Grenzen und Möglichkeiten zeitgenössischer Literatur in »verhärteten Zeiten«.

### ● 232-1001

**Dr. Simone Scharbert-Hemberger**

Dienstag, 21.11.2023, 19:30 – 21:00 Uhr

5 - 50 Personen, 10,00 €

Die Buchhandlung Karola Brockmann,  
Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße

Brühl

## Einmischen erwünscht - Bürgerbeteiligung leicht gemacht

Die Beteiligung von Menschen ist einer der wichtigsten Bestandteile zur Stärkung von Demokratie und der Zukunftsfähigkeit einer Stadt. Viele Menschen wissen jedoch nicht, wie sie sich effektiv politisch beteiligen können und fühlen sich ohnmächtig. Doch die Möglichkeiten sich politisch zu engagieren sind sehr vielfältig: Petitionen und Anträge, Kontakt zu und Mitwirkung in politischen Parteien, die Gründung von Bürgerinitiativen, öffentlicher Protest und vieles mehr. Wir beraten Sie, wie Sie sich engagieren und für Ihr Anliegen einsetzen können.

### ● 232-1002

**Dieter Schöffmann**

Dienstag, 28.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

5 - 25 Personen, 5,00 €

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

## Für welches "Volk" spricht der Populismus? Der Kulturkampf von rechts und die soziale Frage

Viel wurde in den letzten Jahren über den "Rechtspopulismus" gestritten. Wozu aber taugt dieser inflationär verwendete Begriff? Und welcher zeitdiagnostische Gehalt ist damit verbunden? Der Vortrag führt - mit Fokus auf die Situation in der Bundesrepublik - in die aktuelle Dimension des Themas ein, klärt den Begriff "(Rechts-)Populismus" und untersucht zentrale Fragen:

- Was ist der populistische Stil?
- Welche Ideologie bzw. Rhetorik der Ausgrenzung wird hier sichtbar?
- Welche Bedeutung hat der kulturelle Wandel, welche die soziale Frage?
- Was heißt eigentlich "Rechtsruck"?
- Und wie sollen Demokrat\*innen auf die gegenwärtigen Herausforderungen von rechts reagieren?

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit zu Austausch und Gespräch mit dem Referenten.

### ● 232-1003

**Richard Gebhardt**

Mittwoch, 13.12.2023, 19:00 – 20:30 Uhr

5 - 50 Personen, 5,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

## "Ankommen" in Brühl für Neubürger\*innen und Interessierte

Das Ankommen in einer Stadt kann manchmal sehr lange dauern. Man ist oft allein, orientierungslos und fühlt sich überfordert. Man möchte sich in der Stadt "verankern" weiß aber nicht wie. An diesem Punkt setzt dieser Workshop an. Ausgehend von den Fragen "Was ist für Sie der Lebensort Brühl?" und "Was bedeutet für Sie Ankommen am Lebensort?" erstellen wir zunächst in Einzel- und Gruppenarbeit Wunsch- und Bedarfsprofile. Im Anschluss suchen wir nach allgemeinen und individuellen Lösungsmöglichkeiten. Sie bilden den zukünftigen "Ankommenskoffer". Informationen, Kontakte, Tipps und Termine runden das Seminar ab.

Das Seminar richtet sich an Neuzugezogene und Einwohner, die sich "nicht angekommen" fühlen.

### ● 232-1005

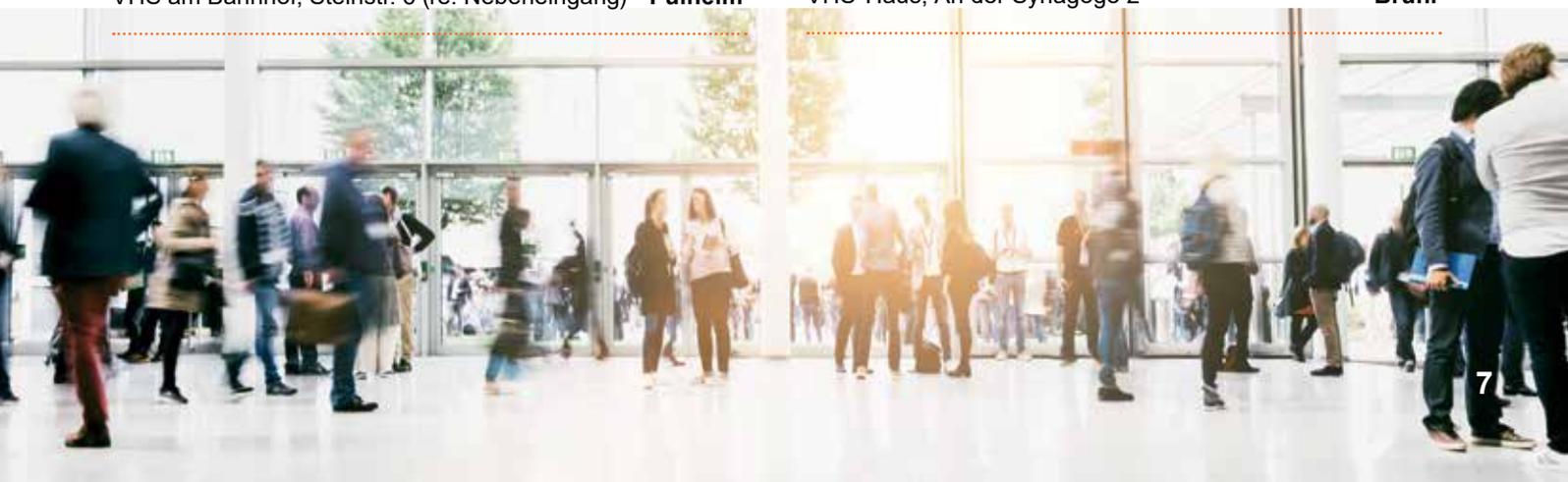
**Reinhard Schwöpe**

Samstag, 02.12.2023, 09:30 – 16:30 Uhr

6 - 12 Personen, 28,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl





## Fortbildung Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

(Kooperation der VHS Rhein-Erft mit der Stadt Wesseling)

Wenn Sie Lust und Freude haben, einmal in der Woche einem älteren Menschen zwei Stunden Ihrer Zeit zu schenken, haben wir eine interessante Aufgabe für Sie. Lassen Sie sich zur Seniorenbegleiterin oder zum Seniorenbegleiter ausbilden.

### Wir qualifizieren Sie!

An sechs Terminen werden die ehrenamtlichen Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleiter gebührenfrei auf diese anspruchsvolle Aufgabe vorbereitet. Zusätzlich gibt es eine individuelle Beratung und am Ende die Zertifikatsübergabe.



Die Seniorenbegleiter und Seniorenbegleiterinnen können zum Beispiel mit den älteren Menschen Spazieren gehen, Spiele-Nachmittage gestalten, ihnen zuhören, vorlesen und vieles mehr.

Bei Interesse melden Sie sich bei:  
Stadt Wesseling - Der Bürgermeister  
Fachstelle für Senioren  
An St. Germanus 11  
Tel.: 02236 701-425 oder  
E-Mail: [skutsch@wesseling.de](mailto:skutsch@wesseling.de)

### ● 232-1006

**Ursula Goeth, Diana May, Carlos Stemmerich,  
Dr. Michael Hirzebruch, Susanne Kutsch**

Dienstag, 26.09.2023, 17:00 – 18:30 Uhr  
Freitag, 20.10.2023, 16:00 – 19:15 Uhr  
Samstag, 28.10.2023, 10:00 – 13:15 Uhr  
Freitag, 03.11.2023, 16:00 – 19:15 Uhr  
Samstag, 04.11.2023, 09:00 – 13:45 Uhr  
Freitag, 10.11.2023, 16:00 – 19:15 Uhr

6 - 12 Personen, gebührenfrei

Rathaus Wesseling, Adolf-Müller-Platz 1,  
Raum 1. OG

**Wessling**

## Studienfahrt zur Frankfurter Buchmesse 2023 - Zu Besuch auf der größten Buch- messe der Welt

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)

Die Frankfurter Buchmesse, 1949 vom Börsenverein des Deutschen Buchhandels gegründet, ist mit weit über 7000 Ausstellern die größte und bedeutendste Buchmesse der Welt. Die Buchhändlerin Lea Franz wird Sie nach Frankfurt begleiten und unterwegs bereits über die ausstellenden Verlage, Veranstaltungen des Tages, die Sonderschauen etc. informieren. Als regelmäßige Besucherin der Messe kann sie Ihnen Tipps und Hilfestellungen geben, wie Sie Ihren ganz persönlichen Messerundgang gestalten.

Restplätze für die Studienfahrt zur Frankfurter Buchmesse können kurzfristig über die Buchhandlung Brockmann, [bestellung@brockmann-buecher.de](mailto:bestellung@brockmann-buecher.de), erworben werden.

Tel: 02232 410498. **Anmeldeschluss 24.09.2023.**

### ● 232-1007

**N.N.**

Samstag, 21.10.2023, 06:30 – 18:30 Uhr

30 - 50 Personen, 55,00 € inkl. Busfahrt und Eintritt

**Treffpunkt:**

Parkplatz Finanzamt Brühl, Kölnstraße

**Brühl**



**Schenken Sie (Weiter-)Bildung!  
Geschenkgutscheine erhalten Sie in der  
VHS in Brühl!**

## Umwelt und Nachhaltigkeit

### Repair Café - Reparieren statt Wegwerfen (Kooperationsveranstaltung mit der Kolpingsfamilie, Foodsharing und der Stadt Wesseling)

Wir werfen viele Gegenstände weg, an denen nicht viel kaputt ist und die nach einer einfachen Reparatur problemlos wiederverwendet werden könnten. Fachkundige Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler helfen mit Ihren Werkzeugen bei kleinen Reparaturen an Spielzeugen, Fahrrädern, Elektrogeräten, Smartphones, Laptops oder Kleidungsstücken. Es müssen lediglich die Materialkosten getragen werden. Auch Gartenscheren/Einhandscheren werden geschliffen und die Ehrenamtler von Foodsharing helfen, die Ressourcenverschwendung zu reduzieren. Bei einer Tasse Kaffee werden, wenn möglich, gebrachte Dinge direkt repariert. Die Reparaturlösungen sind kostenlos - kleine Spenden sind willkommen. Keine Anmeldung erforderlich!

#### ● 232-1101

**Tobias Müller**

Samstag, 16.09.2023, 14:00 – 16:30 Uhr

Samstag, 21.10.2023, 14:00 – 16:30 Uhr

Samstag, 18.11.2023, 14:00 – 16:30 Uhr

Samstag, 20.01.2024, 14:00 – 16:30 Uhr

1 - 60 Personen, gebührenfrei

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Grün statt Grau - Naturnahe Gärten für ein besseres Mikroklima

In Zeiten des Klimawandels wird das Mikroklima in Städten und Gemeinden immer wichtiger. Gärten spielen dabei eine ganz zentrale Rolle. Sie beeinflussen Temperatur, Luftfeuchte und Trockenheit in unserem direkten Lebensumfeld. Auch bei uns wird es zukünftig mehr heiße Tage und mehr Starkregen geben. Mit naturnahen Gärten können Sie mit geringem Aufwand viel bewirken und sich gegen die Folgen des Klimawandels wappnen. Bepflanzter Boden speichert Regenwasser, das über die Pflanzen verdunstet. Die Folge: Ein klimatischer Ausgleich, bessere Luft und angenehme Kühle im Sommer. Ein natürlich bewachsener Garten schafft nicht nur ein buntes Paradies für Insekten und Vögel, sondern schützt auch das Haus vor Überschwemmungen.

Eine Kooperationsveranstaltung der VHS Rhein-Erft mit dem Amt für Umwelt, Klimaschutz und Grünflächen der Stadt Wesseling.

#### ● 232-1111

**Martin Wegner**

Donnerstag, 26.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

5 - 50 Personen, gebührenfrei

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Fairer Handel und Klimagerechtigkeit - Chancen, Grenzen, Herausforderungen

Der Faire Handel befindet sich seit Jahren auf einem kontinuierlichen Wachstumskurs und ist aus der öffentlichen Wahrnehmung und den Supermarktregalen nicht mehr wegzudenken. Allerdings setzt der Faire Handel, darunter vor allem das Fairtrade Siegel, auf Mechanismen des Massenmarktes und ist für den Verkauf seiner Produkte heute stark auf konventionelle Vertriebswege angewiesen. An der Schnittstelle zwischen Kapitalismus und Idealismus versucht der Faire Handel soziale Gerechtigkeit entlang von internationalen Lieferketten sicherzustellen. Seine Bemühungen um Verteilungsgerechtigkeit müssen, in Zeiten des Klimawandels und damit einhergehender multipler Krisen, um eine dekoloniale Perspektive auf Klimagerechtigkeit erweitert werden.

#### ● 232-1112

**Katharina Gröne**

Freitag, 10.11.2023, 17:00 – 18:30 Uhr

5 - 25 Personen, 5,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Impulse für eine regionale Ernährungs- wende - Der Ernährungsrat für Köln und Umgebung

Der Ernährungsrat für Köln und Umgebung e.V. möchte die Ernährungspolitik zurück in die Region holen, auf die kommunale Ebene. Dazu fördert er den aktiven Dialog zwischen Politik, Verwaltung, Erzeuger\*innen, Vertrieben und Verbraucher\*innen, um so langfristig und nachhaltig die Strukturen einer regionalen Lebensmittelversorgung zu stärken. Wie sich Konsument\*innen in der Region entscheiden, hat Auswirkungen auf die Menschen, die Lebensmittel vor Ort und weltweit produzieren und verarbeiten. Entscheiden wir uns für einen fairen Handel, bei dem die Vorteile gut und gerecht verteilt sind? Oder für Produkte, bei deren Produktion Regenwald und andere Ökosysteme gefährdet werden und bei deren Transport zu uns viele Treibhausgase emittiert werden? Beim Anbau und der Verarbeitung wird der Fokus auf die Region gesetzt, da dort deutlich umfangreichere landwirtschaftlich genutzte Flächen bestehen als auf dem Gebiet der Stadt Köln selbst. Aber auch hier erweitern wir den Blick: Wenn Landwirt\*innen Dünger oder Futtermittel global beziehen, sollen auch hierfür die globalen Auswirkungen in Betracht gezogen werden.

Der Vortrag gibt einen Einblick in die Struktur und Arbeitsweise des Ernährungsrats und zeigt anhand aktueller Projekte, wie und welche Herausforderungen derzeit angegangen werden.

#### ● 232-1113

**Florian Sander**

Freitag, 01.12.2023, 17:30 – 19:00 Uhr

5 - 25 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## "Bürger machen Landwirtschaft" - Führung über den Biohof Hellmese in Pulheim Stommeln

Klimakrise, Landwirtschaftspolitik, Umweltverschmutzung - wie kann man als einzelner Bürger aktiv werden? Der Hellmese Hof ist ein kleinbäuerlicher Hof im Herzen von Pulheim-Stommeln, der seit 1991 biologisch-dynamisch bewirtschaftet wird. Im Zuge der Lösung einer Hofnachsfolge wurde von Bauer Reinhard Kamp und Tanja Schlote ein Konzept entwickelt, das es zum einen ermöglichte, in die nächste Generation überzugehen und zum anderen den Bürger\*innen der Region direkten Zugang zu gesundem und erntefrischem Gemüse bot. Bepflanzt wird eine Fläche mit ca. 45 Gemüsesorten. Nach dem Leitprinzip "Bürger machen Landwirtschaft" tragen aktuell 175 private Haushalte die für die Produktion des Gemüses tatsächlich entstehenden Kosten, wofür sie im Gegenzug den Ernteertrag an Bio-Gemüse erhalten. Die Lebensmittel verlieren somit ihren "Preis" und erhalten im Gegenzug ihren "Wert" zurück.

"Bürger machen Landwirtschaft" ist mehr als eine Gemüseboxe – der Hof versteht sich auch als soziale Gemeinschaft, in der generationsübergreifend Wissen ausgetauscht und geteilt wird. Auf dem Rundgang erläutert Tanja Schlote die Leitmotive und die konkrete Umsetzung von "Bürger machen Landwirtschaft".

### ● 232-1114

**Tanja Schlote**

Mittwoch, 20.09.2023, 16:00 – 18:00 Uhr

10 - 20 Personen, 5,00 € inkl. Eintritt

#### **Treffpunkt:**

Hellmese Hof, Nettegasse 53, 50259 Pulheim **Pulheim**

## Gefahren, Schadensereignisse, Katastrophen - sind Sie vorbereitet?

Das Unwetter im Juli 2021 und weitere Schadensereignisse der letzten Jahre haben uns gezeigt, dass wir nicht unverwundbar sind. Es ist sinnvoll, sich selbst auf mögliche Schadensereignisse sowie die teils erheblichen Folgen einzustellen und vor allem vorzubereiten!

Folgende Themen werden bearbeitet:

- Gefahrenquellen benennen, einschätzen, reduzieren
- Verhalten bei Unwetter, Starkregen, Sturm, Hochwasser, (Chemie-)Unfall
- Unterbrechung von Strom, Heizung, Wasserversorgung, Lieferketten, Tankmöglichkeiten, Geldversorgung
- Medizinische Notversorgung, Medikamentenversorgung
- Dokumentensicherung, Fluchtwege
- Die Tiefgarage als Falle, geflutete Straßen, mögliche Folgen von gefährlichen Stoffen und Chemikalien in Haus/Garage
- Rückstauklappen, Abdichtmaterial, Sandsack
- Warnmöglichkeiten, Sirenentöne und ihre Bedeutung
- Die Zeit nach dem Schadensereignis

Hartwig Kaczmarek war langjährig ehren- und hauptamtlich beim THW und in der Ausbildung von Führungskräften im Katastrophenschutz tätig.



### ● 232-1140

**Hartwig Kaczmarek**

Donnerstag, 21.09.2023, 19:00 – 21:15 Uhr

10 - 40 Personen, 5,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Sicher unterwegs mit dem Pedelec. Ein praktisches Training für mehr Sicherheit auf dem Rad

(In Kooperation mit der Kreispolizeibehörde Rhein-Erft-Kreis und der Stadt Pulheim )

Pedececs erfreuen sich großer Beliebtheit, nicht nur bei Älteren. Bei der ersten Fahrt merken viele, dass sich das Pedelec anders verhält als ein herkömmliches Fahrrad. Die Tretunterstützung, die ungewohnt starke Beschleunigung sowie das zusätzliche Gewicht des Akkus beeinflussen die Fahreigenschaften. Um im Straßenverkehr sicher unterwegs zu sein, sollten sich Pedelec-Fahrende vorab unbedingt mit den Eigenheiten ihres Rades vertraut machen. Im Pedelec-Training geht es im Theorie-Teil um die Überprüfung der Fahrräder, um die Sichtbarkeit, um Fahrradhelme, aber auch um das Anfahren und Bremsen mit dem Pedelec. Im zweiten Praxisteil wird das neu erworbene Wissen bei einem Fahrradparcour in die Praxis umgesetzt. Bitte eigenes verkehrssicheres Pedelec, Fahrradhelm und Warnweste mitbringen.

### ● 232-1146

**Claudia Färber**

Samstag, 16.09.2023, 10:00 – 12:30 Uhr

5 - 12 Personen, gebührenfrei

**Treffpunkt:** Eingang Geschwister-Scholl-Gymnasium Pulheim, Hackenbroicher Straße 66b **Pulheim**

### ● 232-1147

**Claudia Färber**

Donnerstag, 12.10.2023, 15:00 – 17:30 Uhr

5 - 12 Personen, gebührenfrei

**Treffpunkt:** Eingang Geschwister-Scholl-Gymnasium Pulheim, Hackenbroicher Straße 66b **Pulheim**



### Veranstaltungen der Verbraucherzentrale in Brühl in Kooperation mit der VHS Rhein-Erft

Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW Waltraud Clever hält folgende gebührenfreie Vorträge in der VHS Rhein-Erft. Eine Anmeldung ist über die VHS Rhein-Erft oder bei der Verbraucherzentrale unter Tel.: 02232 2068701 bzw. E-Mail: bruehl@verbraucherzentrale.nrw erforderlich.

Auch nach den Vorträgen können Hausbesitzer die Energieberatung der Verbraucherzentrale in Brühl bei Fragen zum Einsatz alternativer Energiequellen und Fördermöglichkeiten nach Terminvergabe in Anspruch nehmen.

### Solarstrom auf dem eigenen Dach produzieren und selbst nutzen

Die anbieterunabhängige Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW in Brühl informiert in diesem Vortrag über Vorteile und konkrete Möglichkeiten der solaren Energieerzeugung. Erläutert werden benötigte Dachflächen und deren Potentiale, die Nutzung des Solarstroms zur Unterstützung moderner Heizsysteme und zur Ladung eines Elektroautos sowie die Möglichkeit des zeitversetzten Nutzens des selbst erzeugten Stroms mit einem Batteriespeicher. Ergänzend gibt es Hinweise zu Fördermöglichkeiten und zum Thema Stecker-Solaranlagen.

Auch nach dem Vortrag können Hausbesitzer die Energieberatung der Verbraucherzentrale in Brühl bei Fragen zum Einsatz alternativer Energiequellen und Fördermöglichkeiten nach Terminvergabe in Anspruch nehmen.

● 232-1154

**Waltraud Clever**

Montag, 04.09.2023, 18:45 – 20:15 Uhr

8 - 12 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Energie sparen im Alltag -Tipps für Mieterinnen und Mieter

Die Kosten für Gas und Strom sind in den vergangenen Monaten stark gestiegen. Ein sparsamer Umgang mit Energie wird deshalb für uns alle immer wichtiger!

Die gute Nachricht: Um Energie zu sparen, muss man keinesfalls hohen Aufwand betreiben oder größere Investitionen tätigen. Vielmehr sind es im Alltag kleine Verhaltensänderungen oder Hilfsmittel, die sich schnell im Portemonnaie bemerkbar machen. Wie sich mit dem Absenken der Raumtemperatur oder dem Einbau von Eco-Duschköpfen Energiekosten sparen lassen, beantwortet Waltraud Clever, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale NRW. Auch im Strombereich gibt es jede Menge Tipps für "die richtige Einstellung" oder den Neukauf effizienter Haushaltsgeräte. Im Anschluss an den Vortrag bleibt Zeit für Ihre Fragen.

● 232-1156

**Waltraud Clever**

Montag, 16.10.2023, 18:45 – 20:15 Uhr

8 - 12 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Heizung und Brauchwassererwärmung mit staatlicher Förderung erneuern

Heizungen, die älter sind als 20 Jahre, sollten erneuert werden. Heizungen, die älter sind als 30 Jahre, müssen unter bestimmten Bedingungen erneuert werden. Im Zusammenhang mit der Heizungserneuerung muss vielfach auch die Brauchwassererwärmung erneuert werden. Beides zusammen führt im Normalfall zu einer erheblichen Energiekosteneinsparung. Als Anreiz zur Heizungserneuerung und Optimierung des Gesamtsystems stehen Fördermittel von der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) und dem Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) zur Verfügung. Dazu erhalten Sie im Rahmen des Vortrags "Heizung und Brauchwassererwärmung mit staatlicher Förderung erneuern" alle notwendigen Informationen von der Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW.

● 232-1158

**Waltraud Clever**

Montag, 13.11.2023, 18:45 – 20:15 Uhr

8 - 12 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**





Wissenschaft und Technik

**Weniger Arbeit, tiefere Spaltung, schwächere Demokratie? Wie ChatGPT und Künstliche Intelligenz uns verändern**

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)

Im Vortrag werden die Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz auf unsere Gesellschaft diskutiert. Insbesondere wird untersucht, wie der zunehmende Einsatz von KI und Chatbots wie ChatGPT die Arbeitswelt beeinflusst und ob dadurch die Arbeitslosigkeit zunimmt oder nicht. Weiterhin geht der Vortrag auf die Spaltung der Gesellschaft ein, die sich durch die unterschiedlichen Nutzungen von KI und Chatbots ergeben kann. Insgesamt bietet der Vortrag eine umfassende und kritische Betrachtung der Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz auf unsere Gesellschaft und lädt dazu ein, über die Chancen und Risiken dieser Technologie nachzudenken.

● 232-1401

Dr. Peter-Christian Zinn

Mittwoch, 25.10.2023, 19:30 – 21:00 Uhr

10 - 30 Personen, 10,00 €/Abendkasse 12,00 €

Die Buchhandlung Karola Brockmann,

Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße

Brühl



**vhs.wissen live - das digitale Wissenschaftsprogramm**

Ob zuhause, unterwegs oder im Urlaub – mit vhs.wissen live können Sie überall an digitalen Vorträgen der VHS Rhein-Erft teilnehmen. In Kooperation mit anderen Volkshochschulen bieten wir Ihnen hochkarätige Vorträge von Expert\*innen aus Gesellschaft und Wissenschaft kostenfrei zum Teilnehmen und Mitdiskutieren an.

Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein internetfähiges Endgerät. Die Veranstaltungen finden via Zoom statt. Die Teilnahme ist gebührenfrei. Mit Ihrer Anmeldebestätigung erhalten Sie den Zugangslink.

Ein Blick auf unsere Internetseite lohnt sich, denn auch noch kurzfristig werden interessante Veranstaltungen veröffentlicht, zu denen Sie sich anmelden können.

**vhs • wissen live**

das digitale Wissenschaftsprogramm

• 232-1501	27.09.2023	Prof. Dr. Bernhard Maier	"Bekehret die Welt" - Geschichte der christlichen Mission
• 232-1502	08.10.2023	Dr. Julia Seibert	Leopold II, König von Belgien und kolonialer Despot
• 232-1503	11.10.2023	N.N.	Veranstaltung mit dem Börsenverein und dem Sachbuchpreisträger 2023
• 232-1504	12.10.2023	Prof. Stefan Gosepath	Warum Erben ungerecht ist
• 232-1505	17.10.2023	Prof. Vera Meyer	Vom Nutzen der Pilze - Wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann
• 232-1506	23.10.2023	N.N.	Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger*in 2023
• 232-1507	29.10.2023	Richard C. Schneider	Die Sache mit Israel - Fünf Fragen zu einem komplizierten Land
• 232-1508	05.11.2023	Prof. Thomas Großbötling	Die schuldigen Hirten - Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche
• 232-1509	09.11.2023	Reinhard Bigener, Markus Wehner	Die Moskau-Connection - Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit
• 232-1510	13.11.2023	Dr. Nora Waitkus	Vermögensungleichheit und Klassenanalyse
• 232-1511	16.11.2023	Prof. Thomas Bugnyar	Raben - Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten
• 232-1512	23.11.2023	Dr. Peter Peter	Wo die Zitronen blüh'n - Kulturgeschichte der italienischen Küche
• 232-1513	26.11.2023	Prof. Lars Chittka	Die Intelligenz der Bienen
• 232-1514	03.12.2023	Prof. Susanne Schröter	Global gescheitert?
			Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass

## Mietrecht für Vermieter\*innen

Was Sie als Vermieter\*in Grundlegendes über das Wohnraummietrecht wissen wollten erfahren Sie in dieser kompakten Veranstaltung. Von Hürden bei der Mieterauswahl, über den Abschluss des Mietvertrages, Konflikte während der Mietzeit, bis hin zur Beendigung des Mietverhältnisses mit eventuellen Nachwirkungen - all diese Themen werden anhand von vielen Praxisbeispielen erläutert und geben dem Vermieter\*in wichtiges Rüstzeug an die Hand, um möglichst konfliktfreie Mietverhältnisse zu führen.

● 232-1702

**RAin Michaela Wenzel**

Dienstag, 17.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

8 - 20 Personen, 10,00 €

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

## Der Mietvertrag - vom Abschluss bis zur Beendigung

Woher bekomme ich einen passenden Mietvertrag? Kann ich auch mündliche Vereinbarungen treffen? Wie kündige ich meinen Mietvertrag am schnellsten? Welche Rechte und Pflichten habe ich aus einem Mietvertrag?

Mieter\*innen und Vermieter\*innen stellen sich viele Fragen, während und zum Ende eines Mietverhältnisses. In dieser praxisnahen Veranstaltung wird der Wohnraummietvertrag vom Abschluss bis zur Beendigung besprochen und den Teilnehmenden werden viele praktische Hinweise mitgegeben.

● 232-1704

**RAin Michaela Wenzel**

Mittwoch, 29.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

8 - 20 Personen, 10,00 €

Friedrich-Ebert-Realschule,  
Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

## Das neue Betreuungs- und Ehegattennotvertretungsrecht (In Kooperation mit der Betreuungsbehörde des Rhein-Erft-Kreises)

Ein Unfall oder eine möglicherweise unerwartete Erkrankung können dazu führen, dass man nicht mehr selbst entscheiden kann. Ist die betroffene Person in dieser Situation nicht mehr in der Lage, eine Vollmacht zu erteilen, muss über das Amtsgericht eine rechtliche Betreuung angeordnet werden. Wie ist der weitere Ablauf eines Betreuungsverfahrens? Wer kann dann die gesetzliche Vertretung übernehmen? Was bedeutet das für Angehörige?

Der Gesetzgeber hat das deutsche Betreuungsrecht vollständig neu gefasst. Weitgehend unbemerkt von der breiten Öffentlichkeit ist zum 01.01.2023 die Reform des Betreuungsrechts in Kraft getreten. Dies brachte gravierende Änderungen mit sich, u.a. sind umfassende Herausforderungen und neue Aufgaben auch für Familienangehörige, die eine Betreuung übernehmen wollen hinzugekommen. Hoch interessant ist die Einführung des neuen Ehegattennotvertretungsrechts, bei dem Ehegatten auch ohne Vollmacht unter bestimmten Voraussetzungen füreinander Entscheidungen treffen dürfen.

In gewohnt kritischer Distanz stellt der langjährige Referent und Leiter der Betreuungsbehörde des Rhein-Erft-Kreises, Herr Bernd Löffler, in diesem brandaktuellen Vortrag anschaulich und praxisnah die Grundlagen des neuen Betreuungsrechts dar.

● 232-1706

**Bernd Löffler**

Dienstag, 31.10.2023, 17:30 – 20:00 Uhr

8 - 20 Personen, 11,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Mach Dein Testament - Richtig vererben und übertragen

Wurde der letzte Wille nicht klar und eindeutig oder nicht formgerecht formuliert, gibt es häufig unnötig Streit unter den Erben. Außerdem entsprechen die dann geltenden gesetzlichen Erbregelungen oft nicht dem, was der Erblasser eigentlich wollte. Der Referent gibt praktische Tipps für die richtige Gestaltung von Testamenten. Die Teilnehmer erhalten zu den einzelnen Fallgestaltungen jeweils Mustertestamente.

Auch auf die steuerlichen Aspekte, insbesondere auf die geltenden Freibeträge bei der Erbschafts- und Schenkungssteuer, wird eingegangen.

● 232-1708

**Stefan Hange**

Mittwoch, 15.11.2023, 18:00 – 20:15 Uhr

8 - 20 Personen, 11,50 €

Friedrich-Ebert-Realschule,  
Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

● 232-1710 - Online-Kurs

**Stefan Hange**

Freitag, 24.11.2023, 19:00 – 21:15 Uhr

8 - 20 Personen, 11,50 €

BigBlueButton



## Patientenverfügung - Rechtzeitig und selbstbestimmt vorsorgen

Jeder Mensch kann durch Unfall, Krankheit oder zunehmendes Alter plötzlich in eine Situation geraten, in der er nicht mehr selbständig Wünsche äußern oder Entscheidungen treffen kann. Damit Sie für diesen Fall vorbereitet sind, können Sie eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht und eine Betreuungsverfügung aufsetzen. Dann können andere nach Ihrem Willen und Ihrem Sinne handeln.

In diesem Vortrag wird Ihnen vorgestellt, wie Sie eine wirksame Verfügung erstellen, wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung rechtlich zusammenwirken und wie die Patientenverfügung in den verschiedenen Stadien einer Erkrankung greift.

### ● 232-1712

**RAin Gudrun Christensen**

Donnerstag, 16.11.2023, 17:30 – 19:00 Uhr

8 - 20 Personen, 11,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Patientenverfügung

(In Kooperation mit der Betreuungsbehörde des Rhein-Erft-Kreises)

Viele Menschen wünschen sich ein weitgehend selbstbestimmtes Leben auch beim Thema Sterben und möchten eine Patientenverfügung erstellen.

Allerdings besteht vielfach eine große Unsicherheit, was die Inhalte betrifft. Etliche lassen sich Versatzstücke in eine Generalvollmacht einbauen oder greifen auf eines der vorgefertigten Formblätter zurück, die von über 250 Organisationen angeboten werden. Spätestens nach dem aufsehenerregenden BGH Beschluss vom Juli 2016 (XII ZB 61/16), erneut bestätigt durch einen BGH Beschluss im Februar 2017 (XII ZB 604/15), ist klar geworden, dass viele Formblätter und Versatzstücke den rechtlichen Anforderungen nicht genügen. Wem an der Verbindlichkeit seiner eigenen Vorstellungen gelegen ist und wer seine Angehörigen sowie Ärzte wirklich entlasten möchte, der sollte sich vorab gut informieren. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die Patientenverfügung "wenn es einmal soweit ist" nicht anerkannt wird oder gar dass der meist fachmedizinisch oder/und in der Thematik unkundige Laie etwas unterschreibt, was er gar nicht wollte, weil er Fachformulierungen in ihrer Tragweite falsch aufgefasst hat. Der Vortrag informiert grundlegend über das Thema Patientenverfügung und greift neue Entwicklungen und aktuelle Rechtsprechung auf, so z.B. den 2020 ergangenen "Aschermittwochsbeschluss" des Bundesverfassungsgerichts.

### ● 232-1714

**Bernd Löffler**

Dienstag, 28.11.2023, 17:30 – 20:00 Uhr

8 - 20 Personen, 11,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

### ● 232-1716

**Bernd Löffler**

Mittwoch, 06.12.2023, 18:00 – 20:30 Uhr

8 - 18 Personen, 11,50 €

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

## Die Vorsorgevollmacht im Zeichen des neuen Betreuungsrechts

(In Kooperation mit der Betreuungsbehörde des Rhein-Erft-Kreises)

Jeder kann in eine Situation geraten, in welcher er nicht mehr in der Lage ist, seine Angelegenheiten selbst zu regeln. Durch eine Vorsorgevollmacht kann frühzeitig eine Vertrauensperson bestimmt werden, die befugt ist, verbindlich wichtige Angelegenheiten zu regeln. Die Einrichtung einer rechtlichen Betreuung kann hierdurch oft vermieden werden. Sollte nur eine Person oder sollten mehrere Personen bevollmächtigt werden? Müssen bzw. sollten Bevollmächtigte auch Familienangehörige sein? Welche Formvorschriften sind zu beachten? Wann ist eine Beurkundung oder Beglaubigung erforderlich?

Der Gesetzgeber hat das deutsche Betreuungsrecht vollständig neu gefasst. Die Änderungen traten zum 01.01.2023 in Kraft. Dies wirkt sich maßgeblich auch auf Vorsorgevollmachten aus. Unter Berücksichtigung der nun aktuellen Rechtslage wird in diesem brandaktuellen Vortrag detailliert und bewusst praxisnah auf alle relevanten Neuerungen eingegangen, so auch, in wie weit eine Vorsorgevollmacht nun durch das neue, seit Anfang 2023 geltende "Ehegattennotvertretungsrecht" entbehrlich sein könnte.

### ● 232-1718

**Bernd Löffler**

Donnerstag, 11.01.2024, 17:30 – 20:00 Uhr

8 - 20 Personen, 11,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Anerkennung einer Schwerbehinderung - Online-Kurs

Die Anerkennung einer Schwerbehinderung richtet sich nach dem Ausmaß der Funktionsbeeinträchtigungen, die vorliegen. Häufig wird der Fehler gemacht, dem Versorgungsamt nur Diagnosen der Krankheiten mitzuteilen. Beleuchtet wird Schritt für Schritt der Ablauf des Schwerbehindertenverfahrens und was bei der Antragstellung zu beachten ist.

### ● 232-1720

**Jürgen Sauerborn**

Donnerstag, 25.01.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

8 - 20 Personen, 8,50 €

BigBlueButton



## Geschichte und Stadtführungen

Die folgenden Exkursionen, Führungen und Seminare vermitteln spannend und lebendig Geschichte und Stadtgeschichte.

### Lesung: Philipp Austermann: Ein Tag im März. Das Ermächtigungsgesetz und der Untergang der Weimarer Republik

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)  
Das am 23. März 1933 vom Reichstag beschlossene Ermächtigungsgesetz zog einen Schlussstrich unter die Weimarer Verfassung. Von den Nationalsozialisten selbst wurde es als wichtige Legitimationsgrundlage ihrer Herrschaft verstanden. Die Demokratie in Deutschland fand mit dem Gesetzesbeschluss ihr vorläufiges Ende.

Der Staatsrechtler Philipp Austermann, der die Geschichte und die Rechtsgrundlagen seit Jahren erforscht, erklärt anlässlich des 90. Jahrestages des Gesetzes, warum und wie es zustande kam, ob es überhaupt legal war und welche verfassungsrechtlichen und politischen Folgen es hatte und welche Schlüsse nach 1945 daraus für das Grundgesetz gezogen wurden.

#### ● 232-1810

##### Philipp Austermann

Dienstag, 07.11.2023, 19:30 – 21:00 Uhr  
10 - 40 Personen, 12,00 € /Abendkasse 14,00 €  
Die Buchhandlung Karola Brockmann,  
Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße

Brühl

### Führung: Haus der Parlamentsgeschichte

Im Haus der Parlamentsgeschichte gehen Sie auf eine Zeitreise durch rund 75 Jahre der nordrhein-westfälischen Landtags- und Landesgeschichte - von der Geburtsstunde Nordrhein-Westfalens im Jahr 1946 bis in die Gegenwart. Der Landtag Nordrhein-Westfalen hat das Haus der Parlamentsgeschichte im Oktober 2016 eröffnet. Die Besucherinnen und Besucher werden an die vier Orte zurückversetzt, an denen das Landesparlament seit 1946 getagt hat. In vier Räumen, die nach den bisherigen Tagungsorten des Parlaments gestaltet sind, erleben Sie die Phasen der demokratischen Entwicklung unseres Bundeslandes.

#### ● 232-1812

##### Dieter Dahmen

Freitag, 29.09.2023, 13:45 – 15:30 Uhr  
10 - 30 Personen, 9,00 €

**Treffpunkt:** Villa Horion,  
Johannes-Rau-Platz 1, 40213 Düsseldorf

Düsseldorf

### Führung: "Schauplatz Petersberg"

Am "Schauplatz Petersberg" erleben Sie die bewegte Geschichte des Geländes um den Petersberg in authentischer Kulisse. Der "Schauplatz Petersberg" liegt direkt unterhalb des geschichtsträchtigen Hotels im ehemaligen Wachhaus. Das Wachhaus war die Sicherheitszentrale des Hotels und des Geländes. Die multimediale und barrierefreie Ausstellung im Wachhaus lässt Besucherinnen und Besucher tief in die Geschichte des Petersberges eintauchen. Die Reise geht von der legendären "Teppichszene" Konrad Adenauers über die Staatsbesuche der Wirtschaftswunderzeit bis zu den Afghanistan-Konferenzen kurz nach der Jahrtausendwende. Außerdem blickt ein Teil der Schau auch auf die Natur des Petersbergs.



#### ● 232-1814

##### Dieter Dahmen

Samstag, 21.10.2023, 11:00 – 12:30 Uhr  
15 - 20 Personen, 16,00 €

**Treffpunkt:** Parkplatz Hotel Petersberg,  
53639 Königswinter

Königswinter

### Führung: Ehemalige NS-Ordensburg Vogelsang

Die ehemalige NS-Ordensburg diente den Nationalsozialisten als Schulungsstätte. Sie ist nicht nur eines der größten Bauwerke des Nationalsozialismus, sondern auch Ausdruck seiner Überheblichkeit und Menschenverachtung. Durch die militärische Nutzung nach dem Zweiten Weltkrieg als "Camp Vogelsang" spiegelt der Ort auch den Weg vom "Kalten Krieg" zum Europa von heute wider. Seit 2006 entwickelt sich hier ein neuer Ort: Vogelsang IP als "Internationaler Platz" für Toleranz, Vielfalt und ein friedliches Miteinander. Im Rahmen der Führung erfahren Sie viel über die Geschichte, Architektur und gegenwärtige Nutzung einer der größten Hinterlassenschaften der Nationalsozialisten in Deutschland.

#### ● 232-1816

##### Gabriele Pieck-Ohlendorf

Samstag, 16.09.2023, 11:00 – 12:30 Uhr  
12 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** Besucherzentrum (Forum Vogelsang IP),  
Vogelsang IP, Vogelsang 70, 53937 Schleiden **Schleiden**

## Führung: Synagoge Köln

Die neuromanische Synagoge in der Kölner Roonstraße ist das kulturelle Zentrum der Synagogen-Gemeinde in Köln. Bei der Führung erhalten Sie einen Einblick in die Geschichte des jüdischen Lebens in Köln.

Es sind dabei einige organisatorische Punkte zu beachten: Aus Sicherheitsgründen erfragen wir bei der Anmeldung Name, Vorname, Geburtsdatum, Geburtsort und Tel.-Nr. der Besucher\*innen und geben diese an die Verwaltung der Synagoge weiter. Alle Teilnehmenden müssen zur Besichtigung ihren Personalausweis mitbringen. Männliche Besucher müssen eine Kopfbedeckung (Mütze, Hut, Baseballkappe o.ä.) tragen. Es dürfen keine Getränke und Lebensmittel mitgebracht werden.

● 232-1818

**Barbara Braun**

Sonntag, 03.09.2023, 12:00 – 13:30 Uhr

10 - 20 Personen, 9,00 €

**Treffpunkt:** Roonstraße 50, Köln

**Köln**

## Das Kölner Stadtarchiv: Besuch im neuen Gebäude des Historischen Archivs

Das Historische Archiv der Stadt Köln ist eines der bedeutendsten europäischen Kommunalarchive. Es bildet das schriftliche "Kölner Stadtgedächtnis". In seinen Beständen befinden sich Urkunden und Akten der städtischen Verwaltung, aber auch Nachlässe und Sammlungen bekannter Persönlichkeiten. So beherbergt es zahlreiche Handschriften und Autografen, z.B. von Albertus Magnus, Giuseppe Verdi, Konrad Adenauer und Heinrich Böll.

Dieser Schatz hat mit dem Einsturz des Archivs im März 2009 schweren Schaden erlitten. Nach 12 Jahren bezog das Archiv im September 2021 seinen neuen Standort am Eifelwall 5 und gilt nun als modernstes kommunales Archiv Europas. Beim Rundgang durch das lichtdurchflutete Bauwerk erfahren Sie, was das Archiv für das Gedächtnis der Stadt bedeutet und wie viel Leben sich in den Regalen zwischen den Aktendeckeln verbirgt.

● 232-1820

**N.N.**

Freitag, 22.09.2023, 15:00 – 16:00 Uhr

10 - 15 Personen, 4,00 €

**Treffpunkt:**

Foyer, Historisches Archiv, Eifelwall 5, Köln

**Köln**

## Auf der Spur der Ahnen

### - Erste Schritte in der Familienforschung

Die Erforschung der eigenen Vergangenheit, des eigenen Stammbaums ist für viele Menschen ein spannendes Thema. Das Forschen nach den Vorfahren, ihren Lebensbedingungen und Schicksalen kann zu einem erfüllenden Hobby werden. Aber wo und wie beginne ich die Suche nach meinen Vorfahren? Welche Informationsquellen gibt es? Welche Hilfsmittel stehen mir zur Verfügung? Kann ich das Internet nutzen? Wie halte ich meine Informationen übersichtlich? In der Familienforschung findet man nicht sofort alle Daten, sondern muss sich systematisch in die Vergangenheit vorarbeiten. Der Kurs vermittelt anschaulich und verständlich den Weg in die Familienforschung. Anleitungen, Methoden und Tipps erleichtern die Suche nach den eigenen Wurzeln und ermöglichen, die Spur der Ahnen in der Geschichte aufzunehmen.

● 232-1821

**Ingrid Sönnert**

Donnerstag, 19.10.2023, 18:30 – 20:30 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Rheinauhafen und die Südstadt

Das Severinsviertel gilt als echt kölsches Veedel, Teil der Altstadt, Arbeiterviertel. Die Neustadt Süd entstand ab 1880 mit schicken Mietshäusern rund um den Römerpark. Der Rheinauhafen in seiner heutigen Form entstand erst Anfang der 2000er. Das erste Bauwerk war 2003 ausgerechnet die Tiefgarage. Wie gestaltet sich das Mit- und Nebeneinander der drei unterschiedlichen Viertel? Rundgang vom Vringesveedel durch den Rheinauhafen in die Südstadt.

● 232-1832

**Asja Bölke**

Sonntag, 03.09.2023, 15:00 – 17:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** An der Eiche, 50678 Köln

**Köln**

## Rund um den Kölner Neumarkt - ein historischer Stadtspaziergang

Neben Dom und Rhein zählt das Quartier rund um den Neumarkt zu Kölns Hauptanziehungspunkten. Zwar überwuchern diverse Megastores mittlerweile die städtische Szenerie, doch es gibt eine Menge zu erzählen über die reichhaltigen Geschichten dieses Ortes: St. Aposteln, das Gertrudenkloster, der Richmodisturm, die Familie Hackeney und ihre Residenz, Adam Riese, der "Bleche Botz", Millowitsch und Ostermann werden im Mittelpunkt der Führung stehen.

● 232-1834

**Marlene Zarth M.A.**

Sonntag, 10.09.2023, 14:00 – 15:30 Uhr

10 - 20 Personen, 10,00 €

**Treffpunkt:** Konrad-Adenauer-Denkmal, Kreuzung Apostelnstr./Mittelstr.

**Köln**



**Schenken Sie (Weiter-)Bildung!  
Geschenkgutscheine erhalten Sie in der  
VHS in Brühl!**

## Rodenkirchen und das Bauhaus

Laut Legende hat sich in Rodenkirchen endgültig entschieden, wo der Heilige Maternus bestattet werden wollte - und er entschied sich unglaublicherweise nicht für Köln!

Aus dem Ort der Trauer und früherem Fischerort wurde im 19. Jahrhundert ein mondäner Stadtteil mit Villen und Ausflugslokalen für das reiche Bürgertum. Hier wurden Burgenträume verwirklicht und Anfang der 1930er Jahre entstand eine Bauhaussiedlung aus sechs Privathäusern direkt am Rheinufer. Hier ist Bauhaus von außen und innen noch fast original erhalten.

● 232-1836

**Asja Bölke**

Sonntag, 01.10.2023, 14:00 – 16:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:**

Heinrich-Lübke-Ufer (unter der Autobahnbrücke) **Köln**



## Historischer Park Deutz

Der HPD ist Teil eines neuen UNESCO-Weltkulturerbes "Niedergermanischer Limes". Mehr als 1700 Jahre rechtsrheinische Geschichte sind erlebbar. Zu sehen sind hier u.a. die Grundmauern des römischen Osttors und ein Teil der Via Praetoria - Kastellstraße des römischen Kastells Divitia. Die Gesamtanlage wird mit dem Bronzemodell des römischen Kastells auf dem archäologischen Balkon am Rheinboulevard verdeutlicht. Weitere Highlights sind die ehemalige Benediktiner Abtei, die auf den Grundmauern des römischen Kastells steht, das Lanzenreiter Denkmal, die preußische Eisenbahn Drehscheibe des alten Bahnhofs "Deutz Schiffsbrücke", die preußische Bahndammmauer, der römisch preußische Schinkenessel und vieles andere mehr. Diese Fülle archäologischer Schätze bildet auf relativ kleinem Raum zwischen Hohenzollernbrücke und Deutzer Brücke mit dem Rheinboulevard ein einmaliges Gesamtensemble.

● 232-1838

**Hans Josef Henerichs**

Samstag, 07.10.2023, 14:00 – 15:30 Uhr

10 - 20 Personen, 10,00 €

**Treffpunkt:** im Park am Bronzemodell des römischen Kastells auf dem Balkon vor dem Restaurant OASIS **Köln**

## Fünf-Brücken-Tour in Köln

Über Brücken, Trampelpfade und Fußwege entlang des Rheins gehen wir von der Rodenkirchener Brücke bis zur Hohenzollernbrücke und beschäftigen uns mit der Historie der fünf Rheinbrücken, interessante und eher unbekannt Einblicke finden sich hier auch aus der Zeit zwischen 1939 und 1945. Über die Poller Wiesen vorbei am Rheinau-Hafen und seinen historischen Gebäuden werfen wir einen Blick auf die Zukunft des Deutzer Hafengeländes - hier wird es sehr spannend. Der Bau des Rheinboulevards führte zu einer deutlichen Aufwertung der Deutzer Seite. An einer der meist befahrenen Eisenbahnbrücken Deutschlands, der Hohenzollernbrücke, haben wir unser Ziel erreicht.

● 232-1840

**Wilfried Schultz-Rotter**

Samstag, 21.10.2023, 13:30 – 16:30 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** Köln-Rodenkirchen linksrheinisch, Heinrich-Lübke-Ufer unter der Rodenkirchener Brücke, KVB Haltestelle Heinrich-Lübke-Ufer, dann ca. 200 m Fußweg bis zur Brücke **Köln**

## Von Gereon bis Gerling - ein Stadtviertel im Wandel

Das Gereonsviertel ist eines der ältesten und damit auch geschichtsträchtigsten Veedel Kölns. Obwohl die Keimzelle der Kirche St. Gereon bereits in der Römerzeit entstand, wurden erst mit der Stadterweiterung von 1180 die Voraussetzungen für die Entstehung des Viertels geschaffen. Wo heute noch Straßennamen von der einstigen Bedeutung künden und vereinzelte Zeugnisse früherer Wohn- und Lebenskultur sichtbar sind, errichteten nach dem 2. Weltkrieg zahlreiche Banken und Versicherungen ihre Verwaltungssitze. Heute ist das Gereonsviertel ein Stadtteil im Umbruch. Unweit der Kirche St. Gereon errichtete die Anfang des 20. Jahrhunderts gegründete Gerling-Versicherung in den 50er Jahren quasi eine Stadt in der Stadt. Dieses Areal ist nun nach und nach neugestaltet und nahezu komplett in ein ambitioniertes innerstädtisches Wohn- und Geschäftsquartier umgewandelt worden. Der Streifzug durch das Gereons-Viertel und Gerling-Quartier führt uns quer durch die Jahrhunderte und gewährt allerlei überraschende Ein- und Ausblicke.

● 232-1842

**Dorothea Lautwein**

Samstag, 21.10.2023, 14:00 – 16:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** Springbrunnen auf dem Börsenplatz **Köln**

## **Buchheim - zwischen Strunde, den Fussbroichs und St. Theresia von Gottfried Böhm**

Im frühen Mittelalter hatte der heutige Kölner Vorort eine zentrale Funktion als fränkischer Königshof. Von der bereits im 10. Jahrhundert erwähnten Herler Burg aus wurde eine Honschaft des Deutzgaves verwaltet. Zwischen Strunde, Herler Mühle, einer geschlossenen Fachwerkhofanlage, der Siedlungsbebauung um die neugotischen Backsteinhalle St. Mauritius, erwarten uns zwei außergewöhnliche Sakralbauten. Neben der 1963 fertiggestellten ev. Kreuzkirche ist es die außergewöhnliche Rundkirche St. Theresia von Gottfried Böhm, die mit ihrem kreisrunden Grundriss ein bemerkenswertes Ausrufezeichen setzt. Die 1956 konsekrierte Kirche mit Pfarrzentrum schließt an die Kapelle St. Kolumba in den Trümmern an.

● **232-1844**

**Dr. des. Thomas van Nies M.A.**

Samstag, 28.10.2023, 11:00 – 13:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** KVB Haltestelle Herler Straße (Linie 3, 13, 18), am Bussteig **Köln**

## **Friedhof Melaten - Das Buch der Stadt**

Geschichte einmal ganz anders: Ein Rundgang über Melaten gibt Einblicke in die spannende und wechselhafte Stadtgeschichte vom Mittelalter bis heute.

● **232-1846**

**Marlene Zarth M.A.**

Sonntag, 05.11.2023, 14:00 – 15:30 Uhr

10 - 20 Personen, 10,00 €

**Treffpunkt:** Mittleres Tor, Aachener Straße **Köln**

## **Die Villenkolonie Thielenbruch - zwischen Prominenten Genossen und Strundener Mühle**

Nachdem die Stadt Köln 1903 für die geplante Kleinbahn eine Wagenhalle und Haltestelle errichtet hatte, entschied sie sich in Anlehnung an den benachbarten Wald für den Stationsnamen "Thielenbruch". Große Grundstücke, ein Kurhaus und zahlreiche Beamte, so lauteten erste Berichte und im Bergisch Gladbacher Volksblatt. Um die ehemalige Sucht-

Herr Dr. des. van Nies M.A. und Frau Lentemeyer bieten weitere kunstgeschichtliche Führungen an:

- Architekt(o)ur durch Düsseldorf (232-3131)
- Das Agnesviertel (232-3150)

Weitere Informationen siehe Fachbereich Kunst und Kultur ab Seite 32.

klinik Kahle, den Engelssturz und waldreiche Wohngebiete herum, gruppiert sich das rechtsrheinische "Klein-Marienburg" als wahre Idylle zwischen Strunde und Umbach.

● **232-1848**

**Dr. des. Thomas van Nies M.A.**

Samstag, 11.11.2023, 11:00 – 13:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** Endhaltestelle Linien 3, 13, 18 aktuell Thielenbruch, Halle innen **Köln**

## **Das Mülheimer Schanzenviertel Mülheim - vom Schanzenviertel zur Keupstraße**

Das Schanzenviertel, das alte Industrieviertel in Mülheim, ist mittlerweile zu einer der angesehensten Firmenadressen in Köln geworden. Besonders Medienfirmen haben sich hier inmitten der alten Industriestadt von Felten und Guillaume angesiedelt, das Schauspielhaus hat hier sein Ausweichquartier und das E-Werk ist eine beliebte Konzertadresse. Bei einem Spaziergang über das Gelände und die anliegende Keupstraße werden wir die Überreste der großen Zeit der Kabelindustrie in Mülheim erleben und können die beeindruckende Wandlung des Schanzenviertels erfahren.

● **232-1850**

**Asja Bölke**

Samstag, 18.11.2023, 14:00 – 16:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** E-Werk, Schanzenstr. 37 **Köln**

## **Kölnisch Wasser - mehr als nur ein Duft - mit anschließendem Besuch des Duftmuseums**

Wer denkt bei Kölnisch Wasser nicht an 4711? Doch Wasser bedeutet für Köln weit mehr als das. Gemeinsam wollen wir uns mit der Bedeutung des Wassers für die Menschen aller Zeiten beschäftigen. Wir werden Kölns ältesten Taufort kennen lernen und religiöse Aspekte beleuchten. Wir werden erfahren, dass Köln einst Seehafen war und was Leben am Fluss bedeutet(e). Zum Schluss erfahren Sie etwas über die älteste Parfum-Fabrik der Welt. Im Anschluss an den Stadtspaziergang besuchen wir das traditionsreiche Duftmuseum. Dort können Sie in die Welt der Parfumeure vergangener Zeiten eintauchen und damit runden wir unseren Spaziergang auf den Spuren des Wassers "duftend" ab.

● **232-1852**

**Dorothea Lautwein**

Samstag, 18.11.2023, 15:30 – 17:45 Uhr

10 - 20 Personen, 17,00 €

inkl. Eintritt Duftmuseum (12,00 € Führung)

**Treffpunkt:** Springbrunnen auf dem Offenbachplatz (vor der Oper) **Köln**

## Der Barbarastollen

Ein richtiges Kohlebergwerk in Köln? So ist es: Unter dem Hauptgebäude der Universität zu Köln befindet sich ein Anfang der 1930er Jahre eingerichtetes Schaubergwerk, das den Steinkohlenbergbau im Ruhrgebiet in dieser Zeit authentisch dokumentiert. Mit allem, was zu einem richtigen Bergwerk dazu gehört. Der Barbarastollen - ein Relikt aus der Vorkriegszeit - zählt zu den verborgenen Orten Kölns, zu denen nur wenige Menschen einen Zugang haben.

Bitte beachten Sie: Für diese Führung sind ein Mindestalter von 18 Jahren, keine Gehbehinderung und festes Schuhwerk erforderlich. Helme werden vor Ort gestellt.

### ● 232-1854

**Hans Josef Henerichs**

Samstag, 02.12.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

10 - 15 Personen, 10,00 €

**Treffpunkt:** Universität zu Köln, Albertus-Magnus-Platz  
(vor der Skulptur des Albertus Magnus)

**Köln**

## Weihnachtlicher Krippengang von Bayenthal nach Zollstock

Unser diesjähriger, traditioneller Krippengang zwischen St. Matthias und Heilig-Geist zeigt ganz unterschiedliche Aufbauten. Wir werden die Krippendarstellungen im Kontext der Gemeindegeschichte theologisch, kunsthistorisch und ethnologisch beleuchten und die Besonderheiten der Darstellungen thematisieren.

### ● 232-1856

**Dr. des. Thomas van Nies M.A.**

Samstag, 06.01.2024, 11:00 – 13:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** KVB-Haltestelle Tacitusstraße  
(Bus 106 ab Heumarkt oder Chlodwigplatz)

**Köln**

Ihre Meinung ist uns wichtig!  
Unter [www.vhs-rhein-erft.de/service/ihre-meinung/](http://www.vhs-rhein-erft.de/service/ihre-meinung/)  
können Sie uns Ihre Anregungen und Kritik mitteilen.



# RWE

## Weltweit unterwegs, mit dem Herzen vor Ort.

Mit Leidenschaft gestalten wir die Energiewelt von morgen. Dafür investieren wir massiv in den Ausbau erneuerbarer Energien. Ob lokal oder international, voller Energie sind wir auch in Zukunft ein verantwortungsvoller Partner für die Menschen vor Ort. Mit einem klaren Ziel: klimaneutral bis 2040.

[rwe.com](http://rwe.com)

## Wanderungen

### Wanderung: Auf auf zu neuen Ufern, zum Dinnendahlsee

Bei dieser Wanderung machen wir uns auf den Weg zu einem eher unbekanntem See in der Ville, dem Dinnendahlsee bei Köttingen. Wieso dieses Ziel und woher kommt der Name des Sees? Beides soll geklärt werden.

Am Ufer dieses Sees befindet sich nämlich ein kleines Geheimnis: Ein Relikt aus der kurzen und erfolgreichen Motocross-Ära Brühls der 1950er Jahre ist hier aufgestellt. Wir gehen dem nach und betrachten dabei auch dazu passende Bilder aus längst vergangenen Zeiten.

Rundwanderweg, ca. 13 km.

● 232-1860

**Wilfried Schultz-Rotter**

Sonntag, 24.09.2023, 10:00 – 14:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Start und Ziel:** Brühl-Heide, Parkplatz am Ende der Grubenstr. (am Segelclub) **Brühl**

### Wanderung: Auf den Spuren von Francesco Bernadone in Brühl

(In Zusammenarbeit mit der Franziskanischen Gemeinschaft (OFS) Brühl)

Bei dieser ungewöhnlichen Wandertour gehen wir der o.g. Person - eher bekannt unter dem Namen Franz von Assisi oder heiliger Franziskus - in Brühl nach. Als Sohn einer wohlhabenden Familie inspirierte er - in Armut lebend und den Armen helfend - vor rund 800 Jahren viele Gleichgesinnte. Noch heute gilt er als Schutzpatron der Tiere, der Umwelt und Ökologie. Welche Spuren hat er bzw. der von ihm gegründete Franziskanerorden in Brühl hinterlassen? Auch die seinen Namen tragenden Andenken wie dem idyllisch gelegenen Franziskussee oder dem Franziskusweg wollen wir auf dem Weg zum früheren Franziskanerkloster in Brühls Zentrum näher betrachten.

Streckenwanderung, ca. 10 km.

● 232-1862

**Wilfried Schultz-Rotter**

Samstag, 07.10.2023, 13:30 – 17:30 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Start:** Brühl, Parkplatz Campingplatz Heider Bergsee  
**Ziel:** Rathaus Brühl, früheres Franziskanerkloster **Brühl**

## Betriebsbesichtigungen

### Orgelbau Klais in Bonn

Wir besichtigen die über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannte Orgelbaufirma Klais, die sich mittlerweile in der vierten Generation der Schaffung von Orgeln verschrieben hat. Bewährte Tradition verbindet sich so mit neuen Ideen der jungen Generation, immer mit dem Ziel, charaktervolle Instrumente mit hoher klanglicher und gestalterischer Ästhetik zu erschaffen. Die Werkstattführung bietet spannende Eindrücke in eine Arbeit, die in der Gegenwart stattfindet, sich aber der Geschichte stellen muss und lebendige Instrumente als Ergebnis zu präsentieren vermag, wie zuletzt für die Elbphilharmonie in Hamburg.

● 232-1902

**Barbara Braun**

Samstag, 23.09.2023, 10:00 – 12:30 Uhr

10 Personen, 13,00 € inkl. Eintrittsgebühr für die Fa. Klais

**Treffpunkt:**

Orgelbau Klais, Kölnstr. 148, 53111 Bonn, Eingang **Bonn**

### Besichtigung des Deutschen Zentrums für Luft- und Raumfahrt (DLR)

Wir besuchen das Forschungszentrum der Bundesrepublik Deutschland für Luft- und Raumfahrt (DLR) in Köln. Schwerpunkt der Führung wird die Energie- und Solarforschung. Die DLR-Institute für Luft- und Raumfahrt, das Europäische Astronautenzentrum (EAC) und das Nutzerzentrum für Weltraumexperimente werden wir besuchen, falls diese für Gäste wieder freigegeben sind.

Das Gelände des DLR ist sehr weitläufig und wird zu Fuß erkundet. Bitte passen Sie Kleidung und Schuhwerk den Witterungsverhältnissen an. Das Fotografieren und Filmen ist nicht gestattet, das Mindestalter der Teilnehmer liegt bei 16 Jahren. Parkplätze sind in ausreichender Zahl vorhanden. Bei der Anmeldung ist die Angabe des Namens von jedem Teilnehmenden erforderlich. **Anmeldeschluss 14.09.2023.**

● 232-1904

**Gabriele Pieck-Ohlendorf**

Freitag, 29.09.2023, 14:00 – 16:00 Uhr

12 - 25 Personen, 9,00 €

**Treffpunkt:**

Pforte am Ende des Planitzweg, 51147 Köln **Köln**



### Betriebsbesichtigung: Die neue Nissan Center Europe GmbH in Wesseling

Nissan Deutschland hat im Mai 2022 seinen Standort von Brühl nach Wesseling verlegt. Ein altes Industriegebäude im Kronenweg ist nun neuer Sitz der Deutschlandzentrale des japanischen Automobilherstellers.

In den neuen Räumlichkeiten etablierte Nissan für seine Mitarbeitenden ein Arbeitskonzept nach dem "New-Work-Prinzip". Dabei stehen vor allem Flexibilität und offene Kommunikation im Mittelpunkt. Es gibt kaum feste Sitzplätze, stattdessen sorgt eine weitgehend offene Bürolandschaft für einen lockeren Austausch untereinander. Neben offenen oder halboffenen Kommunikationsorten, die beispielsweise für gemeinsame Projektarbeiten genutzt werden können, befinden sich im Gebäude auch sogenannte "Silent Areas". Die neuen Raum- und Einrichtungslösungen ermöglichen den Mitarbeitenden ein digitales, flexibles und mobiles Arbeiten. Die Nissan-Deutschlandzentrale ist damit ein Erfolgsbeispiel für die Zukunft unserer Arbeitswelt.

● 232-1905

**Barbara Braun**

Donnerstag, 19.10.2023, 16:00 – 17:00 Uhr  
8 - 15 Personen, 5,00 €

**Treffpunkt:** Nissan Center Europe GmbH,  
Kronenweg 38, 50389 Wesseling

**Wesseling**

### Betriebsbesichtigung Shell Energy and Chemicals Park Rheinland Godorf

Der Shell Energy and Chemicals Park Rheinland liegt im Kölner Süden. Bis zu 3.000 Beschäftigte produzieren hier rund zehn Prozent des in Deutschland verbrauchten Diesel- und Ottokraftstoffes, rund 15 Prozent des Kerosins sowie Produkte für die chemische Industrie. Shell stellt derzeit an dem Standort im Rheinischen Revier wichtige Weichen für zukunftsweisende Energiewendeprojekte. Dazu zählen der Betrieb der europaweit größten Anlage für die Herstellung von grünem Wasserstoff sowie Planungen einer LNG-Anlage für CO<sub>2</sub>-neutralen Lkw-Treibstoff und einer Produktionsstätte

für nachhaltige Flugkraftstoffe. Nach einer allgemeinen Einführung gibt es einen Rundgang durch das "Safety Center - Zentrum für Arbeitssicherheit" am Rande des Standorts Köln-Godorf. Dabei wird ein Einblick in die praktischen Arbeiten vor Ort sowie die damit verbundenen Aspekte der Arbeitssicherheit vermittelt. Anschließend erfolgt eine Busrundfahrt durch den Standort Wesseling. Teilnahme ab 12 Jahren. Personalausweis erforderlich. Fotografierverbot.

● 232-1906

**Constantin von Hoensbroech**

Donnerstag, 09.11.2023, 16:00 – 19:00 Uhr  
10 - 25 Personen, 8,00 €

**Treffpunkt:**

Parkplatz am Tor 3 des Shell Energy and Chemicals Park Rheinland, Werk Köln-Godorf, Emil-Hoffmann-Straße, 50996 Köln, KVB-Station: Linie 16, Station: Sürth **Köln**

### Besichtigung der Restmüllverbrennungsanlage der AVG Köln Abfall wird zu Wertstoff und Energie

Besichtigen Sie eine der modernsten Müllverbrennungsanlagen, die es gibt. Nach einem kurzen Einführungsvortrag werden Sie bei einem Rundgang durch die Restmüllverbrennungsanlage den Anlieferungsbereich für Lkw und Bahn, die Müllaufbereitung, einen Müllbunker, einen Kessel (inkl. des Blicks in das Feuer), unsere Leitwarte, die Energiezentrale sowie die Abgasreinigung sehen. Bitte festes Schuhwerk und FFP-Maske mitbringen.

**Parken:** Besucherparkplätze sind in ausreichender Anzahl vorhanden.

● 232-1908

**Barbara Braun**

Donnerstag, 16.11.2023, 14:00 – 16:00 Uhr  
10 - 25 Personen, 8,00 €

**Treffpunkt:** Eingang zum Verwaltungsgebäude der AVG Köln, Geestemünder Straße 23, 50735 Köln-Niehl **Köln**





## Pädagogik



## Erziehung und Familienbildung



## Kindertagespflege

### Kindertagespflege-Qualifizierung - Teil I: Tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung

Dieser Lehrgang qualifiziert zukünftige Tagesmütter und Tagesväter für ihren Beruf. Die VHS Rhein-Erft bietet ab August 2023 den 15monatigen Lehrgang nach den aktuellen Vorgaben des Qualifizierungshandbuchs QHB an. Nach erfolgreicher Teilnahme ist die Zulassung als Kindertagespflegeperson über das örtliche Jugendamt möglich. Alle Interessierten sollten sich vor Kursanmeldung mit ihrem Jugendamt in Verbindung setzen.

Der erste Teil, die tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung, umfasst 160 Unterrichtsstunden (UStd.) mit Modulen zu frühkindlicher Bildung, zum Aufbau einer Kindertagespflegestelle sowie zu Rechtsfragen und zum Businessplan. Er endet mit einer Lernergebnisfeststellung Anfang 2024.

Der Kurs beginnt am 07.08.2023 mit einer Orientierungswoche und findet danach fortlaufend mittwochabends und samstags in Brühl statt. Nach bestandener Prüfungskolloquium erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat "Qualifizierte Kindertagespflegeperson, Stufe I", mit dem die Aufnahme der Betreuungstätigkeit möglich ist.

Der zweite Teil, die tätigkeitsbegleitende Qualifizierung mit 140 UStd. folgt ab März 2024 bis Oktober 2024 mit gesonderter Anmeldung. Er dient der Vertiefung und Reflexion, wenn die/der Teilnehmende bereits die Kindertagespflegestelle eröffnet hat. Nach insgesamt 300 UStd. und erfolgreich abgelegtem Abschlusskolloquium erhalten die Teilnehmenden das bundesweit anerkannte Zertifikat "Qualifizierte Kindertagespflegeperson, Stufe II".

Die Kursgebühr beträgt für den ersten Teil 1.820,00 €. Für den zweiten Teil fallen dann weitere 1.760,00 € an. Darin sind jeweils die Zertifikatsgebühren sowie Kosten für Kursmaterialien eingeschlossen. Die Gebühren werden monatsweise abgebucht.

● **232-2301**

**Nadine Schönberg, Mirjam Taprogge,  
Marie-Therese Kutzer, Simone Gärtner, Sigrun Behnke,  
Bianka Voigt, Gabriele Leininger-Krings**

30 x montags, 10:00 – 16:00 Uhr, ab 07.08.2023  
8 - 20 Personen, 1.820,00 € (inkl. Unterrichtsmappe; inkl. 30,00 € Gebühr für das Zertifikat)  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Mein Kind ist ein Frühchen - lassen Sie uns darüber sprechen

Wenn Ihr Kind mit Komplikationen geboren wurde, zu früh das Licht der Welt erblickt hat, die Geburt nicht wie geplant gelaufen ist oder einfach alles anders lief, als Sie es sich erträumt hatten... Das hinterlässt Schmerzen auf unserer Seele. Oft fragen wir uns, warum und was ist nun zu tun? Joana Austen, ebenfalls Mutter eines "Frühchens", ehemalige Vorsitzende des "Bundesverbandes des Früh- und anders geborenen Kindes e.V." bringt viel Erfahrung mit. Bei diesem Infoabend gibt sie einen Überblick über Frühgeburtlichkeit und zeigt Möglichkeiten einer positiven Unterstützung der Babys und der Eltern auf. Sie lädt alle Interessierten dazu ein, sich auszutauschen.

● **232-2320**

**Joana Austen**

Mittwoch, 15.11.2023, 19:00 - 21:15 Uhr  
8 - 16 Personen, 15,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### (Hoch-) Begabungen erkennen und erfolgreich entfalten

(In Kooperation mit dem Hoch-Begabten-Zentrum Rheinland)

Begabte und hochbegabte Kinder und Jugendliche zeichnen sich durch eine hohe Auffassungsgabe aus, sie besitzen meist einen für ihr Alter ungewöhnlich hohen Wortschatz und verfügen häufig über ein ausgeprägtes abstrakt-logisches Denkvermögen. Trotz ihrer außergewöhnlichen Möglichkeiten sind gute schulische Leistungen für solche Kinder nicht selbstverständlich. Aufgrund ihrer hohen intellektuellen Fähigkeiten lassen Routine-Aufgaben in der Schule leicht Langweile und Frustration aufkommen. Ziel der Informationsveranstaltung ist es, interessierten Eltern und Lehrkräften Antworten auf die Fragen zu geben, wie sich besondere Begabungen frühzeitig erkennen lassen und welche Möglichkeiten bestehen, begabte Kinder in der Schule und im Elternhaus angemessen zu fördern. Neben der Vorstellung exemplarischer Einzelfälle können auch eigene Erlebnisse und Fallbeispiele aus dem Erziehungsalltag eingebracht werden. Die Informationsveranstaltung soll darüber hinaus den Eltern und Pädagog\*innen die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch und zur Vernetzung bieten.

● **232-2321**

**Dr. Michael Wolf**

Donnerstag, 19.10.2023, 18:30 – 20:30 Uhr  
6 - 20 Personen, 12,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Wie Worte wirken - Achtsame Kommunikation mit Kindern

Was tun, wenn Kinder nach fünfmaligem Bitten immer noch nicht reagieren? Wenn morgens getrödelt oder abends das Zähneputzen verweigert wird und erst gebrüllt werden muss, damit es klappt? Was tun, wenn Geschwister sich dauernd streiten und alles Reden sinnlos scheint? Die Referentin wird Hintergrundwissen vermitteln und anhand praktischer Beispiele aus dem Alltag aufzeigen, wie Kommunikation mit Kindern gelingen kann.

● 232-2323

**Hilde Pfister**

Dienstag, 24.10.2023, 19:30 – 21:30 Uhr

8 - 14 Personen, 14,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**



## Schüchterne Kinder stärken

Eltern eines schüchternen Kindes machen sich oft Sorgen, ihr Kind könne im Laufe seiner Entwicklung Nachteile durch seine Zurückhaltung erleben. In unserer Gesellschaft scheinen laute und selbstbewusst auftretende Menschen erfolgreicher zu sein. Für die Eltern ist es darum manchmal schwer, ihr schüchternes Kind so anzunehmen, wie es ist, und sie fragen sich, warum es sich so verhält. Die Dozentin vermittelt Hintergrundwissen und zeigt, wie Sie Ihr Kind stärken können, damit es seinen Weg gut gehen kann.

● 232-2324

**Hilde Pfister**

Mittwoch, 22.11.2023, 19:30 – 21:30 Uhr

8 - 18 Personen, 14,00 €

Friedrich-Ebert-Realschule,  
Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

## Weniger ist manchmal mehr

Eltern stellen die Basis dar, damit ihre Kinder gut ins Leben gehen können. Sie sorgen dafür, dass die existenziellen Bedürfnisse nach Nahrung, Ruhe, Sicherheit, Bindung, Freiraum sichergestellt werden. Das ist viel! Und das über einen langen Zeitraum. Keinesfalls sind sie dafür verantwortlich, ihr Kind vor Langeweile oder vor dem Erleben jeglicher Frusterlebnisse zu bewahren. Im Gegenteil: Wenn Eltern glauben, ihre Kinder rund um die Uhr beschäftigen und beschützen zu müssen, können Kinder weder ihr ureigenes Potenzial entfalten, noch können sie Selbstregulation und innere Strategien erlernen, um mit Schwierigkeiten fertig zu werden. Nur wenn Eltern ihren Kindern Freiraum lassen, können Kinder die Verantwortung für sich und ihr Leben übernehmen.

● 232-2325

**Hilde Pfister**

Donnerstag, 09.11.2023, 19:30 – 21:30 Uhr

8 - 18 Personen, 14,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Selbstbestimmte Kinder und Regeln im Alltag: Wie passt das zusammen? - Online-Seminar

Autoritär will heute niemand mehr sein. Kinder wollen und dürfen mitreden. Doch wie sieht partnerschaftliche Erziehung im Alltag aus? Wie schaffen Eltern es, auf die Bedürfnisse ihrer Kinder einzugehen, ohne ihre eigenen zu vernachlässigen? Wie viel Entscheidungsspielraum tut den Kindern gut und an welchen Punkten sollten Eltern Führung übernehmen? Welche Regeln sind sinnvoll und wie können Eltern auf die Einhaltung der Regeln achten? An diesem Abend wird die Referentin aufzeigen, wie es gelingen kann, einen sicheren Rahmen zu schaffen, der Halt gibt und dennoch Freiraum lässt - und der ein entspanntes Zusammenleben ermöglicht. Das Seminar findet über den Videokonferenzdienst "Zoom" statt. Sie erhalten mit Ihrer Anmeldung einen Zugangslink zum Online-Seminarraum.

● 232-2326

**Hilde Pfister**

Montag, 13.11.2023, 19:30 – 21:30 Uhr

8 - 18 Personen, 14,00 €

Zoom



**vhs** Volkshochschule  
Erfstadt

Möchten Sie im Offenen Ganztags  
in Grundschulen mitarbeiten?

Die Nachbar-VHS in Erfstadt startet am 14.08.2023  
einen Lehrgang, der dafür qualifiziert.

Melden Sie sich bei Interesse unter [info@vhs-erftstadt.de](mailto:info@vhs-erftstadt.de)



## Eltern-Kind-Angebote

### Kontaktkreis für 6 - 12 Monate alte Kinder mit Eltern

Hier können Babys mit Gleichaltrigen gemeinsam singen, spielen, sich bewegen und voneinander lernen. Eltern nutzen dabei die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und Gespräch über Erziehungsfragen. Eigene Gestaltungsvorstellungen können eingebracht werden. Ein Gesprächsabend ist vorgesehen.

● 232-2429

**Ursula Bonberg**

12 x mittwochs, 10:15 – 11:45 Uhr, ab 30.08.2023

8 - 12 Personen, 94,00 €

Christinaschule, Christinastr. 3,

Anbau der Turnhalle

**Stommeln**

### Kontaktkreis für 12 - 24 Monate alte Kinder mit Eltern

Hier können Kleinkinder mit Gleichaltrigen gemeinsam singen, spielen, sich bewegen und voneinander lernen. Eltern nutzen dabei die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und Gespräch über Erziehungsfragen. Eigene Gestaltungsvorstellungen können eingebracht werden. Ein Gesprächsabend ist vorgesehen.

● 232-2431

**Ursula Bonberg**

12 x dienstags, 10:15 – 11:45 Uhr, ab 29.08.2023

8 - 12 Personen, 94,00 €

Christinaschule, Christinastr. 3,

Anbau der Turnhalle

**Stommeln**

● 232-2432

**Ursula Bonberg**

12 x mittwochs, 08:45 – 10:15 Uhr, ab 30.08.2023

8 - 12 Personen, 94,00 €

Christinaschule, Christinastr. 3,

Anbau der Turnhalle

**Stommeln**

### Kontaktkreis für 24 - 36 Monate alte Kinder mit Eltern

● 232-2433

**Ursula Bonberg**

12 x dienstags, 08:45 – 10:15 Uhr, ab 29.08.2023

8 - 12 Personen, 94,00 €

Christinaschule, Christinastr. 3,

Anbau der Turnhalle

**Stommeln**

### Zwergenturnen für Eltern mit 2- bis 5-jährigen Kindern

Der Kurs richtet sich an Kinder bis zu 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen (nur eine Person). Neben altersgemäßer Förderung der kindlichen Entwicklung von Motorik und Koordination werden in diesem Kurs die besonderen Schwerpunkte auf erste Turn- und Ballerfahrten gelegt. Die beginnende soziale Kompetenz wird auch durch gemeinsame Spiel- und Bewegungsaktionen gefördert. Die Teilnahme von Geschwisterkindern ist nur möglich, wenn diese noch nicht zur Schule gehen.

● 232-2442

**Marita Holz, Saskia Holz**

16 x freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, ab 01.09.2023

8 - 15 Personen, 84,00 €

Turnhalle Regenbogenschule Standort Kierberg (Melanch-

tonschule)

**Brühl**

● 232-2443

**Marita Holz, Saskia Holz**

16 x freitags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 01.09.2023

8 - 15 Personen, 84,00 €

Turnhalle Regenbogenschule Standort Kierberg (Melanch-

tonschule)

**Brühl**





## Psychologie



## Resilienz

### Resilienz, Zuversicht und Leistungsfähigkeit in herausfordernden Zeiten: Leben und Arbeiten für Fortgeschrittene - Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub bietet Anregungen, Raum zum Reflektieren, Ausprobieren und Austausch. Authentizität, Lebenskunst und Leistungsfähigkeit zusammenzubringen, sind Bausteine für Gelingen und Zufriedenheit im beruflichen und privaten Leben. Gemeinsam setzen wir uns konstruktiv mit der Thematik des lebensphasengerechten Arbeitens und Lebens auseinander, reflektieren hinderliche Einstellungen, Glaubenssätze und Sichtweisen auf das Älterwerden. Dazu gehören der Umgang mit Zeit, der Stellenwert von Ruhe und Schlaf und Pausen zur rechten Zeit. Übungen aus der Achtsamkeitspraxis, Atem-Entspannungs- und leichte Qigong-Übungen zum Abschalten und Kraft schöpfen erlernt, Selbstmassagen und dynamisches Sitzen und Stehen sowie gelenkfreundliche Bewegungsweisen werden ausprobiert. Aufgaben zur positiven situationsgerechten Kommunikation und Übungen zum Umgang mit (schwierigen) Emotionen und Gedanken-Impulskontrolle runden den Bildungsurlaub ab. Empfohlen werden: Bequeme Kleidung und Verpflegung für die Pausen.

#### ● 232-2505

**Michaela Lindemann, Claudia Kramp**

Mittwoch bis Freitag, 09:00 – 16:00 Uhr, ab 04.10.2023,  
6 - 12 Personen, 189,50 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2



**Brühl**

### Zukünftig gestärkt, gelassen und mit Zuversicht den beruflichen und privaten Alltag meistern - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub werden Sie viele Inspirationen erhalten, um mit Stress im Beruf und Alltag bewusster umzugehen. Sie verstehen ihre eigenen Emotionen besser und können selbstbewusst und mit positiven Gedanken den täglich neuen Herausforderungen des Lebens begegnen. Körper und Geist erfahren Ruhe und gleichzeitig wird die Leistungsfähigkeit sowie der Spaß am Leben erhöht. Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen, die Sie in Zukunft unterstützen können, gelassener zu werden und neue Kraft zu sammeln.

#### ● 232-2506

**Melanie Kuhl**

Montag bis Mittwoch, 09:30 – 16:30 Uhr, ab 06.11.2023,  
6 - 12 Personen, 155,00 €  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46



**Wesseling**

### Lächelnd zu mehr Leichtigkeit

Finden Sie neue Wege und Ideen zum Glücklichein - und das entspannt von Zuhause aus via Zoom. Durch Gedankenanstöße, Meditation und Körperübungen gelangen Sie zu mehr Gelassenheit, Dankbarkeit und Wertschätzung im Alltag. Einfache Ideen können große Wirkung entfalten. Sie erhalten überraschende Impulse aus der positiven Psychologie, dem Glücks- und Resilienztraining, aus dem Yoga sowie Lachyoga und Pilates.

#### ● 232-2507 - Online-Kurs

**Melanie Hähn**

8 x donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr, ab 07.09.2023  
6 - 15 Personen, 55,00 €  
Zoom



### Glücklich und gelassen leben: ein Entspannungskurs zum Kennenlernen

Finden Sie in diesem Kurs heraus, was für Sie die richtige Methode ist, um dem Leben gelassen zu begegnen. Sie lernen unterschiedliche Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen kennen. Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt und durch Strategien für den Alltag werden sie zufriedener. Lassen Sie sich inspirieren und gestalten Sie den Kurs mit Ihren Wünschen gerne mit.

#### ● 232-2508

**Melanie Kuhl**

7 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 08.11.2023  
6 - 12 Personen, 71,00 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Resilienz: Die psychische Widerstandskraft in schwierigen Lebenssituationen erhalten

Theorie und individuelle Erfahrungen werden hier eng miteinander verbunden. Der Dozent hat Arabische Sprache und Literatur sowie Soziale Arbeit im Bachelor studiert. Derzeit absolviert er den Masterstudiengang in "Gesundheit und Diversity in der Arbeit". Es werden Schutzfaktoren vorgestellt, die dabei helfen können, schwierige Situation im Alltag besser zu meistern. Es wird auch darauf eingegangen, wie in der arabischen Welt mit persönlichen Herausforderungen umgegangen wird. Das Motto des Dozenten "If you stop laughing, you will stop living" trägt ihn auch durch herausfordernde Zeiten. Die Teilnehmenden sind zum Austausch eingeladen.

#### ● 232-2509

**Ahmad Aljesri**

Samstag, 16.09.2023, 14:00 – 16:15 Uhr  
8 - 16 Personen, 15,00 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



**Für Bildungsurlaube:** Den Stoffplan und die Mitteilung an den Arbeitgeber können Sie sich im Internet bei den Kursdetails herunterladen.



## Persönliches Wachstum

### Wandle das Unglück zu deinem Glück!

Schauen Sie mit der Glücksforscherin und Schriftstellerin Simone Harre über den Tellerrand Ihrer Komfortzone und entdecken Sie die Chancen, die das Unglück uns bereitet. Die gute Nachricht: Das Unglück ist super. Die schlechte Nachricht: Wir nutzen nicht dessen Potenzial. Krisen, Krankheiten, Verlust sind uns meist wie die ungeliebte und gescholtene Stiefschwester in einem Grimmschen Märchen. Doch in Wirklichkeit finden sich große Goldschätze in der Quelle schlechter Zeiten. Die Autorin möchte daher an der Fassade des schönen Scheins, am Selbstoptimierungszwang und den simplen Glücksversprechen rütteln und aus ihrer Glücksinterviewarbeit der letzten zehn Jahre in Deutschland und China erzählen.

● 232-2510

**Simone Harre**

Donnerstag, 23.11.2023, 19:30 – 21:30 Uhr

8 - 16 Personen, 14,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Mehr Glück und positive Energie in Alltag und Beruf

Während wir alles für unsere äußere Erscheinung tun, Fitnessstudio, Schönheitscremes... vergessen wir, dass auch unser Innenleben nicht einfach von sich aus frisch und froh ist. Auch der Glücksmuskel möchte trainiert werden. Dazu kommt, dass das Glück in einer Mainstreamgesellschaft oft sehr falsch verstanden wird.

Im Grunde ist die Sache einfach: Einatmen. Ausatmen. Aufmerksam sein. Bei sich sein. Auf sich und andere achten. Ziele formulieren. Haltung erkennen. Stärken und Schwächen begreifen. Und genau darum dreht sich unser Seminar. Wir wollen den Blick frei räumen. Wir revidieren die Glaubenssätze, die uns einengen und uns daran hindern, positive Energie für Beruf und Alltag zu aktivieren. Durch Begriffsklärungen und Übungen gelangen wir zu einem neuen Selbstverständnis und zu mehr Lebensfreude. Wir lernen verstehen, welches Potenzial in Krisen steckt und wie man seine "Innenräume" neu einrichten kann. Mit dieser neuen Form von Selbstorganisation stärken wir auch unsere berufliche Handlungskompetenz.

● 232-2511

**Simone Harre**

Samstag, 13.01.2024, 10:00 – 17:00 Uhr

Sonntag, 14.01.2024, 10:00 – 17:00 Uhr

6 - 12 Personen, 81,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Verlieren Sie die Ziele und Träume nicht aus den Augen - Kreativworkshop

An diesem Samstag erfahren Sie, warum es wichtig ist, Ziele zu haben. Finden Sie heraus, was Ihnen wirklich wichtig ist und was Sie noch erreichen möchten. Wenn wir uns unserer Wünsche und Träume ein Stück näher gekommen sind werden wir kreativ und erstellen ein Visionboard. Jeder für sich erstellt sein eigenes Bild mit seinen Visionen auf einer Leinwand. Es entsteht eine Collage, bestehend aus Bildern, Zitaten, Fotos, Texten, eigen gemaltes und was uns sonst einfällt. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und es entsteht eine schöne Erinnerung, um unsere Ziele und Träume nicht aus den Augen zu verlieren. Die Leinwände werden von der Kursleiterin gestellt.

● 232-2512

**Melanie Kuhl**

Samstag, 18.11.2023, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 47,00 € inkl. 8,00 € Materialkosten

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Das Innere Kind - Esoterik oder wissenschaftlich fundiert?

Das derzeit sehr populäre Modell "Inneres Kind" beschreibt auf leicht verständliche Weise, wie Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit auf unser Leben als erwachsene Person wirken. In diesem Seminar werden die Ursprünge des "Inneren Kindes" aus psychologischer Sicht beleuchtet. Wir setzen uns intensiv mit der Bedeutung des "Inneren Kindes" auseinander und schauen uns praxisbezogene Beispiele an. Die Arbeit mit dem "Inneren Kind" in Beratung, Coaching und Psychotherapie wird dabei kritisch hinterfragt.

● 232-2513

**Maja Kebbekus**

Donnerstag, 21.09.2023, 19:30 – 21:00 Uhr

6 - 18 Personen, 13,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Inseln für Paare - neu entdecken, wie wir uns begegnen können

Wenn Menschen eine Liebesbeziehung eingehen, dann teilen sie viele Ebenen ihres Lebens miteinander: Zeit, Gedanken, Sorgen, Gefühle, Sexualität, Erlebnisse, Urlaube, Wohnraum, Arbeit... Diese Vielfalt schafft eine Verbindung, die diese Beziehung stärkt. In vielen Beziehungen setzt irgendwann der Alltag ein und es entwickelt sich ein Fokus auf einige dieser geteilten Aspekte: Beruf, Haushalt, Familie, Freunde. Oft geht es aus praktischen Gründen mit Arbeitsteilung einher, die zu einem Nebeneinander statt einem Miteinander führen kann. In diesen Fällen gerät die Paarbeziehung aus dem Blick. In unserem Workshop möchten wir Sie als Paar einladen, auf eine gemeinsame Entdeckungsreise zu gehen, um die Inseln wiederzufinden oder auch neu zu entdecken, auf denen Sie sich heute begegnen können.

## ● 232-2514

**Silke Meisel**

Samstag, 02.09.2023, 14:00 – 17:00 Uhr  
6 - 12 Personen, 23,00 €  
Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen****Beziehungen zwischen Nähe und Distanz, Erwartungen und Wünschen**

Was macht eine gute Beziehung zu Freund\*in, Partner\*in, Kolleg\*in aus? Ein stimmiges Maß an Abstand und Nähe, das Geben und Nehmen sollte sich ausgewogen anfühlen und die Suche nach Kompromissen ist ebenso wichtig wie die Betonung der Individualität. Um echte Nähe herzustellen, benötigt eine Beziehung klare Grenzen. Ebenso ist eine klare Kommunikation wichtig. Manchmal erwarte ich etwas vom Gegenüber und bin mir sicher, der andere weiß schon, was ich will. Nur wird die Erwartung nicht (immer) erfüllt! Und dann ist die Enttäuschung schon mal groß, es entstehen Frustration und Konflikte. Wie kann ich Wünsche, Anliegen und auch Kritik so kommunizieren, dass die Botschaft beim anderen ankommt? Wie kann ich deutlich werden, ohne die Beziehung zum anderen zu gefährden?

In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam, wie Sie jegliche Art von Beziehung in die Balance bringen und halten oder sie umgekehrt überfordern und gefährden können.

## ● 232-2515

**Andrea Nolde**

Samstag, 04.11.2023, 10:00 – 16:00 Uhr  
6 - 12 Personen, 37,50 €  
Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen****Denken, reden, handeln****Warum Nein sagen Sie weiter bringt**

Wie oft sagen Sie spontan Ja und bereuen es hinterher? Wie oft sehen Sie sich in der Pflicht, die Probleme anderer zu lösen? Und merken dann, dass der Andere Sie damit ausnutzt? Nein sagen macht Sie stärker. Jedes Mal, wenn Sie zu jemand anderem "Nein" sagen, sagen Sie ein "Ja" zu sich selbst. Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die aus Freundlichkeit und Gewohnheit immer "Ja" sagen, die Aufgaben anderer übernehmen und ihre eigenen Belange hinten anstellen, sich selbst überfordern und sich dadurch auch noch schlecht fühlen. In diesem Seminar entwickeln Sie Strategien, die Ihnen das Nein sagen erleichtern, und sich dabei gut zu fühlen.

## ● 232-2516

**Brigitte Schäfer**

Samstag, 13.01.2024, 10:00 – 16:00 Uhr  
6 - 15 Personen, 39,00 €  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling****Nein sagen für Fortgeschrittene - Kommuniziere freundlich und effektiv!**

Sie haben schon gelernt, Nein zu sagen und sich abzugrenzen? Aber gelingt das immer, ohne die anderen vor den Kopf zu stoßen, zu verärgern oder gar zu verletzen? Mit freundlicher und effektiver Kommunikation vermeiden Sie Missverständnisse und Differenzen. Lernen Sie offen, freundlich und klar zu kommunizieren. Das sichert Ihnen Respekt, Akzeptanz und Sympathie.

## ● 232-2517

**Brigitte Schäfer**

Samstag, 23.09.2023, 10:00 – 16:00 Uhr  
6 - 15 Personen, 39,00 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl****Mit Worten heilen**

Die Macht der Worte: Sie kann auf eine klare und einfache Weise dabei helfen, ungelöste Lebensthemen im Selbstcoaching zu bearbeiten. Ob es sich um belastende Erinnerungen, beängstigende Vorstellungen, emotionale Verletzungen oder destruktive Grundannahmen über unser Selbst handelt. All dies versperrt den Blick auf das Wesentliche in unserem Leben und nimmt uns viel Lebensfreude. In diesem Seminar lernen Sie einen sehr effektiven Ansatz kennen, diese Belastungen aufzulösen. So lösen wir Blockaden und unsere Lebensenergie kommt ins Fließen. Jeder Teilnehmende erhält die Möglichkeit, die Wirksamkeit selber zu erfahren. Probieren Sie es aus!

## ● 232-2518

**Silja Höfer**

Donnerstag, 14.09.2023, 18:00 – 20:00 Uhr  
6 - 12 Personen, 17,00 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Focusing: Dein Körper kennt die Lösung

Das Focusing ist eine behutsame und äußerst wirksame Methode, um sich selbst mit Achtsamkeit und Wertschätzung zu begegnen. Hierbei nutzen wir die Weisheit unseres Körpers, indem wir in ihn hinein spüren und auf seine verlässliche Stimme hören. Durch dieses "Hinhören" können zunächst unbewusste Signale verständlich werden, z. B. der Zusammenhang zwischen körperlichen Reaktionen wie Kopfschmerzen oder Magenschmerzen mit seelischem Schmerz. So finden wir aus festgefahrenen Mustern heraus und kommen zu "stimmigen" Lösungen. Focusing kann als Unterstützung bei Entscheidungsfindungen, beim Auflösen von Blockaden, bei der Vorbereitung auf anspruchsvolle Aufgaben sowie in Konfliktsituationen helfen. In diesem Workshop werden die sechs Focusing-Schritte vermittelt. In vielen praktischen Übungen erleben Sie selbst, wie sich Ihr Körper Ihnen mitteilt. Bitte bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

● 232-2519

**Andrea Nolde**

Samstag, 16.09.2023, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 37,50 €

zzgl. 2,00 € Gebühr für Skript (direkt an die Kursleiterin)

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

## Nutze den Tag, lebe selbstbestimmt

Am Abend jeden Tages ist noch so viel unerledigt? Unzufriedenheit, Frustration und das Gefühl der Überforderung beenden den Tag? Haben Sie das Gefühl, meist fremdbestimmt zu leben und dass Ihre Bedürfnisse mal wieder zu kurz gekommen sind? In diesem Workshop geht es darum, zu erfahren und auszuprobieren, wie Sie ohne schlechtes Gewissen Ihre eigenen Prioritäten setzen und Ihren Tagesablauf selbst bestimmen können. Erlernen Sie die Strategien zur Planung und Umsetzung, Zeitdiebe abzuwehren und Zeit für Ihre Belange und Entspannung zu finden. Dann soll am Ende des Tages das Gefühl der Zufriedenheit mit sich selbst und den Ergebnissen vorherrschen.

● 232-2522

**Brigitte Schäfer**

Samstag, 21.10.2023, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 15 Personen, 39,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Schluss mit der "Aufschieberitis"!

Wir wollen uns mehr bewegen und gesünder ernähren, die Steuererklärung rechtzeitig abgeben, eine wichtige Arbeit abschließen, für eine Prüfung lernen, den Keller ausmisten usw. Doch unser "innerer Schweinehund" findet immer neue Wege, uns von unseren Vorhaben abzubringen. Damit gute Vorsätze nicht auf der Strecke bleiben, müssen wir unsere Wünsche in messbare Ziele und konkrete Handlungspläne übersetzen. Aber auch unsere Einstellung zu Leistung, (Miss)Erfolg und Verantwortung, unser Selbstbild, unsere Motive und andere Faktoren beeinflussen unser Verhalten. Daher stellt der Vortrag vielfältige psychologische Aspekte und praxiserprobte Anregungen vor, wie man sich selbst motivieren und der "Aufschieberitis" Einhalt gebieten kann.

● 232-2523

**Ursula Goeth**

Donnerstag, 02.11.2023, 18:30 – 20:45 Uhr

8 - 12 Personen, 15,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Stopp dem Gedankenkarussell: Gedanken ordnen - Stress und Sorgen überwinden

Neigen Sie zum Grübeln und kreisen Ihre Gedanken immer um ein gleiches Thema? Machen Sie sich Sorgen um Ihre Zukunft und kommen nicht zur Ruhe? Gedanken beeinflussen unsere Gefühle. Die Art, wie wir denken, trägt maßgeblich dazu bei, ob wir uns voller Energie oder niedergeschlagen fühlen. Positive, lebensbejahende Gedanken können uns in Freude versetzen und Energie bringen. Sorgen und Grübeleien lösen in uns Stress aus, können den Schlaf erheblich stören und uns Energie und Lebensfreude nehmen.

In diesem kreativen Workshop sprechen wir über den Umgang mit stressigen Gedanken, Sorgen und Grübeleien. Sie lernen praktische Tipps und Methoden kennen, wie Sie Ihr "Gedankenkarussell" unterbrechen und wieder Herr über Ihre Gedanken werden können. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Kraft der Gedanken, den sogenannten inneren Glaubenssätzen, die uns im Leben oft hindern, Freude, Glück und Zufriedenheit zu empfinden. Mit einfachen Übungen lernen Sie, Ihre Gedankenmuster zu hinterfragen, selbstschädigende Glaubenssätze aufzuspüren und in positive, wertschätzende Glaubenssätze umzuwandeln. Dadurch kann sich Ihr Leben positiv verändern, Sie gewinnen mehr Energie, Selbstvertrauen und Lebensfreude.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verzehr ist selbst zu sorgen.

● 232-2524

**Angelika Biert**

Samstag, 11.11.2023, 10:30 – 16:30 Uhr

6 - 12 Personen, 39,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**



**Schenken Sie (Weiter-)Bildung!  
Geschenkgutscheine erhalten Sie in der  
VHS in Brühl!**

## Die Macht der Gedanken

Bis zu 70.000 Gedanken gehen uns täglich durch den Kopf. Wir sind ständig dabei, uns selber und unser Umfeld zu beurteilen. Oftmals sehr unbewusst. In diesem Seminar geht es darum, dass Sie sich bewusst machen, welchen Einfluss Ihre Gedanken auf Ihr Wohlbefinden haben.

Anhand der Methode THE WORK von Byron Katie erlernen Sie, wie Sie sich diese Gedanken bewusst machen können. Sie lernen auch einen Weg, aus einem negativen Gedankenkarussell auszusteigen. Ziel ist es, dass Sie diese Systematik später auch in Eigenregie weiter für sich anwenden.

● 232-2525

**Silja Höfer**

Mittwoch, 20.09.2023, 18:00 – 20:00 Uhr

6 - 12 Personen, 17,00 €

Friedrich-Ebert-Realschule,  
Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

## Leichtes Gepäck - über das Entrümpeln und Ordnung schaffen

Sie merken auf einmal all die vielen Kleinigkeiten in Ihrer Wohnung, die Sie stören? Auf einmal überfordert Sie all das um Sie herum? Sie wollen in eine kleinere Wohnung umziehen? Sie wollen sich befreien von Dingen, die Sie weder benötigen noch mögen? Was auch immer Ihr Motiv oder Ihr Ziel ist: Hier erfahren Sie, wie Sie Platz schaffen und lernen können, loszulassen. Mit praktischen Tipps können Sie loslegen und sich von Ballast befreien; ebenso sehen wir uns mögliche Gefühle an, die dabei entstehen können.

● 232-2526

**Andrea Nolde**

Samstag, 13.01.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 37,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

## Rente - und jetzt? Ein Blick nach vorne - Vorbereitung auf den "Ruhestand"

Viele Menschen sind in der Phase des Übergangs vom Berufsleben in den Ruhestand. Da ergeben sich viele Fragen: Wie verbringe ich meine Freizeit? Wie gehe ich mit dem nächsten Lebensabschnitt um? Wie kann ich mich sinnvoll betätigen? Mit wem möchte ich meine Zeit verbringen?

Es zeigen sich unterschiedliche Gefühle, z. B. Vorfreude, Unruhe, aber auch die Sorge, nicht mehr gebraucht zu werden. Dieses Seminar bietet Raum für Fragen und Antworten, für Austausch und Kreativität.

● 232-2527

**Andrea Nolde**

Samstag, 20.01.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 37,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

## DENK(X) - Denkfit! Gedächtnistraining mit System und mit Bedacht

Wer kennt nicht das Gefühl, es liegt einem schon auf der Zunge, das Wort, der Name, die Zahl, aber ... und schon setze ich mich unter Stress, und es will mir nun gar nicht einfallen. Bekanntes schneller und sicherer abrufen und bei Bedarf mit Neuem verbinden, sich Zahlen und Namen leichter merken und abrufen. Das und mehr gehört zu den Zielen eines regelmäßigen, systematischen ganzheitlichen Gedächtnistrainings. Dabei werden alle Sinne angesprochen, das Übungsprogramm ist abwechslungsreich, vielfältig und unterhaltsam, ohne negativen Stress, dafür mit Spiel, Genuss und Humor. In diesem Kurs werden Sie mit einer Vielzahl von Übungen bekannt gemacht, die Sie unterstützen, Informationen besser und schneller zu verarbeiten und zu behalten. Neues kann durch das Training nicht nur leichter aufgenommen, sondern auch besser mit Bekanntem verknüpft werden. In der Kursgebühr sind 16,00 € für Arbeitsmaterialien enthalten.

● 232-2528

**Irml Willms-Gray**

8 x montags, 16:30 – 18:00 Uhr, ab 16.10.2023

6 - 14 Personen, 97,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## DENK(X) - Denktraining für die Arbeit und zu Hause

Denk(x) = Denk-mal oder Denk x? Buchstabe oder mathematisches Zeichen? Was ist richtig? Beides! Ein Schnupper-Vormittag als Anregung, dieses und Ähnliches gemeinsam spielerisch herausfinden und später praktisch umzusetzen. In der Kursgebühr sind 4,00 € für Arbeitsmaterialien enthalten.

● 232-2531

**Irml Willms-Gray**

Samstag, 16.09.2023, 10:00 – 13:00 Uhr

6 - 14 Personen, 27,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 232-2532

**Irml Willms-Gray**

Samstag, 20.01.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

6 - 14 Personen, 27,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



# Kunst, Kultur, Kreativität

Anmeldung:  
[www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)



**Fachbereichsleiterin für  
Kunst und Kultur**  
Barbara Braun  
Tel. 02232 94507-24  
[braun@vhs-rhein-erft.de](mailto:braun@vhs-rhein-erft.de)

## Kunst - Kultur

Literatur	31
Theater	31
Bildende Kunst	32

## Kreativität

Fotografie	36
Zeichnen und Malen	40
Aquarellmalerei	42
Acrylmalerei	42
Textiles Gestalten	43



**Fachbereichsleiterin für  
Kreativität | Fotografie**  
Yvonne Percan  
Tel. 02232 94507-21  
[percan@vhs-rhein-erft.de](mailto:percan@vhs-rhein-erft.de)

## Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. "Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung", betont etwa auch die Enquete-Kommission "Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.

## Service-Center:

Telefon: 02232 94507-0  
Fax: 02232 94507-47  
E-Mail: [vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)



## Kunst und Kultur



## Literatur

### Schreib deine Texte nicht in den Wind! - Schreibwerkstatt "Kreatives Schreiben"

(In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Pulheim)

Für Schreibinteressierte und -besessene, die Spaß an Worten haben und noch lebendiger und müheloser Gedichte und/oder Geschichten verfassen wollen.

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die neugierig darauf sind, wie man das kreative Schreiben in Alltag, Familie und Beruf nutzen kann. Sie lernen in einem Mix von Theorie und Praxis neue Wege kennen, Ideen und Geschichten zu Papier zu bringen. Der Austausch über das Geschriebene regt an zum weiteren Schreiben und Veröffentlichen. Dieser Kurs ist für Schreibende mit und ohne Vorerfahrung geeignet.

● 232-3005

**Cornelia Kuhrau**

8 x montags, 18:15 – 20:30 Uhr, 14-täglich, ab 28.08.2023

8 - 12 Personen, 82,00 €

BigBlueButton



### Kreatives Schreiben

Sie haben Lust zu schreiben, wissen aber nicht was? Sie haben tausend Ideen im Kopf, aber keine Ahnung, wie Sie diese zu Papier bringen können? Im Kurs "Kreatives Schreiben" erlernen und üben wir gemeinsam diverse Methoden, wie man auf heitere und spielerische Weise der Phantasie auf die Sprünge hilft und die Angst vor dem weißen Blatt oder dem leeren Bildschirm überwindet. Sie werden erfahren, wie ein kreativer Prozess abläuft und wie man diesen willentlich vollziehen kann. Sie lernen verschiedene Stilmittel kennen, mit denen Sie Ihre Texte und Geschichten bildhaft und lebendig gestalten können. Bei diesem Kurs steht der Spaß am Schreiben und Phantasieren im Vordergrund.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse, können Ihre Werke handschriftlich zu Papier bringen oder direkt in Ihr Laptop tippen. Bringen Sie ausreichend Papier und Schreibmaterial mit.

● 232-3006

**Vera Gercke**

7 x montags, 18:30 – 20:30 Uhr, ab 04.09.2023

8 - 12 Personen, 65,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 232-3007

**Vera Gercke**

6 x montags, 18:30 – 20:30 Uhr, ab 06.11.2023

8 - 12 Personen, 56,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## Theater

### Fitte Stimme für Ihren Berufsalltag

Stimmliche Probleme machen den Berufsalltag live oder digital schwer. Lange Meetings, Kunden-Gespräche, Konferenzen: Hier tritt eine Stimmermüdung auf. Man spricht leiser, undeutlicher und unsere Gesprächspartner verstehen uns nicht. Wie machen das aber Profis, dass Sie immer eine lange Puste haben, eine klingvolle, freundliche Stimme, sich überall durchsetzen und niemals in die Monotonie verfallen? Wie behilft man sich bei der Heiserkeit oder trockenem Mund? Welche Übungen wirken schnell? In diesem Kompakt-Seminar befassen Sie sich mit der stimmlichen Fitness für den Berufsalltag. Das Seminar ist interaktiv. Machen Sie Ihre Stimme robust und fit!

● 232-3052

**Ewa-Jasnota von Latoszek**

(Dipl. Sprachgestalterin und Schauspielerin)

Samstag, 19.08.2023, 10:30 – 15:00 Uhr

6 - 15 Personen, 45,00 €

inkl. 18,00 € für Buch und Präsentation zum Download

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### MENTOR - die Leselernhelfer

Lesezeit schenken – Lesefreude wecken



Lesen zu können und Gelesenes zu verstehen, ist die Grundlage für jegliches Lernen. Wer nicht lesen kann, hat keinen Zugang zu Bildung und Ausbildung. Deswegen bietet MENTOR – Die Leselernhelfer mit seinen ehrenamtlichen Lesementorinnen und Lesementoren Kindern und Jugendlichen mit Lese- und Sprachproblemen seine Unterstützung an. Die festen Lesetandems, also Mentor und Lesekind, treffen sich mindestens ein Jahr lang einmal pro Woche eine Stunde in der Schule des Kindes zum gemeinsamen Lesen, Erzählen und Spielen.

Bei einer Einführungsveranstaltung erfahren Sie, wie Sie Kinder und Jugendliche zum Lesen motivieren und Leseverständnis wecken und ausbauen können. Mitmachen können alle, die selbst gerne lesen und bereit sind, sich auf ein Kind und seine Interessen und Fähigkeiten einzulassen. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.mentor-bundesverband.de](http://www.mentor-bundesverband.de). Dort finden Sie auch die Kontaktdaten der Vereine, die im Rhein-Erft-Kreis, so z.B. in Hürth, Brühl und Pulheim, diese individuelle Leseförderung umsetzen. Auf der Webseite [www.lesefreunde-huerth.de](http://www.lesefreunde-huerth.de) stellt sich MENTOR Hürth vor. Eine telefonische Beratung erhalten Sie unter 02233-977007.

Lesen zu können und Gelesenes zu verstehen, ist die Grundlage für jegliches Lernen. Wer nicht lesen kann, hat keinen Zugang zu Bildung und Ausbildung. Deswegen bietet MENTOR – Die Leselernhelfer mit seinen ehrenamtlichen Lesementorinnen und Lesementoren Kindern und Jugendlichen mit Lese- und Sprachproblemen seine Unterstützung an. Die festen Lesetandems, also Mentor und Lesekind, treffen sich mindestens ein Jahr lang einmal pro Woche eine Stunde in der Schule des Kindes zum gemeinsamen Lesen, Erzählen und Spielen.





## Bildende Kunst

### Pablo Picasso - Max Beckmann Mensch-Mythos-Welt

Pablo Picasso (1881 - 1973) und Max Beckmann (1884 - 1950) sind Schlüsselfiguren der Moderne. Beide leisten in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts entscheidende Beiträge zu einer Neudefinition der Möglichkeiten und der Aufgaben gegenständlicher Malerei.

Beckmann und Picasso, die die bewegte Epoche vom Fin de Siècle über zwei Weltkriege bis in die Zeit nach 1945 durchlebten, haben mit ihrer Kunst unseren Blick auf das 20. Jahrhundert geprägt. Von unterschiedlichen Voraussetzungen ausgehend, gelangten sie eigenständig zu individuellen Lösungen großer Fragen der Kunst und kreisen mit ihrem Schaffen um Kernfragen der menschlichen Existenz.

● 232-3130

#### Führungsdienst

Samstag, 21.10.2023, 11:00 – 12:30 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 € zzgl. Eintritt

#### Treffpunkt:

Foyer des Van-der-Heydt-Museums

Wuppertal

### Architekt(o)ur durch Düsseldorf - zwischen Mannesmannhochhaus, Romanik und Malkasten

Die Landeshauptstadt mit ihrer über 700-jährigen Geschichte und Kultur ist architektonisch besonders geprägt aus der Zeit als barocke Residenzstadt und als rheinische Verwaltungsmetropole seit Beginn des 20. Jahrhunderts. Wir entdecken die traditionsreiche Vergangenheit der Stadt zwischen Schloss, Königsallee und Karlstadt. Besonderer Höhepunkt sind der Stahlhof, das Wilhelm-Marx-Haus, der Botanische Garten und das Areal der Heinrich-Heine-Universität. Die Kunststadt wird mit der Akademie, Mutter Ey und Kunst im öffentlichen Raum gewürdigt. Es ist eine Einkehr geplant. Der günstigste Bahn-Tarif ist das 49-Euro-Ticket.

● 232-3131

#### Dr. des. Thomas van Nies M.A.

Samstag, 23.09.2023, 10:30 – 16:30 Uhr

10 - 20 Personen, 15,50 €

**Treffpunkt:** Bf. Deutz, Ottoplatz, Eingangshalle innen vor McDonalds **Köln**

### Caspar David Friedrich - Landschaft als Symbol und Seelenspiegel

Der 250. Geburtstag des bedeutenden deutschen Romantikers Caspar David Friedrich (1774 - 1840) naht und mit ihm große Ausstellungen, die sein Werk wieder in den Fokus der Öffentlichkeit stellen. Werke wie "Kreidefelsen auf Rügen" oder "Wanderer über dem Nebelmeer" wurden schon so oft abgebildet, dass sie fast trivial erscheinen können, umso mehr lohnt sich ein frischer Blick auf diese und andere Landschaften, die den wesentlichen Teil von Friedrichs Lebenswerk ausmachen. Sie faszinieren durch die Genauigkeit, mit der Vegetation, Gestein, Wasser, atmosphärische Himmelserscheinungen und Licht beobachtet und wiedergegeben sind, mehr aber noch durch die emotionale und spirituelle Aufladung der ungewöhnlichen Kompositionen. Oft stellt Friedrich Gemälde zu Paaren und Serien zusammen, in denen besonders deutlich wird, dass es ihm um mehr als schöne "Stimmungsbilder" geht. Die religiöse, manchmal auch politische Symbolik weitet sich aus zu allgemeinen Reflexionen über Werden und Vergehen in der Natur wie im menschlichen Leben.

Der Frechener Kunstverein unternimmt im Frühjahr 2024 eine Kunstreise nach Hamburg, wo in der Kunsthalle die große Jubiläumsausstellung "Caspar David Friedrich. Kunst für eine neue Zeit" gezeigt wird. Nähere Informationen beim Kunstverein Frechen oder bei der Referentin.

● 232-3132

#### Dr. Jenny Graf-Bicher

Donnerstag, 30.11.2023, 18:30 – 20:00 Uhr

12 - 25 Personen, 12,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

## Service



### Infos

### News

rund um die Museen des Landschaftsverbandes Rheinland

Freier Eintritt für Kinder / Schüler und Jugendliche bis 18 Jahre

**Wir freuen uns auf Ihren Anruf: Telefon 0 22 34 / 99 21 - 555**

Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr, Wochenende und Feiertage 10 bis 15 Uhr

Abtei Brauweiler, 50259 Pulheim  
Tel.: 0 22 34 / 99 21 - 555, Fax: 0 22 34 / 99 21 - 300  
www.kulturinfo-rheinland.de

kulturinfo rheinland ist eine Einrichtung  
der Rheinland Kultur GmbH  
www.rheinlandkultur.de

## Von der Wiege bis zur Bahre - Die Darstellung der Lebensalter in der Malerei

(In Kooperation mit der VHS Bornheim)

Welche Vorstellungen verbinden wir mit Kindheit, mit Jugend? Wann beginnt das Alter? Welche Eigenschaften hat das "beste Mannesalter"? Gibt es ein Pendant bei der Frau? Wie verhalten sich die Generationen zueinander? Jede Zeit verhandelt diese Fragen neu und anders. Im Wallraf-Richartz-Museum haben wir die Möglichkeit an Bildern zu erfahren, wie die Lebensalter im Laufe vieler Jahrhunderte malerisch dargestellt und zugleich interpretiert wurden. Das beginnt im Mittelalter bei der Heiligen Familie mit dem neugeborenen Jesuskind, der immer jugendlichen Maria und dem meist alten Josef, differenziert sich immer weiter mit dem Aufkommen des bürgerlichen Porträts um 1500, erfährt im Barock beeindruckende psychologische Tiefe und reicht bis ins 19. Jahrhundert, wo malerische und soziale Revolutionen zu ganz neuen Auffassungen führen. Es sind zwei Streifzüge durch das Wallraf-Richartz-Museum und Fondation Corboud geplant. Beim ersten Treffen beginnen wir mit dem Mittelalter und gehen weiter bis in die Barockabteilung. Der zweite Teil ist der weiteren Neuzeit bis zum Beginn der Moderne um 1900 gewidmet. Die beiden Teile sind einzeln buchbar.

● 232-3134

**Dr. Jenny Graf-Bicher**

Freitag, 27.10.2023, 16:00 – 17:30 Uhr

10 - 16 Personen, 12,00 € zzgl. Eintritt

**Treffpunkt:** Foyer des Wallraf-Richartz-Museums & Fondation Corboud, Obenmarspforten 40, Köln **Köln**

● 232-3135

**Dr. Jenny Graf-Bicher**

Freitag, 10.11.2023, 16:00 – 17:30 Uhr

10 - 16 Personen, 12,00 € zzgl. Eintritt

**Treffpunkt:** Foyer des Wallraf-Richartz-Museums & Fondation Corboud, Obenmarspforten 40, Köln **Köln**

## Weihnachtliche Darstellungen im Museum Schnütgen - zwischen Krippe, Königen und heiligen Knochen

In der Adventszeit wollen wir in der Ständigen Sammlung des Museum Schnütgen qualitätvolle Kunstwerke mit weihnachtlichem Bezug betrachten. Bei wohligen Temperaturen innen begegnen wir erlesenen Goldschmiedearbeiten, ottonischer Elfenbeinschnitzerei und einer süditalienischen Barockkrippe. Heilige der Adventszeit und besondere Bräuche an deren Festtagen, sowie natürlich auch die Heiligen Drei Könige werden an Beispielen in Holz und Stein erörtert.

● 232-3137

**Dr. des. Thomas van Nies M.A.**

Donnerstag, 07.12.2023, 18:00 – 20:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 € (freier Eintritt Kölner Museen)

**Treffpunkt:** Museum Schnütgen, in der großen Halle im Bereich der Kasse **Köln**



Kunst, Kultur  
Kreativität

## In den Dächern des Kölner Domes

(In Zusammenarbeit mit der Dombauhütte und der Dombaupflege)

Lernen Sie den Kölner Dom aus einer anderen Perspektive kennen. Man muss schwindelfrei und mindestens 16 Jahre alt sein. Seien Sie bitte pünktlich am Treffpunkt, denn die Gruppe fährt geschlossen mit dem Fahrstuhl in den Dachbereich.

● 232-3140

**Führungsdienst**

Samstag, 09.09.2023, 10:00 – 11:30 Uhr

12 Personen, 20,00 € inkl. Gebühr der Dombauhütte

**Treffpunkt:** Eingang zum Bauaufzug auf der Nordseite/ Bahnhofseite des Domes **Köln**

## Histörchen und Kurioses rund um den Kölner Dom

Der Kölner Dom von außen: Histörchen und Kurioses rund um den Dom Wussten Sie, dass Joseph Beuys seinen Rasierspiegel am Kölner Dom versteckt hatte? Wo sind Dombaumeister Gerhard und Dombaumeisterin Schock-Werner verewigt? Für welche steinerne Dame hat Christian Dior ein Kleid entworfen? Warum verfolgt ein Wolf drei Domherren? Wo befindet sich die Papst-Terrasse?

Diesen und weiteren Fragen gehen wir bei unserem Spaziergang, der außen um den Dom herumführt, nach.

● 232-3141

**Petra Lentjes-Meyer**

Freitag, 22.09.2023, 16:00 – 17:30 Uhr

10 - 20 Personen, 10,00 €

**Treffpunkt:** Domplatte, Kreuzblume **Köln**

## Führung durch die Abtei Brauweiler

Die Abtei Brauweiler ist ein prächtiges Kloster, das als klerikales Zentrum eine wechselvolle Geschichte erlebt hat.

Ob die romanische Abteikirche, der mittelalterliche Kreuzgang, die barocken Gebäude oder die prächtigen Parkanlagen: die Abtei Brauweiler gilt nicht umsonst als eine der schönsten und besterhaltenen Klosteranlagen im Rheinland.

● 232-3144

### Führungsdienst

Sonntag, 17.09.2023, 14:00 – 16:00 Uhr

10 - 15 Personen, 12,00 € inkl. Eintritt

**Treffpunkt:** Torbogen Abtei/Abteishop

**Köln**

## Prominenz auf Melaten

Willi Millowitsch, Willi Ostermann, Johann Maria Farina, Nikolaus August Otto, Norbert Burger, die "Klosterfrau" Maria Clementine Martin, Adele Rautenstrauch - sie alle haben ihre letzte Ruhestätte auf Kölns berühmtem Friedhof Melaten gefunden. Als Schauspieler, Komponisten, Erfinder, Bürgermeister, Firmengründerinnen und Mäzeninnen haben sie einen wichtigen Beitrag zum Leben und zur Entwicklung von Köln geleistet. Sie haben Köln zu dem gemacht, was es heute ist. Ein Rundgang über Melaten ermöglicht das Aufschlagen ganz unterschiedlicher Kapitel persönlicher Biographien und Stadtgeschichte. Natürlich dürfen auch Anekdoten und Histörchen zu den einzelnen Persönlichkeiten nicht fehlen.

● 232-3145

### Petra Lentjes-Meyer

Freitag, 20.10.2023, 15:00 – 17:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** Eingang Piusstraße, Trauerhalle

**Köln**

## St. Maria im Kapitol - das Kölsche Bethlehem

Die romanische Kirche St. Maria im Kapitol geht auf einen römischen Tempel zurück, in dem die kapitolinischen Götter Jupiter, Juno und Minerva verehrt wurden.

Der Grundriss des mittelalterlichen Dreikonchenchores ist deckungsgleich mit dem Grundriss der Geburtskirche Christi in Bethlehem. Deshalb feierte der Erzbischof von Köln immer in St. Maria im Kapitol die erste Weihnachtsmesse. Auch die offiziellen kirchlichen Feiern des Rates und zahlreiche Prozessionen fanden in diesem Gotteshaus statt.

Einzigartige Ausstattungsstücke (geschnitzte Holztüre von 1065, Gabelkreuz aus dem 14. Jahrhundert, Renaissancelettner) zeugen von ihrem hohen Rang in der Vergangenheit. Kurioserweise hängen im südlichen Seitenschiff die Knochen eines eiszeitlichen Grönlandwales und vor einer Marienfigur werden regelmäßig Äpfel abgelegt. Diesen und weiteren Geheimnissen werden wir bei unserer Führung auf den Grund gehen.

● 232-3148

### Petra Lentjes-Meyer

Donnerstag, 26.10.2023, 15:30 – 17:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** Kasinostr. 6, Köln

**Köln**

## Auf den Spuren Brühler Engel

Engel sind "in": In der Werbung tragen sie Jeans, essen Milchreis und passen auch schon mal nicht auf, ...aber für diesen Fall gibt's ja eine Versicherung!

In der Bibel begegnet uns der erste Engel im Buch Genesis. Hier versperrt er Adam und Eva nach dem Sündenfall den Weg ins Paradies.

Engel begegnen uns auch in Brühl. Von Hausfassaden blicken sie auf uns herunter und in den Kirchen bevölkern sie die Altäre. Es gibt u.a. musizierende, applaudierende und sogar einen "geretteten" Engel.

Bei einem Spaziergang durch die Brühler Innenstadt und ihre Kirchen machen wir uns auf die Suche nach großen und kleinen Himmelsboten, wir erfahren viel über ihre Bedeutung in Geschichte und Gegenwart, hören Engelsgeschichten und erleben so manch himmlische Überraschung.

● 232-3149

### Petra Lentjes-Meyer

Freitag, 01.12.2023, 15:00 – 17:00 Uhr

15 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:**

Vor St. Maria von den Engeln, Schloßstraße

**Brühl**



## Das Agnesviertel

Die neugotische Kirche St. Agnes ist Namen gebend für das Viertel, das im 19. Jahrhundert im Kölner Norden entstanden ist. Der Oberlehrer Dr. Peter Roeckerath hat die Agneskirche in Erinnerung an seine Frau Agnes gestiftet, die früh verstarb und mit der er zehn Kinder hatte. Neben der Besichtigung der Kirche mit ihrer interessanten Krypta (sie ist vom Künstler Anatol Herzfeld als Erinnerungsstätte für die Opfer des Nationalsozialismus gestaltet), werden wir das charmante Viertel näher erkunden.

Wir besuchen den Rosenpark im Fort X, der nach Hilde Domin benannt ist, betrachten die neubarocke Fassade des Oberlandesgerichtes und sehen das Haus, in dem Heinrich Böll viele Jahre lang lebte.

● 232-3150

**Petra Lentes-Meyer**

Mittwoch, 27.09.2023, 16:00 – 18:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** Agnesviertel, Neusser Platz

**Köln**

## Köln-Ehrenfeld: Kunst, Kultur, Kleider, Upcycling

In dieser dreistündigen Stadtteilführung entdecken Sie Geheimtipp-Geschäfte und Ateliers rund um Kunst, Mode und Nachhaltigkeit und Sie erfahren Wissenswertes über die Geschichte und Architektur Ehrenfelds.

● 232-3151

**Ricarda Grothe**

Freitag, 22.09.2023, 16:00 – 19:00 Uhr

10 - 15 Personen, 15,00 €

**Treffpunkt:** Rothhausstraße vor der Friedenskirche

**Köln**

## Exkursion zu Modedesigner\*innen in Köln

In einer Zeit der Überproduktion auf dem Bekleidungsmarkt, der Billig-Label und einem unsicheren "Herumgestalten" werden wir einen Blick auf neue, unkommerzielle, nonkonforme Kollektionen werfen, die sich in ihrer Arbeitsweise einem neuen Werteempfinden für gestalterische sowie technische Qualitäten öffnen und dem Träger und der Trägerin eine wahre Individualisierung ermöglichen.

Bitte bequemes, einem längeren Spaziergang angemessenes Schuhwerk tragen.

● 232-3152

**Ricarda Grothe**

Donnerstag, 21.09.2023, 16:00 – 19:00 Uhr

10 - 15 Personen, 15,00 €

**Treffpunkt:** Hahnenort, Köln

**Köln**





## Fotografie



## Fotografie - Einsteigerkurse

### Digitalfotografie und Bildbearbeitung für Anfänger\*innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit dem faszinierenden Hobby der Fotografie beschäftigen wollen. Der theoretische Teil vermittelt Kenntnisse über den Aufbau einer Kamera sowie deren Funktionsweise (Wahl der Blende, Einstellung der Zeit...). Im praktischen Teil kommt das Erlernete zur Anwendung. In der näheren Umgebung des Veranstaltungsortes werden Porträts, Architektur- und Landschaftsaufnahmen gemacht. Als besonderes Highlight ist Köln bei Nacht vorgesehen. In der anschließenden Bearbeitung wird das Einlesen und Archivieren der Daten vermittelt. Vorgesehen ist darüber hinaus der Umgang mit einem Bildbearbeitungsprogramm.

Am 22.09.2023 findet die Exkursion nach Köln statt. Der genaue Zeitpunkt des Treffens wird im Kurs besprochen.

● **232-3230**

**Ulrich Kitzel**

Freitag, 08.09.2023, 10:00 – 14:00 Uhr

Samstag, 09.09.2023, 10:00 – 14:00 Uhr

Sonntag, 10.09.2023, 10:00 – 14:00 Uhr

Freitag, 22.09.2023, 10:00 – 14:00 Uhr

Samstag, 23.09.2023, 10:00 – 14:00 Uhr

Sonntag, 24.09.2023, 10:00 – 14:00 Uhr

6 - 10 Personen, 148,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Einstiegsworkshop Fotografie

Sie fotografieren gerne und haben bereits die Anleitung ihrer Kamera durchgelesen. Da sind noch einige Hebel, Räder und Schalter an ihrer Digitalkamera, die Sie noch nie genutzt haben! Wenn Sie auch einmal wissen möchten, wozu diese sind und was Blende, Zeit, ISO und Weißabgleich an ihrer Digitalkamera bedeuten, dann kommen Sie mit Ihrer Kamera zum Einstiegsworkshop. An praktischen Übungen werden an einem Tag die Grundkenntnisse der Fotografie vermittelt. Bitte denken Sie an Ihren Fotoapparat!

● **232-3232**

**Norbert Liebertz**

Sonntag, 14.01.2024, 09:30 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 42,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Potzblitz! Fotografieren mit Blitzlicht für Einsteiger\*innen

In der dunklen Jahreszeit sind wir Fotograf\*innen auf künstliches Licht angewiesen. In diesem Tagesseminar lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Aufsteck- und Studioblitzern natürliche oder auch spannende Beleuchtungen für Sach- und Portraitaufnahmen erzielen können. Mitzubringen ist eine Fotokamera mit der Möglichkeit, einen Blitz auszulösen (Besitzer von älteren Sony-Kameras: ggf. einen Adapter besorgen). Sofern Sie einen Blitz besitzen, bringen Sie ihn gerne mit.

● **232-3233**

**Oliver Rindelaub**

Samstag, 18.11.2023, 10:00 – 16:30 Uhr

6 - 10 Personen, 42,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## Fotografie - Aufbau Seminare

### Fotowerkstatt mit Exkursionen

Die Fotowerkstatt ist an diejenigen gerichtet, die das Gefühl haben, dass nach einem Grundlagenkurs noch etwas kommen sollte. In der Werkstatt werden die fotografischen Techniken vertieft und in praktischen Übungen umgesetzt (z. B. intensive Blitztechniken, Langzeitbelichtungen, Makrofotografie). Es werden Exkursionen im Bereich Natur-, Street- und Industriefotografie stattfinden, bei denen das neu Erlernte zur Anwendung kommt und zu aussagekräftigen Bildern umgesetzt wird. Gemeinsam werden die so entstandenen Fotos bearbeitet und ausgewertet. Keine Werkstatt gleicht der im letzten Semester, da immer wieder neu auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingegangen wird. Die Treffpunkte für die Sonntagsexkursionen werden am ersten Abend festgelegt. Bitte denken Sie an Ihren Fotoapparat!

#### ● 232-3241

##### Norbert Liebertz

Mittwoch,	06.09.2023,	18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag,	17.09.2023,	11:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch,	27.09.2023,	18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag,	01.10.2023,	11:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch,	18.10.2023,	18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag,	29.10.2023,	11:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch,	08.11.2023,	18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag,	19.11.2023,	11:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch,	29.11.2023,	18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag,	03.12.2023,	11:00 – 14:00 Uhr

10 - 14 Personen, 128,00 €

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl

#### ● 232-3242

##### Norbert Liebertz

Donnerstag,	07.09.2023,	18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag,	17.09.2023,	11:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag,	28.09.2023,	18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag,	01.10.2023,	11:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag,	19.10.2023,	18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag,	29.10.2023,	11:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag,	09.11.2023,	18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag,	19.11.2023,	11:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag,	30.11.2023,	18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag,	03.12.2023,	11:00 – 14:00 Uhr

10 - 14 Personen, 128,00 €

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl



Schenken Sie (Weiter-)Bildung!  
Geschenkgutscheine erhalten Sie in der  
VHS in Brühl!





## Modulveranstaltung - Exkursion

Beide Veranstaltungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Modul 1 + 2 können einzeln oder zusammen gebucht werden!

### Workshop: Modul 1 "neues sehen": Melaten Friedhof

Entdecken Sie diesen ganz besonderen Ort und fangen Stimmungen und Licht mit Ihrer Kamera ein. Ziel der Fotoexkursion ist es die Atmosphäre des Melaten-Friedhofs aufzunehmen und das Fotografieren wieder als ruhigen, kreativen, vielleicht sogar meditativen Prozess zu erleben. Die Exkursion bietet viel Zeit für die fotografische Praxis, den bewussten Umgang mit Kameraeinstellungen und Tipps und Tricks vom Profi zur Gestaltung. Vorab erhalten Sie eine Checkliste zur Vorbereitung auf den Workshop. Die Bilderergebnisse werden am zweiten Termin ausführlich besprochen. Bitte denken Sie an Ihren Fotoapparat!

● 232-3243

**Wilfried Gohsens**

Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

Samstag, 26.08.2023, 10:30 – 13:30 Uhr

Montag, 28.08.2023, 18:30 – 21:30 Uhr

42,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

### Workshop: Modul 2 "neues sehen": Ehrenfeld Bahnhofsviertel

Ziel der Fotoexkursion ist es die Atmosphäre des Ehrenfelder Bahnhofsviertels aufzunehmen und das Fotografieren als systematischen Prozess zu erleben. Die Exkursion bietet viel Freiraum für die fotografische Praxis, den bewussten Umgang mit Kameraeinstellungen und Tipps und Tricks vom Profi zur Gestaltung. Vorab erhalten Sie eine Checkliste zur

Vorbereitung auf den Workshop.

Die Bilderergebnisse werden am zweiten Termin ausführlich besprochen. Bitte denken Sie an Ihren Fotoapparat!

● 232-3244

**Wilfried Gohsens**

Treffpunkt wird noch bekanntgegeben.

Sonntag, 27.08.2023, 11:30 – 14:30 Uhr

Montag, 28.08.2023, 18:30 – 21:30 Uhr

42,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

### Workshop: Modul 1 + 2 "neues sehen": Melaten Friedhof & Ehrenfeld Bahnhofsviertel

Die Veranstaltung stellt zwei Orte gegenüber, die nicht unterschiedlicher sein könnten: Den Melaten-Friedhof als Ort der Stille und Ruhe. Das Ehrenfelder Bahnhofsviertel in all seiner Quirligkeit und Unruhe. Der Reiz liegt in der Gegensätzlichkeit als Herausforderung Stimmungen grundsätzlich einfangen zu lernen. Professionelle Tipps zu Technik und Bildgestaltung inklusive. Die Ergebnisse werden ausführlich besprochen. Bitte denken Sie an Ihren Fotoapparat!

● 232-3245

**Wilfried Gohsens**

Treffpunkte werden noch bekanntgegeben

Samstag, 26.08.2023, 10:30 – 13:30 Uhr

Sonntag, 27.08.2023, 10:30 – 13:30 Uhr

Montag, 28.08.2023, 18:30 – 21:30 Uhr

61,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**



## Exkursionen

### Workshop: "neues sehen": Kölner U-Bahnhöfe - Eine fotografische Reise durch den Kölner Untergrund

Die einzigartige Atmosphäre ausgewählter U-Bahnhöfe fotografisch festzuhalten ist das Thema dieses Kurses: Bewegung und Architektur, Dynamik und Ästhetik aber auch die Stille sogenannter "lost places".

Die Exkursion bietet eine ausführliche fotografische Praxis: ausgiebig Zeit für den bewussten Umgang mit Kameraeinstellungen und für Tipps und Tricks vom Profi zur Gestaltung für Anfänger und Fortgeschrittene. Vorab erhalten Sie eine Checkliste zur Vorbereitung auf den Workshop. Die Bilderergebnisse werden am zweiten Termin ausführlich besprochen. Bitte denken Sie an Ihren Fotoapparat!



Foto: Wilfried Gohsens

## ● 232-3246

**Wilfried Gohsens**

Sonntag, 15.10.2023, 10:30 – 14:15 Uhr  
 Montag, 16.10.2023, 18:30 – 21:30 Uhr  
 5 - 8 Personen, 55,00 €

**Treffpunkt:**

Köln, U-Bahnstation "Rathaus" oberirdisch

**Köln****Einführung in die Tabletop-Fotografie**

Wenn Sie Produktfotos für den Verkauf im Internet anfertigen oder Stilleben mit Obst, Gemüse o. ä. ins rechte Licht bringen wollen, wird von der "Tischplattenfotografie" der "Tabletop-Fotografie" gesprochen. Verschiedene Möglichkeiten der Umsetzung werden angeboten. Ob mit Lichtzelt, Fototisch, Aquarium mit Diffusorscheibe etc., alle Varianten können Sie in diesem Seminar ausprobieren. Für das nötige Licht sorgen Studioblitz, Systemblitze und Tageslichtlampen.

Mitzubringen sind eine Spiegelreflex- oder Systemkamera, wenn vorhanden ein Systemblitz und ein Stativ. Für den Nahbereich werden ein Makro- oder Teleobjektiv oder auch Zwischenringe empfohlen. Außerdem können Sie eigene Motiv-Gegenstände mitbringen.

## ● 232-3250

**Ulrich Kitzel**

Samstag, 20.01.2024, 10:00 – 16:00 Uhr  
 5 - 12 Personen, 43,50 €  
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl****Faszination Porträtfotografie - Menschen gekonnt fotografieren**

Zu den beliebtesten Genres der Fotografie gehört die Porträtfotografie. Die Kunst, das charakteristische Wesen des Porträtierten fotografisch herauszuarbeiten, setzt allerdings das Wissen über technische und psychologische Grundregeln voraus. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden in der fotografischen Praxis diese Kenntnisse vermittelt. Mithilfe von Funkauslösern lassen sich ein oder mehrere Systemblitze gleichzeitig auslösen. Diese können dann, wie ein professioneller Studioblitz, mit Lichtformern ausgestattet werden. Darüber hinaus lässt sich diese Technik in freier Natur hervorragend einsetzen.

## ● 232-3251

**Ulrich Kitzel**

Samstag, 25.11.2023, 10:00 – 16:30 Uhr  
 6 - 10 Personen, 42,50 €  
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl****Workshop: Handyfotografie**

Es gibt kaum noch ein Smartphone, das nicht auch mit einer Fotokamera ausgestattet ist. Was liegt also näher, als an Stelle einer großen Fotoausrüstung das Handy als Immer-dabei-Kamera zu nutzen? Im Workshop werden nicht nur die

Kunst, Kultur  
Kreativität

technischen Grundlagen der (Handy-) Fotografie beleuchtet, sondern auch Aspekte der Bildgestaltung einbezogen. In einer Fotosafari werden wir die klassischen Fotothemen wie Landschaft, Portrait, Sachaufnahmen mit unseren Kameras einfangen. Zahlreiche Tipps und Tricks warten auf die Teilnehmer. Im Zeitalter von Social Media liegt ein weiterer Schwerpunkt des Workshops auf dem Erzählen von Geschichten, dem Aufbereiten der Inhalte als Stories. Es werden außer dem geladenen Smartphone mit genügend Speicherplatz für Ihre Bilder keine weiteren Hilfsmittel benötigt.

## ● 232-3252

**Oliver Rindelaub**

Samstag, 02.09.2023, 10:00 – 16:30 Uhr  
 6 - 10 Personen, 42,50 €  
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl****Planung und Durchführung eines Fotoshootings im Vintage- und Retrolook**

In diesem Tagesseminar lernen Sie, wie Sie ein Fotoshooting konzeptionell vorbereiten, ein Aufnahmeset aufbauen und eine Aufnahmesession durchführen. Das Fotoshooting mit dem Thema "Vintage- und Retrolook" führen wir gemeinsam mit einem Model im Gebäude und je nach Wetter draußen durch. Mitzubringen sind eine Fotokamera mit der Möglichkeit, einen Blitz auszulösen (Besitzer von älteren Sony-Kameras: ggf. einen Adapter besorgen) und - sofern vorhanden - einen Aufsteckblitz sowie als Requisit einen Gegenstand, der älter als 50 Jahre ist.

## ● 232-3253

**Oliver Rindelaub**

Samstag, 21.10.2023, 10:00 – 16:30 Uhr  
 6 - 8 Personen, 69,50 inkl. Kosten für ein Model  
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## Kreativität



## Zeichnen - Workshops

### Crashkurs Zeichnen 1

Sind Sie der Meinung, dass Sie nicht zeichnen können? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig! An verschiedenen Alltagsgegenständen und Stillleben schulen wir unsere Wahrnehmung und lernen, Proportionen, Licht und Schatten richtig zu erfassen und zeichnerisch wiederzugeben. Wir arbeiten mit Bleistift.

Bitte mitbringen: Bleistifte 2H, HB, 2B, 4B, 6B, 8B, Radiergummi, Knetradiergummi, Spitzer und Zeichenblock DIN A3 oder DIN A4, 1 Apfel, 1 Banane.

● 232-3411

**Monika Pfanmüller**

Samstag, 02.12.2023, 10:30 – 17:00 Uhr

5 - 12 Personen, 47,50 € zzgl. Materialkosten

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

### Crashkurs Zeichnen 2 Linien, Winkel, Perspektive

Horizontlinie, Fluchtpunkte, perspektivische Verkürzung etc.? Ihnen schwirrt der Kopf, wenn Sie diese Begriffe hören? Was es damit auf sich hat, erfahren Sie in zeichnerischen Übungen und lernen eckige Gegenstände, Innenräume und Hausansichten perspektivisch richtig darzustellen.

Bitte mitbringen: Bleistifte HB und 2B, Radiergummi, Knetradiergummi, Spitzer und Zeichenblock DIN A4 oder DIN A3, Klebeband, 1 Passepartout mit Ausschnitt ca. 10 x 15 cm, einen wasserlöslichen Overheadstift und Nervennahrung.

● 232-3412

**Monika Pfanmüller**

Sonntag, 03.12.2023, 10:30 – 17:00 Uhr

5 - 12 Personen, 47,50 € zzgl. Materialkosten

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**



## Zeichnen - Kurse

### Zeichnen lernen - Talente entdecken

Vom Zeichnen zum Malen. Punkt, Linie, Fläche. Die Grundvoraussetzungen für kreatives Arbeiten. Es darf gekritzelt werden, geschmiert, radiert, verwischt und zerrissen. Natürlich Zeichnen. Sie wissen nicht wie oder was? Fangen wir einfach an. Landschaft, Stillleben, Porträt, Licht und Schatten, Abstrakt, Schwarz, Weiß, Farbe. Material: Bringen Sie alles mit was Sie haben, Papier, Pappe, Stifte, etc.

● 232-3413

**Walter Schroeder**

7 x freitags, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 03.11.2023

5 - 12 Personen, 118,50 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

### Die vier Jahreszeiten - Naturzeichnen mit verschiedenen Techniken

Wer zeichnet sieht mehr. Blütenranken, die Lieblingspflanze aus dem Garten, Steine und Wurzeln oder Arrangements mit Obst- und Gemüsesorten mit dem Stift zu erforschen, das verlockt uns. Durch den bewussten Einsatz von Linien, Texturen, Schattierungen und Farbtönen aus der gegenständlichen Welt wird eine plastisch-räumliche Darstellung erzeugt. Sie werden vertraut mit unterschiedlichen Zeichenmaterialien wie z.B. Zeichen- und Aquarellbuntstiften, Kohle, Zeichenfeder und Tusche oder farbiger Tinte, Mischtechniken.

Bitte mitbringen: Eine Blume zum Abzeichnen, Zeichenstifte, DIN A3-Papier oder Skizzenblock, Knetradiergummi.

● 232-3418

**Karin Friedrich**

5 x donnerstags, 10:30 – 12:30 Uhr, ab 31.08.2023

5 - 10 Personen, 77,00 € zzgl. Materialkosten

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 232-3419

**Karin Friedrich**

9 x donnerstags, 10:30 – 12:30 Uhr, ab 19.10.2023

5 - 10 Personen, 135,50 € zzgl. Materialkosten

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Malen und Zeichnen - Workshops

### Von Großbildmalerei bis Künstlerische Wandgestaltung

Unter Anleitung der Dozentin lernen die Teilnehmer\*innen anhand althergebrachter Maltechniken der traditionellen Kinoplakatmalerei, Großbilder zu erstellen. Die Palette der Großbilder umfasst u.a. Dekogemälde, Plakate, Wandbemalungen und Kulissen. Inhalte: Grundlagen der Acrylmalerei, Auswahl und Erstellung von Vorlagen, Anfertigung der Bildflächen, verschiedene Übertragungstechniken sowie die praktische Erstellung von Großbildern.

Die in der Vorbesprechung erwähnten Materialien bitte selbst besorgen und zum Kurs mitbringen.

● 232-3512

**Uta Dederichs**

Vorbesprechung: Mo, 20.11.2023, 19:00 – 19:30 Uhr

Samstag, 25.11., 02.12.2023

Sonntag, 26.11., 03.12.2023

jeweils 10:00 – 16:00 Uhr

5 - 10 Personen, 157,00 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

### Wasser, Wolken, Himmel und Meer - Landschaftsmalerei

In diesem Wochenendworkshop widmen wir uns ganz dem Thema Landschaft:

- Wie malt man Wolken?
- Wie malt man Wasser?
- Wie malt man Bäume?
- Wie bekommt man Tiefe in eine Landschaft?
- Wie setzt man Licht und Schatten um?

Sie lernen Basics zu Bildaufbau, Tiefenwirkung, Perspektive und Farbperspektive. Anhand von Bildbeispielen lernen Sie verschiedene Malstile und Möglichkeiten der Landschaftsdarstellung kennen.

Unter fachkundiger Anleitung, mit vielen individuell auf Ihre Arbeit abgestimmten Tipps setzen Sie eine eigene Bildvorlage (z.B. Urlaubsfoto u.ä.) oder eine von der Dozentin gestellte Bildvorlage mit Acrylfarben malerisch um. (Vorkenntnisse im Umgang mit Acryl vorteilhaft.)

● 232-3513

**Monika Pfanmüller**

Samstag, 27.01.2024, 10:30 – 17:00 Uhr

Sonntag, 28.01.2024, 10:30 – 17:00 Uhr

5 - 12 Personen, 91,50 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

## Malen und Zeichnen - Kurse

### Malen mit Pastellkreide für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Pastellmalerei ist wiederentdeckt und aktueller denn je - ein "blind date" mit Farbe, Form und Fläche. Pastellkreiden vermitteln durch ihre hohe Farbpigmentierung Leichtigkeit und Licht. Die pulvrigen Oberflächen, die in ihrer leuchtenden, matten Farbintensität brillieren, kennen wir von den beeindruckenden Werken der Maler Edgar Degas, Puvis de Chavanne, Toulouse-Lautrec und vielen anderen.

Sie lernen die Technik und die Möglichkeiten der Pastellmalerei mit Hilfe verschiedener Motive kennen. Der Dozent unterstützt Sie bei der Gestaltung luftiger und farbenprächtiger Bilder.

● 232-3516

**Walter Schroeder**

10 x montags, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 16.10.2023

5 - 12 Personen, 168,00 € zzgl. Materialkosten

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Wolken, Wasser, Spiegelungen

Dem Wasser kommt bei der Aquarellmalerei eine besondere Bedeutung zu: Es ist das Medium, das Aquarelle lebendig macht. Umso anziehender wirken Aquarellbilder, in denen Wasserflächen, Wolken und Licht mit wenigen leichten Pinselstrichen gezaubert werden.

Wir beginnen mit einer kurzen Einführung in die Aquarelltechniken (überwiegend Verlauf und Nass-in-Nass) und lernen anhand von praktischen Übungen Wasser, Spiegelungen und Himmelsstimmungen in Farben wiederzugeben. Das ausgewählte Motiv wird schrittweise von der Dozentin vor gemalt und die dabei angewendeten Methoden werden ausführlich kommentiert.

Vorkenntnisse im Umgang mit Aquarellfarben sind vorteilhaft aber kein Muss.

● 232-3532

**Tatiana Maier**

4 x montags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 04.09.2023

5 - 12 Personen, 69,50 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

Die Materialliste können Sie sich im Internet bei den Kursdetails herunterladen. Bei Rückfragen können Sie sich gerne bei uns melden.



## Aquarellmalerei

### Aquarell am Vormittag

Aquarellieren ist keineswegs altbacken, sondern die Arbeiten gewinnen durch die fließenden Farben und die dadurch entstehenden Zufallseffekte einen ganz eigenen Zauber und eine Lockerheit, die in anderen Maltechniken schwerer zu erreichen ist. In diesem Kurs erlernen Sie die verschiedenen Techniken der Aquarellmalerei (Nass-in-Nass, Lasieren etc.). An Motiven wie Stillleben, Pflanzen, Landschaften u.ä. schulen Sie Ihre Wahrnehmung und lernen, Proportionen, Licht und Schatten, Perspektive richtig zu erfassen, zu skizzieren und in Farbe wiederzugeben.

Daneben bleibt auch Raum für den persönlichen Ausdruck in experimentellen abstrakten Arbeiten.

● 232-3533



**Monika Pfanmüller**

6 x mittwochs, 10:30 – 12:45 Uhr, ab 25.10.2023

5 - 12 Personen, 102,50 € zzgl. Materialkosten

Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**

### Aquarellieren mit und ohne Regeln

Wegen der besonderen Eigenschaften von Aquarellfarben vermitteln Aquarellbilder eine sonnige, lichtdurchflutete Stimmung. In diesem Kurs beginnen wir mit einer Einführung in die verschiedenen Aquarelltechniken, widmen unsere Aufmerksamkeit aber auch dem Farbton, Farbkontrast sowie dem Mischen von Farbkombinationen.

Die angewandten Methoden für die ausgewählten Motive werden von der Dozentin ausführlich erklärt. Außerdem probieren Sie interessante Effekte zu erreichen und beim Malen des Hintergrundes die Kontrolle außen vorzulassen, damit die Farben ineinander verlaufen. So entsteht ein eindrucksvolles Ergebnis mit weichen Farbverläufen. Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen.

● 232-3534



**Tatiana Maier**

7 x montags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 23.10.2023

5 - 12 Personen, 118,50 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**



## Acrylmalerei - Workshops

### Pop-Art-Porträts

In diesem Workshop setzen Sie ein oder je nach Arbeitstempo auch zwei Fotos einer Person Ihrer Wahl in ein Porträt im Stil von Roy Lichtenstein um. Charakteristisch für diesen Stil ist die Beschränkung auf die Grundfarben Gelb, Rot, Blau sowie Weiß und eine klare schwarze Konturierung.

Sie arbeiten mit Acrylfarbe. Vorkenntnisse im Umgang mit Acrylfarbe vorteilhaft.

● 232-3610



**Monika Pfanmüller**

Samstag, 11.11.2023, 10:30 – 17:00 Uhr

Sonntag, 12.11.2023, 10:30 – 17:00 Uhr

5 - 12 Personen, 91,50 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

### Acrylmalerei für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Mit Acrylfarben können spontane und effektvolle Bilder gemalt werden. Ihre Leuchtkraft und Transparenz passen sich der individuellen Malart an. Mit Pinseln und Spachteln wird die Farbe aufs Papier oder die Leinwand gebracht. Dazu kann man in Collagetechnik Papiere, Sand und Fundstücke einarbeiten. In mehreren Malschichten entwickelt sich die persönliche Ausdrucksform. Im Kurs wird auch das Basiswissen zu Technik und Materialien vermittelt. Die Themenwahl ist frei. Wer will, bringt ein eigenes Motiv mit.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel und Leinwand oder festes Papier, Wassergefäß, Folie zum Tisch abdecken.

● 232-3621



**Karin Friedrich**

Samstag, 13.01.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 14.01.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

5 - 10 Personen, 84,00 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**



## Acrylmalerei - Kurse

### Acryl-Malerei

Die Acrylmalerei bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Gegenständliches Malen von traditionellen Motiven wie z.B. Landschaften oder Stillleben ist genauso möglich wie experimentelles, abstraktes Arbeiten. Anfänger\*innen erlernen grundlegende Techniken, Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen können den Kurs nutzen, um Kenntnisse zu vertiefen und individuelle Ideen unter fachlicher Anleitung umzusetzen.

● 232-3622



**Monika Pfanmüller**

6 x mittwochs, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 25.10.2023

5 - 12 Personen, 102,50 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**



Die Materialliste können Sie sich im Internet bei den Kursdetails herunterladen. Bei Rückfragen können Sie sich gerne bei uns melden.



## Textiles Gestalten

### Nähen lernen intensiv am Wochenende

Sie erlernen das notwendige Fachwissen, unter Anleitung nach einfachen Schnitten ein Kleidungsstück oder Accessoire zu fertigen. Fortgeschrittene können ihr Wissen vertiefen. Bitte achten Sie als Anfänger\*in bei der Schnittausswahl auf einfache Schnitte.

Bitte mitbringen: Fertigschnitt (einfach), den dafür benötigten, ggf. vorgewaschenen Stoff, Garn und Zutaten, Stoffschere, Trennschere oder -messer, Nähmaschinennadeln, Stecknadeln

**Wichtiger Hinweis:** Bitte eigene Nähmaschine mitbringen!

#### ● 232-3811

**Sabine Rappard**

Samstag, 09.09.2023, 12:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 10.09.2023, 11:00 – 17:00 Uhr

5 - 10 Personen, 80,50 € zzgl. Materialkosten

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Nähen für Einsteiger\*innen und leicht Fortgeschrittene

In unserer gemischten Näh-Gruppe aus Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittenen erlernen Sie als Einsteiger\*in anhand von einfachen Projekten, wie Utensilo, Kissenhülle oder Baumwolltasche den grundlegenden Umgang mit der Nähmaschine. Oder erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Nähen von einfacher Bekleidung (Rock, Kleid, Oberenteil, Hose oder auch Babykleidung). Welche Maße brauche ich, was finde ich in der Nähanleitung und was muss ich beim Zuschnitt beachten? Ich stehe Ihnen gerne unterstützend zur Seite. Mitzubringen sind bitte: einfachen Baumwollstoff für die ersten Nähversuche, auf den Stoff abgestimmte Nähmaschinennadeln, qualitativ gutes Garn, Transparentpapier zum Kopieren, Stift, Schreibblock, Stecknadeln, Handmaß und Maßband, Schneiderkreide, Stoffschere, Fadenschere, evtl. Handnähnadeln, Nahttrenner, einfaches Schnittmuster (z.B. Burda Easy, Burda kids, Pattydoo, Simplicity) mit passendem Stoff und alle notwendigen Materialien je nach Nähprojekt.

**Wichtiger Hinweis:** Bitte eigene funktionsfähige Nähmaschine und Zubehör mitbringen! Zusätzliche Kopierkosten von 2,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

#### ● 232-3835

**Ewa Nowak-Krause**

5 x freitags, 18:00 – 20:30 Uhr, ab 08.09.2023

5 - 8 Personen, 95,00 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

### Workshop - Upcycling und Refashion von Kleidung

Haben Sie auch viele ungetragene Kleidungsstücke im Schrank? Aus Omas Zeiten, zu groß, zu klein oder gar ein Loch drin? Trotzdem kein Grund für den Altkleidercontainer. Im Workshop hauchen wir alten Teilen neues Leben ein und machen daraus neue tragbare Kleidung, Accessoires oder Deko an der Nähmaschine. Voraussetzungen sind allgemeine Grundkenntnisse im Nähen. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die Mode nachhaltig nutzen möchten.

**Wichtiger Hinweis:** Eine eigene funktionsfähige Nähmaschine und alle wichtigen Materialien sind mitzubringen!

#### ● 232-3836

**Ewa Nowak-Krause**

Samstag, 04.11.2023, 10:00 – 14:00 Uhr

Sonntag, 05.11.2023, 10:00 – 13:30 Uhr

5 - 8 Personen, 53,00 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

#### ● 232-3837

**Ewa Nowak-Krause**

Samstag, 20.01.2024, 10:00 – 14:00 Uhr

Sonntag, 21.01.2024, 10:00 – 13:30 Uhr

5 - 8 Personen, 53,00 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

### Refashion - Textiles Upcycling

An diesem Wochenende werden Ideen entwickelt, um alte oder ungetragene Kleidungsstücke in neue Lieblingsstücke zu verwandeln. Hierzu werden verschiedene Nähtechniken vermittelt. Freuen Sie sich auf nachhaltige Inspirationen.

Bitte mitbringen: Alte Kleidungsstücke, ggfs. Schnittmuster, Garn und Zutaten, Stoffschere, Trennschere oder -messer, Nähmaschinennadeln, Stecknadeln

**Wichtiger Hinweis:** Bitte eigene Nähmaschine mitbringen!

#### ● 232-3838

**Sabine Rappard**

Samstag, 02.12.2023, 11:00 – 17:00 Uhr

Sonntag, 03.12.2023, 11:00 – 17:00 Uhr

5 - 10 Personen, 80,50 € zzgl. Materialkosten

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

#### Hinweis

Angebote "Malen und Zeichnen" in Brühl finden Sie bei der Kunst- und Musikschule der Stadt Brühl, Tel. 02232 5080-10.



## Schneidern für Anfänger\*innen

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen ohne oder mit geringen Grundkenntnissen im Nähen und Schneidern, die sich dafür interessieren, kreativ erste eigene Schneiderwünsche zu verwirklichen. Wir werden uns zunächst mit der Bedienung einer Nähmaschine beschäftigen. Im weiteren Verlauf des Kurses geht es systematisch um das Erlernen der Grundtechniken des Nähens mit der Maschine und per Hand, wobei zunächst einfache Werkstücke (z. B. Kissenbezüge) entstehen. Dann beschäftigen wir uns mit dem richtigen Messen von Körpermaßen für Schnittmuster, Anpassung von erworbenen Schnittmustern auf die persönlichen Maße und gegen Kursende mit dem Zuschnitt und der Anfertigung einfacher Teile (z. B. Rock, Top). In diesem Kurs können gerne auch eigene Upcycling-Ideen mit gebrauchten Textilien umgesetzt werden, um einen nachhaltigen Beitrag zum Umgang mit Ressourcen zu leisten. Nähmaschinen, Arbeitsutensilien und Materialien bitte selbst mitbringen.

● **232-3839**

**Heike Stranz**

10 x mittwochs, 17:00 – 19:00 Uhr, ab 30.08.2023  
5 - 10 Personen, 149,50 € zzgl. Materialkosten  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **232-3840**

**Heike Stranz**

10 x donnerstags, 19:00 – 21:00 Uhr, ab 31.08.2023  
5 - 10 Personen, 149,50 € zzgl. Materialkosten  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Schneidern für Fortgeschrittene

In diesen Schneiderkursen können Sie Ihre eigenen Textil-Ideen kreativ über Planung und Schnittmuster bis zur Fertigstellung umsetzen. Sowohl Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen wie auch Fortgeschrittene erhalten die jeweils für Sie individuell erforderliche fachliche Unterstützung. Ob Kissen, Top, Rock, Kleid oder andere Textilien, alles ist möglich. Anfänger\*innen und "alte Näh-Hasen" erhalten hier eine Menge Tipps und Anregungen. Es können gerne auch eigene Upcycling-Ideen mit gebrauchten Textilien umgesetzt werden, um einen nachhaltigen Beitrag zum Umgang mit Ressourcen zu leisten. Nähmaschinen, Arbeitsutensilien und Material sind selbst mitzubringen.

● **232-3841**

**Heike Stranz**

10 x mittwochs, 19:00 – 21:00 Uhr, ab 30.08.2023  
5 - 10 Personen, 149,50 € zzgl. Materialkosten  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **232-3842**

**Heike Stranz**

10 x donnerstags, 17:00 – 19:00 Uhr, ab 31.08.2023  
5 - 10 Personen, 149,50 € zzgl. Materialkosten  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**



# Gesundheit, Bewegung

Anmeldung:  
[www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)



**Fachbereichsleiter für  
 Gesundheit | Bewegung**  
 Felix Engel  
 Tel. 02232 94507-29  
[engel@vhs-rhein-erft.de](mailto:engel@vhs-rhein-erft.de)



**Fachbereichsleiterin für  
 Ernährung**  
 Yvonne Percan  
 Tel. 02232 94507-21  
[percan@vhs-rhein-erft.de](mailto:percan@vhs-rhein-erft.de)

Gesundheit  
 Ernährung

## Gesundheitsbildung

Gesundheitslernen in der VHS	46
Migräne, Tinnitus	46
Augentraining	47

## Körper und Geist

Ken Jutsu	48
Inosanto Kali, Krav Maga	48
Selbstverteidigung	48
Die "Fünf Tibeter"	49
Feldenkrais®	49
Qigong, Tai Chi-Chuan	50
Tai Chi-Qigong	52
Yoga	53

## Stressbewältigung

Umgang mit Stress	60
Resilienz, Burnout	61
Achtsamkeit, Entspannung	62
Waldbaden, Klangschalen	63
Massage	63

## Bewegter Leben - Tanz - Gymnastik - Fitness

Tanz	64
Seniorentanz	65
Gymnastik-Fitness-Workouts	66
Zumba®	66
Hula Hoop	66
Pilates und Faszientraining	67
Fitness, Kraft und Ausdauer	68
Fitness-Gesundheitstraining	70
Rückenfitness	72
Senioren-Spezialgymnastik	73
Präventionskurse	74

## Ernährung – Entdecken und Genießen

Gesunde Küche	75
Spezialitäten	77
Internationale Küche	77

## VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss hin, den emotionale Ansprache, Achtsamkeit und Entspannung, Bewegung und gesunde Ernährung für das Gelingen von Lernprozessen haben. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Erfahrungen mit allen Sinnen werden verknüpft; gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. So macht lebenslanges Lernen Spaß und bringt Sie in jeder Beziehung – auch gesundheitlich – weiter!

## Service-Center:

Telefon: 02232 94507-0  
 Fax: 02232 94507-47  
 E-Mail: [vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)



## Gesundheitsbildung



## Gesundheitslernen in der VHS

### Erkältungszeit: Kräuterzeit!

Husten, Schnupfen, Halsschmerzen? Gegen alle Erkältungssymptome ist ein Kraut gewachsen! Entdecken Sie, was Thymian, Spitzwegerich, Salbei und Eibisch alles können. Ob als Tinktur, Honig, Bad, Tee, Wickel oder Aromatherapie: Kräuter sind in dieser Zeit unverzichtbar! Bitte bringen Sie ein Glas (keine Tube) flüssigen Honig mit!

● 232-4015

**Michaela Brauner-Zurmöhle**

Donnerstag, 26.10.2023, 18:00 – 20:00 Uhr  
6 - 12 Personen, 22,00 € inkl. 5,00 € Materialumlage  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Wege zum erholsamen Schlaf - Schlafstörungen begegnen

"Ich kann nicht einschlafen" oder "Ich schlafe nicht durch" oder "Ich wache so früh auf" oder "ich fühle mich morgens so gerädert." Kennen Sie das? Schlafen ist ein Grundbedürfnis - wenn dieses Grundbedürfnis nicht erfüllt wird, werden kann, kann das weitreichende gesundheitliche Belastungen mit sich bringen. Schlafstörungen sind häufig und weit verbreitet. Erfahren Sie in diesem Seminar, welche Gründe hinter Schlafstörungen liegen können und was eine gute Schlafhygiene ist. Lernen Sie Möglichkeiten und Selbsthilfetechniken (Entspannungsmethoden, Autosuggestionen, Selbsthypnose) kennen, die bei Schlafproblemen helfen.

● 232-4016

**Andrea Nolde**

Samstag, 30.09.2023, 10:00 – 16:00 Uhr  
6 - 12 Personen, 37,50 €  
Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

### Migräne: Von Kopfschmerz kann man sich befreien!

In diesem Workshop gibt Ihnen die Dozentin, die selbst jahrelang unter Migräne gelitten hat, Hintergrundwissen und Erfahrungen mit der Erkrankung weiter. Sie zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie mit Ihrer Migräne umgehen können, um sich nachhaltig von Ihren Kopfschmerzen zu befreien. Es gibt Raum für Erfahrungsaustausch und praktische Übungen zur Umsetzung in den Alltag.

● 232-4020

**Angelika Biert**

Donnerstag, 07.09.2023, 18:30 – 20:45 Uhr  
8 - 12 Personen, 15,00 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Tinnitus I: Ohrgeräusche - Hilfe bei einem weit verbreiteten Symptom

Es gibt kaum ein Symptom, welches einerseits so weit verbreitet ist und über das andererseits so wenig bekannt ist wie Tinnitus. Oft wird die Ursache der Ohrgeräusche daher nicht oder zu spät erkannt und behandelt. Häufig erleben die Betroffenen eine Hilflosigkeit, die gemeinsam mit bereits bestehenden Vorbelastungen zu einem Leiden an der Tinnitus-Wahrnehmung führen kann. Der Dozent ist selbst langjährig Betroffener. Er zeigt den Stand der Wissenschaft zum Thema und Wege vom Leiden an der Wahrnehmung hin zum entspannten, weitgehend von der Tinnitus-Wahrnehmung unbelasteten Leben. Wir erfahren etwas über die Geschichte des Tinnitus, seine Rolle in der Gesellschaft, seine Ursachen, die Diagnose und über Therapiemöglichkeiten. Begleitend werden die medizinische Leitlinie Chronischer Tinnitus und die aktuelle Patientenleitlinie Tinnitus vorgestellt und erklärt.

● 232-4023

**Ralf Büscher**

Donnerstag, 14.09.2023, 18:00 – 20:15 Uhr  
8 - 12 Personen, 15,00 €  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

● 232-4024

**Ralf Büscher**

Dienstag, 17.10.2023, 18:00 – 20:15 Uhr  
8 - 12 Personen, 15,00 €  
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**





## Tinnitus II: Entspannt mit Tinnitus leben lernen

Um diese Veranstaltung gewinnbringend besuchen zu können, ist die Teilnahme an Tinnitus I ratsam. Im zweiten Teil werden Wege und Methoden vorgestellt, die uns helfen können, besser mit der Tinnitus-Wahrnehmung zurechtzukommen, unsere Hörfilter zu stärken sowie Gelassenheit im Umgang mit dem Symptom zu finden. An diesem Tag lernen wir hilfreiche Übungen zum Umgang mit Tinnitus kennen, wie zum Beispiel Achtsamkeits- und Hörübungen, Methoden zur Stressbewältigung und Entspannung. Der Aktivtag findet, sofern es das Wetter zulässt, zu ca. einem Drittel im Freien statt. Bei schlechtem Wetter werden wir die Räumlichkeiten der VHS nutzen. Nach den Übungen erarbeiten wir gemeinsam Möglichkeiten der Hörschule und des Hörtrainings. Nach der Mittagspause ist Zeit für Entspannung. Wir wenden uns Atemübungen zu und schließen den Tag mit einer Einheit Progressiver Muskelentspannung ab. Bitte tragen Sie bequeme und witterungsgerechte Kleidung. Bitte bringen Sie ein kleines Kissen, eine leichte Decke und ggf. warme Socken mit.

### ● 232-4025

**Ralf Büscher**

Samstag, 04.11.2023, 09:30 – 15:00 Uhr

8 - 12 Personen, 31,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### ● 232-4026

**Ralf Büscher**

Samstag, 25.11.2023, 09:30 – 15:00 Uhr

8 - 12 Personen, 31,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Ohne Probleme besser sehen - Augentraining

Viele Menschen müssen einen großen Teil des Arbeitstages am Computer arbeiten oder verbringen viel Zeit vor dem flimmernden Fernseher und Bildschirm. Eine ständige Verschlechterung der Augen wird als selbstverständlich hingenommen. Die verordneten Brillen heilen nicht und bekämpfen auch nicht die Ursachen, sie neutralisieren nur die Symptome. In dem Seminar lernen Sie ganzheitliche Techniken für ein "richtiges" und damit meist besseres Sehen. Schwerpunkte sind Übungen für die vier Augenfunktionen und Übungen zur Gehirnintegration. Weiterhin werden Techniken zur Verbesserung und Entspannung des visuellen Systems vermittelt. Der Kurs eignet sich für alle Menschen, die besonderen Sehbelastungen ausgesetzt sind, deren Sehkraft nachlässt oder die Sehprobleme haben, sowie für Normalsichtige, die einer Brille vorbeugen wollen. Bitte tragen Sie keine Kontaktlinsen. Beim Tragen einer Gleitsichtbrille bringen Sie nach Möglichkeit auch eine Brille ohne Gleitsichtteil mit!

### ● 232-4027

**Stefanie Hennigfeld**

Mittwoch, 18.10.2023, 18:30 – 21:30 Uhr

8 - 15 Personen, 19,00 €

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

### ● 232-4028

**Stefanie Hennigfeld**

Dienstag, 07.11.2023, 18:30 – 21:30 Uhr

8 - 15 Personen, 19,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Ohne Probleme besser sehen - Augentraining Online

Sie können im Livestream mitmachen und erhalten Anleitung und Rückkoppelung von Ihrer Kursleitung. Auch für Teilnehmende, die schon einmal ein Augentraining besucht haben, gibt es neue Übungen und Anregungen. Sie erhalten mit Ihrer Anmeldebestätigung einen Link, mit dem Sie sich dem Online-Seminar zuschalten können.

### ● 232-4029

**Stefanie Hennigfeld**

Mittwoch, 29.11.2023, 18:30 – 21:30 Uhr

8 - 20 Personen, 19,00 €

Videokonferenz





## Körper und Geist

### Der Japanische Schwertkampf Ken Jutsu - Einführungsworkshop

In diesem Workshop werden einige grundlegende Übungen aus dem japanischen Schwertkampf (Ken Jutsu) vermittelt. Ziel dabei ist es zu zeigen, wie die im Schwertkampf verwendeten Prinzipien auf unser tägliches Leben übertragbar sind. Diese Prinzipien sind z. B.: sich seiner eigenen Haltung und Position bewusst zu werden, den richtigen Abstand zu einem Gegenüber einschätzen und kontrollieren zu können, konsequente Entscheidungen zu treffen und das Richtige im richtigen Moment zutun, Selbstbewusstsein, Klarheit und Offenheit entwickeln. Geübt wird mit traditionellen japanischen Holzschwertern (bokken), die zur Verfügung gestellt werden. Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

● 232-4040

**Martina Dorka**

Samstag, 02.12.2023, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 42,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Inosanto Kali - Philippinische Kampfkunst

Die philippinische Kampfkunst Kali ist eine Jahrhunderte alte, extrem effektive Kampfkunst, die mit Stöcken und (Trainings-)Klingen praktiziert wird. Die erlernten Techniken können bei Bedarf auch sofort auf Alltagsgegenstände wie Regenschirm, Schlüsselbund usw. übertragen werden.

Doch Kali ist nicht nur hervorragend zur Selbstverteidigung geeignet, sondern schult auf ganz besondere Art und Weise auch die kognitiven Fähigkeiten. Das hier unterrichtete Inosanto-Lacoste Kali geht auf Guro Dan Inosanto zurück und enthält Bestandteile verschiedener philippinischer Kampfkünste sowie der europäischen Fechtstile. Kali ist die perfekte Ergänzung für überwiegend waffenlose Selbstverteidigungssysteme. Es kann aber auch hervorragend für sich alleine trainiert werden.

● 232-4041

**Constantin von der Osten**

Samstag, 21.10.2023, 10:00 – 14:30 Uhr

6 - 10 Personen, 29,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**



**Wenn etwas dazwischen kommt...**

Bitte teilen Sie uns Ihre Handy-Nummer mit, dann erhalten Sie bei kurzfristigen Kursausfällen eine schnelle Information per SMS.

### Krav Maga - Persönliche Selbstverteidigung leicht gemacht

Krav Maga bedeutet "Kontakt Kampf" und wurde als Selbstverteidigungssystem von den Israel Defense Forces entwickelt. In diesem Kurs steht die zivile Variante des Krav Maga im Zentrum, die hervorragend zur persönlichen Selbstverteidigung geeignet ist. Die Einfachheit und simple Anwendbarkeit der Techniken und Vorgehensweisen sind faszinierend. Alles beruht auf natürlichen Körperbewegungen und Reaktionen. Krav Maga ist aber nicht nur Technikschiulung, sondern beginnt viel früher. Achtsamkeit, Bauchgefühl und Beobachtung der Umgebung sind wichtige Faktoren und machen Krav Maga zu einem höchst passenden Selbstverteidigungssystem. Für jedermann/jederafrau geeignet; die Teilnehmenden sollten mind. 18 Jahre alt sein.

● 232-4042

**Constantin von der Osten**

12 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 11.09.2023

8 - 12 Personen, 94,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Krav Maga zum Kennenlernen für Frauen ab 16 Jahren - Selbstverteidigungs-Workshop

Angst auf dem nächtlichen Heimweg? Ein ungutes Gefühl allein an der Bushaltestelle? Gefahrensituationen, in die Frauen geraten, sind oft spezifisch. Dieses Seminar ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen in Bedrohungslagen abgestimmt. Frauen und Mädchen (ab 16 Jahren) finden hier den Einstieg in die Selbstverteidigung und lernen verschiedene Techniken und Möglichkeiten kennen, sich gegen körperliche Gewalt zu wehren und sich bei verbalen Übergriffen klar zu positionieren. Das Krav Maga-System, aus dem die Techniken und Vorgehensweisen überwiegend stammen, wird in Israel seit dem 1940/50er Jahren Soldatinnen und Soldaten für den Nahkampf vermittelt und muss für beide funktionieren. Es ist damit als Selbstverteidigungssystem für Frauen bestens erprobt. Denn keine Frau muss ein Opfer sein!

● 232-4044

**Babette Reis**

Samstag, 23.09.2023, 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 24.09.2023, 10:00 – 14:00 Uhr

6 - 14 Personen, 55,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

● 232-4045

**Babette Reis**

Samstag, 18.11.2023, 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 19.11.2023, 10:00 – 14:00 Uhr

6 - 14 Personen, 55,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

## ● 232-4046

**Babette Reis**

Samstag, 02.12.2023, 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 03.12.2023, 10:00 – 14:00 Uhr

6 - 14 Personen, 55,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen****Selbstverteidigung mit Krav Maga für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren**

Mit Vorgehensweisen, die aus dem israelischen Krav Maga System stammen, lernen und trainieren wir spezielle Techniken zur effektiven Gegenwehr bei körperlichen Übergriffen. Auch Achtsamkeit, verbales Setzen von Grenzen und ein Gefühl für "brenzlige" Situationen werden hier geschult. Manchmal fällt es Frauen leichter, zunächst einmal "unter sich" in die persönliche Selbstverteidigung einzusteigen. Auch die kurzen, zu den Techniken passenden Fitnessübungen, die jede Kurseinheit abrunden, sind für jede Frau ab 16 Jahren geeignet.

## ● 232-4047

**Babette Reis**

12 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 07.09.2023

8 - 16 Personen, 94,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen****Die "Fünf Tibeter"**

Diese fünf Bewegungs- und Entspannungsübungen sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm. Sie haben eine umfassende belebende Wirkung auf den ganzen Körper (Muskeln, Sehnen, Knochen, Organe). Bewusstes und tiefes Atmen begleitet die Bewegungen, was das körperliche, seelische und geistige Gleichgewicht fördert. Täglich zehn Minuten üben macht beweglicher, aktiver, gelassener, geistig wach und klar. Bitte Woldecke und warme Socken mitbringen.

## ● 232-4048

**Heike Wirges**

Samstag, 16.09.2023, 11:00 – 17:00 Uhr

8 - 18 Personen, 34,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling****Schmerzfrei und viel "schöner" sitzen im Büro oder Homeoffice**

Wer schon einmal mit Rückenschmerzen am Schreibtisch sitzen musste, weiß wie herausfordernd das ist. Zwischen "zusammengesackt" und "gerade sitzen wollen" gibt es oft keine (Er)Lösung.

In diesem Kurs erhalten Sie neue Ideen, wie gesundes Sitzen funktioniert. Wir ersetzen unbewusste und ungünstige Haltungsgewohnheiten durch bewusste und körpergerechte. In Einzel- oder Gruppenübungen erkunden wir, erleben und probieren aus, welche Gelenke und faszialen Verbindungen

dabei wichtig sind und wie wir es uns mit diesem Wissen leichter machen und Verspannungen vermeiden können.

## ● 232-4049

**Diana Hansen**

Samstag, 21.10.2023, 14:00 – 17:00 Uhr

6 - 12 Personen, 23,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim****Go into the Flow... Ab in die (Körper-)Mitte mit der Alexander-Technik**

Genau in der Mitte zwischen so viel Anspannung, dass wir uns nur noch Entspannung wünschen und so viel Entspannung, dass wir nur noch passiv sind, gibt es einen sehr angenehmen und beweglichen Zustand von Ausbalanciertheit: der Flow. Da ist alles irgendwie leichter. In diesem Kurs wollen wir herausfinden, wie wir uns in unseren Alltags-Aktivitäten unbewusst zu weit von Balance und Körper-Mitte entfernen und wie sich das auf unser Wohlfühl auswirken kann. In kleinen Alltagsbewegungen- und Situationen (z.B. sitzen, stehen, gehen, jemandem etwas erzählen) erkunden wir unsere Körper-Reaktionen und machen sie bewusst und somit veränderbar. Um das Körperbewusstsein zu verbessern, schauen wir auch auf unsere Gelenke und faszialen Verbindungen und wie diese in unseren Bewegungsabläufen natürlicher und somit "irgendwie leichter" miteinander agieren können. Wir fühlen uns präsenter, weicher und unterstützter und können mehr im Augenblick sein.

## ● 232-4050

**Diana Hansen**

Samstag, 18.11.2023, 14:00 – 17:00 Uhr

6 - 12 Personen, 23,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim****Feldenkrais®****- Bewusstheit durch Bewegung**

Mit der Feldenkrais-Methode können Sie über leichte und angenehme Bewegungen Ihren Körper besser wahrnehmen und Bewegungsgewohnheiten kennenlernen und verändern. Im Kurs entdecken Sie neue, alternative Bewegungsmuster. Dies trägt dazu bei, Verspannungen und Schmerzen zu verringern und lässt Bewegungen leicht und angenehm werden. Die Methode ist für jeden geeignet und erfordert keine körperlichen Voraussetzungen. Die Bewegungen werden meist auf dem Boden liegend ausgeführt.

## ● 232-4054

**Ursula Scheckel**

14 x freitags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 01.09.2023

10 - 15 Personen, 91,00 €

Bequeme, warme Kleidung, warme Socken und eine Matte bzw. Decke mitbringen.

Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64

**Efferen**



## Qigong und Tai Chi

### Ausgewählte Übungen des Qigong Yangsheng - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie Übungen aus dem Qigong Yangsheng, der sogenannten "Pflege des Lebens". Die Übungen des Qigong dienen der Gesunderhaltung und zielen auf eine Stärkung der geistigen und körperlichen Konstitution. Die langsamen Bewegungsübungen schaffen eine Ausgewogenheit von Ruhe und Aktivität. Sie helfen dabei, dass trotz Arbeitsverdichtung und Alltagsbelastung das Wohlbefinden und die Lebensfreude erhalten bleiben. Neben den Übungen werden philosophisches und historisches Hintergrundwissen vermittelt sowie die Konzepte von Yin und Yang und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) besprochen. Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe/ dicke Socken mitbringen.

● 232-4062

**Michaela Lindemann**

Montag bis Mittwoch, 09:00 – 16:00 Uhr, ab 20.11.2023,

6 - 12 Personen, 155,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**



### Qigong für Neu- und Wiedereinsteiger\*innen

Die Bewegungsmethode des Qigong ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und sie hat eine enge Verbindung zur chinesischen Philosophie. Die mit Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft ausgeführten Körper- und Meditationsübungen haben eine regulierende und harmonisierende Wirkung auf Körper, Atem und Geist. Während der langsamen, fließenden Bewegungen kommen die Gedanken zur Ruhe, das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt und die Gelenkigkeit wird verbessert. Qigong erfordert keine besondere Ausrüstung. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe mit.

● 232-4064

**Harald Timpe**

8 x mittwochs, 16:30 – 17:45 Uhr, ab 30.08.2023

6 - 18 Personen, 68,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 232-4065

**Harald Timpe**

8 x mittwochs, 16:30 – 17:45 Uhr, ab 15.11.2023

6 - 15 Personen, 68,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



Für Bildungsurlaube:

Den Stoffplan und die Mitteilung an den Arbeitgeber können Sie sich im Internet bei den Kursdetails herunterladen.

● 232-4066

**Harald Timpe**

8 x donnerstags, 18:00 – 19:15 Uhr, ab 31.08.2023

6 - 15 Personen, 68,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 232-4067

**Harald Timpe**

8 x donnerstags, 18:00 – 19:15 Uhr, ab 09.11.2023

6 - 15 Personen, 68,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Qigong für Einsteiger\*innen

● 232-4069

**Elke Heinig**

8 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 29.08.2023

6 - 14 Personen, 81,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 232-4070

**Elke Heinig**

7 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 07.11.2023

6 - 14 Personen, 71,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Ausgewählte Übungen des Qigong

Qigong Yangsheng ist eine chinesische Bewegungskunst zur Kultivierung und Pflege des Lebens. Als Bestandteil der Traditionellen chinesischen Medizin haben die Übungen eine beruhigende, regulierende und gesundheitsfördernde Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Qigong zeichnet sich durch langsame Bewegungen unter Anleitung der Vorstellungskraft aus. Die Übungen können individuell an die körperlichen Voraussetzungen angepasst und in jedem Alter geübt werden. Bitte bequeme Schuhe u Kleidung mitbringen.

● 232-4071

**Martina Hartlieb**

11 x donnerstags, 11:00 – 12:30 Uhr, ab 19.10.2023

6 - 12 Personen, 109,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Ausgewählte Übungen des Qigong: Qigong Neiyangong

Unter dem Begriff "Qigong" werden Körper- und Meditationsübungen zusammengefasst, die ihre Wurzeln in der chinesischen Medizin und Philosophie haben. Die mit Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft ausgeführten Bewegungen haben

eine regulierende und harmonisierende Wirkung auf Körper, Atem und Geist. Das Lehrsystem Neiyanggong von Dr. Liu Yafei zeichnet sich besonders durch die Mobilisierung und Kräftigung der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur aus. In diesem Kurs erlernen Sie Übungen der Grund- und Mittelstufe in Bewegung und in Ruhe. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe mit.

● **232-4072**

**Martina Hartlieb**

12 x montags, 16:00 – 17:30 Uhr, ab 16.10.2023

6 - 12 Personen, 119,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Qigong für Fortgeschrittene - Hybrid-Kurs

Bei diesem Kurs ist die Teilnahme per Zoom oder in Präsenz möglich. Die Teilnehmenden erhalten kurz vor Kursbeginn einen Link zum virtuellen Kursraum.

● **232-4073**

**Elke Heinig**

Schwerpunkte werden mit der Gruppe erarbeitet

15 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 29.08.2023

6 - 14 Personen, 148,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## Mit Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation Anspannung und Druck in Beruf und Alltag besser bewältigen - Bildungsurlaub

Vielfach ist Druck im Alltag unvermeidlich, beruflich wie privat. Wie gehe ich damit um und dabei nicht unter? Füllen Sie in diesem Bildungsurlaub Ihren "Bewältigungskoffer" mit für Sie angemessenen mentalen und körperlichen Wahrnehmungs- und Reaktionsmöglichkeiten. Erfahren und lernen Sie, wie Ihnen neben mentalen auch Bewegungs-, Ruhe- und Wahrnehmungsübungen aus Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation helfen können, persönlichen Druck frühzeitig zu erkennen und entspannter damit umzugehen. Sie erarbeiten sich so eigenverantwortlich effektive Möglichkeiten der Selbstfürsorge. Bitte eine Decke, warme Socken und lockere Kleidung mitbringen. Bringen Sie sich auch ein leichtes Mittagessen und ausreichend zu trinken mit.

● **232-4074**

**Paul Bernarding, Petra Steffens**

Montag, 23.10.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, 24.10.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch, 25.10.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 8 Personen, 244,00 €

Hürther Beratungshaus, Esserstraße 30a

**Efferen**



## Tai Chi-Chuan - ein Weg zur Gelassenheit

Tai Chi-Chuan ist eine sehr alte Bewegungskunst, die zu den bekanntesten Übungssystemen Chinas gehört. Während früher die Selbstverteidigung im Vordergrund stand, ist es heute die ganzheitliche Erfahrung von Körper, Geist und Seele. Als innere Kampfkunst setzt Tai Chi-Chuan mehr auf die innere Energie (Qi), verbunden mit fließenden runden Bewegungen, als auf Muskelkraft. Das Harte soll durch das Weiche überwunden werden. Die Konzentration auf den eigenen Körper beruhigt den Geist und führt zu einer Meditation in der Bewegung. Regelmäßiges üben von Tai Chi-Chuan trägt zu einem besseren Körpergefühl bei. Es vertieft den Atem, beugt Haltungsschäden vor, lindert Wirbelsäulen- und Gelenkprobleme, reduziert die Stressanfälligkeit, verbessert den Gleichgewichtssinn, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und stärkt das Herz-Kreislaufsystem.

● **232-4075**

**Paul Bernarding**

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

14 x donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 31.08.2023

8 - 12 Personen, 109,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

● **232-4076**

**Paul Bernarding**

Grundkurs auch für Einsteiger\*innen

14 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.08.2023

8 - 12 Personen, 109,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

## Tai Chi-Chuan: 18er Sanfeng-Form des Wudangstils

Tai Chi-Chuan zählt zu den sogenannten Inneren Kampfkünsten und hat seine Wurzeln in der chinesischen Kultur und Philosophie. Es wird als Meditation in Bewegung verstanden. Die langsamen und runden Bewegungen werden mit Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft ausgeführt und haben somit eine kräftigende, regulierende und harmonisierende Wirkung auf den gesamten Körper. In diesem Kurs erlernen Sie die 18er Sanfeng-Form des Wudangstils. Diese besteht aus einer bestimmten Bewegungsabfolge, die wie eine Choreografie erlernt und geübt wird. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe mit.

● **232-4078**

**Martina Hartlieb**

12 x montags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 16.10.2023

6 - 12 Personen, 119,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Tai Chi für Einsteiger\*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Die sanften, harmonischen und anmutig fließenden Bewegungen des Tai Chi werden in Einklang mit den natürlichen Gegebenheiten des menschlichen Körpers ausgeführt. Bei regelmäßigem Training bewirken sie körperliche und seelische Entspannung sowie die Verbesserung des Gleichgewichtssinns, der Beweglichkeit und des Koordinationsvermögens. Im Kurs wird ein Einblick in verschiedene Formen des Tai Chi gegeben. Beim Tai Chi-Chuan 24er Peking-Stil, der in China eine Art "Volkssport" geworden ist, geht es darum, den Körper kennenzulernen und einen leicht "tänzerischen" Ausdruck zu erlernen. Bei der Form des Tai Chi-Qigong verschmilzt das Tai Chi mit dem Qigong, sie ist bewegungsintensiver als andere Qigong-Arten. Im Kurs lernen wir die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi-Qigong. Auch hier geht es um die Pflege der Lebensenergie, des Qi, weshalb man sich nach den Übungen erfrischt, vital und lebendig fühlt.

### ● 232-4079

#### Burkhard Eiden

12 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 05.09.2023

8 - 12 Personen, 94,00 €

Alte Schule Sinnersdorf,

Stommelner Straße 104-106

**Sinnersdorf**

## Tai Chi-Qigong auch für Einsteiger\*innen

Im Tai Chi-Qigong verschmilzt das Tai Chi mit dem Qigong. Auch in dieser Kombination geht es um konzentrierte fernöstliche Bewegungsübungen in Harmonie mit dem Atem. In diesem Seminar erlernen Sie erste Übungen. Danach werden Sie sich entspannt, erfrischt und vital fühlen.

### ● 232-4082

#### Elke Heinig

7 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 30.08.2023

6 - 14 Personen, 71,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### ● 232-4083

#### Elke Heinig

7 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 08.11.2023

6 - 14 Personen, 71,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Tai Chi-Qigong: Die 15 Ausdrucksformen

Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi-Qigong bieten einen Einstieg in Qigong Yangsheng. Diese Methode beinhaltet Bilder aus der Natur, Tierbewegungen, Symbole und Prinzipien des Übens.

### ● 232-4084

#### Elke Heinig

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2023

6 - 14 Personen, 138,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Unter [www.vhs-rhein-erft.de/service/ihre-meinung/](http://www.vhs-rhein-erft.de/service/ihre-meinung/) können Sie uns Ihre Anregungen und Kritik mitteilen.

## Für Sie im Rhein-Erft-Kreis!

- Hausnotruf
- Erste-Hilfe Ausbildung
- Hochwasserhilfe
- Kindertageseinrichtungen
- Katastrophenschutz

[www.johanniter.de/rhein-erft](http://www.johanniter.de/rhein-erft)

 **0800 88 11 220**



**JOHANNITER**



## Yoga

Ein ganzheitlicher Gesundheitsweg für Jung und Alt. Yoga ist ein Jahrtausende altes Übungssystem aus Indien. Die Übungen dienen zur Harmonisierung der körperlichen Kräfte, Vertiefung des Atems, Beruhigung und Konzentration des Geistes. Yoga kann zur aktiven Entspannung und Regeneration führen, auch ohne Ehrgeiz und Leistungsdruck.

### Familien-Yoga für Groß und Klein

Ein Yogakurs für Kinder ab vier Jahren mit ihren Müttern/Vätern, Großeltern u. a.. Gemeinsam mit den Kindern werden spielerisch Übungen zur Entspannung und Bewusstmachung des eigenen Körpers erlernt. Yoga fördert eine optimale Körperhaltung, entwickelt neue Konzentrationsfähigkeit und mehr Selbstbewusstsein. Bitte eine eigene Matte, bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

#### ● 232-4088

**Konstanze Rutkowski**

8 x freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, ab 01.09.2023

6 - 9 Personen, 55,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

#### ● 232-4089

**Konstanze Rutkowski**

8 x freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, ab 17.11.2023

6 - 9 Personen, 55,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Ashtanga-Yoga für Einsteiger\*innen

Ashtanga-Yoga ist eine dynamische Yoga-Variante, bei der körperliche Beweglichkeit, Kondition, Kraft und Ausdauer in fließenden Formen trainiert werden. Es fördert die Körperhaltung, Konzentration und Flexibilität. Die Übungen führen zu tiefer geistiger Entspannung. Der Kurs ist für Menschen auch ohne Yoga-Erfahrung geeignet.

#### ● 232-4090

**Christine Lange-Hilmers**

7 x freitags, 10:45 – 12:15 Uhr, ab 01.09.2023

6 - 12 Personen, 71,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

#### ● 232-4091

**Christine Lange-Hilmers**

7 x freitags, 10:45 – 12:15 Uhr, ab 10.11.2023

6 - 12 Personen, 71,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**



#### ● 232-4092

**Irem Stratmann**

13 x freitags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 22.09.2023

8 - 15 Personen, 101,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

#### ● 232-4093

**Hye-Ryeng Berger-Lee**

16 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 29.08.2023

8 - 15 Personen, 124,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

### Ashtanga-Yoga

#### ● 232-4094

**Kristiane Saß**

15 x dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 05.09.2023

10 - 18 Personen, 97,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

#### ● 232-4095

**Mirjan Chuni**

15 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 29.08.2023

8 - 15 Personen, 116,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

### Ashtanga-Yoga am Vormittag - Aufbaukurs

#### ● 232-4096

**Kristiane Saß**

15 x dienstags, 08:30 – 10:00 Uhr, ab 05.09.2023

10 - 16 Personen, 97,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Ashtanga-Yoga - Aufbaukurs

● 232-4097

**Kristiane Saß**

15 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 07.09.2023

10 - 18 Personen, 97,00 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

● 232-4098

**Kristiane Saß**

15 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 07.09.2023

10 - 19 Personen, 97,00 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

● 232-4101

**Hye-Ryeng Berger-Lee**

16 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 28.08.2023

8 - 15 Personen, 124,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Ashtanga-Yoga - Online-Kurs

● 232-4102

**Irem Stratmann**

16 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2023

10 - 12 Personen, 103,00 €

Zoom



## Power-Yoga

Power-Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der Körperhaltungen (Asanas) fließend miteinander verbindet. Einerseits fördern die Übungen in ihrem Wechselspiel von Kraft und Dehnung, Anspannung und Entspannung die Konzentration und Ausdauer. Andererseits finden durch das Verweilen in Positionen Gefühle und Gedanken zur Ruhe. Die Asana-Praxis wird ergänzt durch Meditationseinheiten und Atemübungen (Pranayama). Bitte bequeme Kleidung, Socken, ein Sitzkissen (Sitzhilfe), eine Decke und Matte mitbringen.

● 232-4112

**Sonja Stefer**

16 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 28.08.2023

10 - 18 Personen, 103,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

## Power-Yoga - Basiskurs

● 232-4114

**Beate Wood**

16 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 28.08.2023

10 - 14 Personen, 103,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

● 232-4115

**Beate Wood**

16 x montags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 28.08.2023

10 - 12 Personen, 103,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Power-Yoga - Aufbaukurs

● 232-4116

**Sonja Stefer**

16 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 28.08.2023

10 - 18 Personen, 103,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

## Vinyasa Flow-Yoga

Vinyasa Flow-Yoga ist ein kreativer Yogastil, der Körper und Geist herausfordert. Die Körperhaltungen (Asanas) werden dynamisch praktiziert, wobei Bewegung und Atmung im Fluss sind. Bitte bequeme Kleidung, Socken, ein Sitzkissen (Sitzhilfe), eine Decke und Matte mitbringen.

● 232-4118

**Stefanie Frühlingsdorf**

15 x freitags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.09.2023

10 - 16 Personen, 97,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**



## Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist der im Westen bekannteste Teil des indischen Yogasystems, bei dem das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

Es werden Körper- und Atemübungen des Hatha-Yoga vermittelt. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und entspannt. Die verschiedenen Körperstellungen werden im Einklang mit der Atmung und in stetem Wechsel mit Entspannungsphasen angeleitet. Yoga-Grundkenntnisse der Teilnehmenden sind wünschenswert.

### Hatha-Yoga am Vormittag

Es werden Körper- und Atemübungen des Hatha-Yoga vermittelt. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und entspannt. Die verschiedenen Körperstellungen werden im Einklang mit der Atmung und in stetem Wechsel mit Entspannungsphasen angeleitet. Yoga-Grundkenntnisse der Teilnehmenden sind wünschenswert.

● **232-4124**

**Kristiane Saß**

15 x dienstags, 10:15 – 11:45 Uhr, ab 05.09.2023

10 - 16 Personen, 97,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **232-4125**

**Kristiane Saß**

14 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 06.09.2023

10 - 17 Personen, 91,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **232-4129**

**Doris Sander**

15 x dienstags, 11:15 – 12:30 Uhr, ab 29.08.2023

10 - 15 Personen, 81,50 €

Pfarrheim Hürth-Efferen, Kaulardstr. 79

**Efferen**

● **232-4130**

**Doris Sander**

15 x dienstags, 12:45 – 14:00 Uhr, ab 29.08.2023

10 - 15 Personen, 81,50 €

Pfarrheim Hürth-Efferen, Kaulardstr. 79

**Efferen**

● **232-4131**

**Raju Karampan**

15 x freitags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 01.09.2023

8 - 16 Personen, 116,00 €

Martinus-Haus, Venloer Straße 546,

Martinussaal

**Stommeln**

● **232-4133**

**Maria Katzy**

15 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 29.08.2023

10 - 11 Personen, 97,00 €

Alte Schule Sinnersdorf,

Stommelner Straße 104-106

**Sinnersdorf**

● **232-4134**

**Maria Katzy**

15 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 29.08.2023

10 - 11 Personen, 97,00 €

Alte Schule Sinnersdorf,

Stommelner Straße 104-106

**Sinnersdorf**

● **232-4135**

**Roshanak Schwarz**

15 x donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 31.08.2023

8 - 15 Personen, 116,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Hatha-Yoga am Vormittag für Frauen und Männer ab 50

● **232-4136**

**Roshanak Schwarz**

15 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 31.08.2023

8 - 15 Personen, 116,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Hatha-Yoga am Abend für Frauen und Männer ab 50

● **232-4137**

**Maria Katzy**

14 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.08.2023

10 - 12 Personen, 91,00 €

Alte Schule Sinnersdorf,

Stommelner Straße 104-106

**Sinnersdorf**

### Hatha-Yoga

● **232-4138**

**Kristiane Saß**

15 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 05.09.2023

10 - 17 Personen, 97,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **232-4139**

**Kristiane Saß**

15 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 05.09.2023

10 - 16 Personen, 97,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Hatha-Yoga regenerativ - Online-Kurs

Yoga regenerativ für alle, die zu Hause Yoga unter Anleitung und in der Gruppe praktizieren möchten. Der Schwerpunkt des Unterrichts liegt auf Hatha-Yoga Übungen, die mit Einsatz einfacher Hilfsmittel, die jeder zu Hause hat (Kissen, Decken, Stuhl), umgesetzt werden können. Vermittelt werden außerdem Atemtechniken, die beruhigend auf das Nervensystem wirken und so zu einer vertieften Entspannungsfähigkeit führen können. Der Kurs findet über den Videokonferenzdienst Zoom statt. Sie erhalten mit Ihrer Anmeldebestätigung einen Link, mit dem Sie sich zuschalten können. So können Sie die Yogastunde im Livestream erleben und mitmachen.

● **232-4140W**

**Kristiane Saß**

14 x mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 06.09.2023

10 - 30 Personen, 91,00 €

Videokonferenz



### Hatha-Yoga

● **232-4144**

**Mirjan Chuni**

15 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 30.08.2023

8 - 20 Personen, 116,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

● **232-4145**

**Marisa Ibanez-Wagner**

Mittelstufe

15 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 28.08.2023

8 - 14 Personen, 116,50 €

Alte Schule Sinnersdorf,

Stommelter Straße 104-106

**Sinnersdorf**

● **232-4148**

**Maria Katzy**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2023

10 - 14 Personen, 91,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

● **232-4149**

**Maria Katzy**

14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 30.08.2023

10 - 14 Personen, 91,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

● **232-4150**

**Janet Thurn**

15 x montags, 20:15 – 21:45 Uhr, ab 28.08.2023

8 - 10 Personen, 116,50 €

Alte Schule Sinnersdorf,

Stommelter Straße 104-106

**Sinnersdorf**

● **232-4151**

**Maria Katzy**

14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.08.2023

10 - 12 Personen, 91,00 €

Alte Schule Sinnersdorf,

Stommelter Straße 104-106

**Sinnersdorf**

● **232-4152**

**Annett Maring**

16 x dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 05.09.2023

8 - 14 Personen, 124,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

● **232-4153**

**Annett Maring**

16 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 05.09.2023

8 - 14 Personen, 124,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

● **232-4154**

**Janet Thurn**

14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2023

8 - 12 Personen, 109,00 €

Alte Schule Sinnersdorf,

Stommelter Straße 104-106

**Sinnersdorf**

### Hatha-Yoga am Vormittag - Aufbaukurs

● **232-4155**

**Raju Karampan**

15 x freitags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 01.09.2023

8 - 16 Personen, 116,50 €

Martinus-Haus, Venloer Straße 546,

Martinussaal

**Stommeln**

## Yoga Spezial

### Yoga und Faszientraining

In diesem Kurs wird in einer dynamischen Phase durch verschiedenste Bewegungsmuster das fasziale Netz elastisch gedehnt und wieder gelöst. In der ruhigen Einheit erfolgt durch bewusste Atemführung und unter Einbeziehung von Hilfsmitteln zur Selbstmassage eine gezielte Stimulation des Faszien Gewebes. Der Zugang zu tiefen Körperstrukturen wird ermöglicht. Die Übungen verbessern die Selbstwahrnehmung des eigenen Spannungszustandes und können diesen besser ausgleichen.

● **232-4156**

**Annett Maring**

15 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 07.09.2023

8 - 12 Personen, 116,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Lachen ist gesund - Lachyoga zum Kennenlernen

Weil unser Körper nicht zwischen echtem und gespielterm Lachen unterscheidet, bekommen wir dieselben gesundheitlichen Vorteile, auch wenn wir das Lachen nur spielen. Wir lachen als Übung, daraus entwickelt sich aber sehr schnell echtes Lachen. Dieser Workshop bietet eine Einführung in das Lachyoga, welches die Sauerstoffzufuhr zu Körper und Gehirn verbessert. Das Zwerchfell wird trainiert, die Lymphe angeregt und die Durchblutung verbessert. Lachen setzt Endorphine (natürliche Schmerzstiller) frei, Optimismus, Selbstvertrauen und Selbstwert werden gesteigert und unser Immunsystem schon nach kurzer Zeit gestärkt. Wenn wir mit unserem Körper lachen, bewirken wir kraftvolle, positive Veränderungen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene. Lachen reduziert den Anteil an Stress-Hormonen innerhalb kürzester Zeit.

● **232-4157**

**Martina Krompers**

Samstag, 13.01.2024, 13:00 – 17:00 Uhr

6 - 15 Personen, 29,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Luna-Yoga®

Luna-Yoga ist eine moderne Form des Hatha-Yoga für die heutigen Bedürfnisse des Menschen. Durch Kräftigungs-, Wahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen wird der ganze Körper trainiert und damit beweglicher für die Herausforderungen des Alltags. Die Bewusstheit für den eigenen

Körper wird gesteigert und Verspannungen gelöst. Der Kurs fördert Lebendigkeit und Lebensfreude, zugleich lernt man seine Grenzen kennen und respektieren. Schwerpunkt des Luna-Yogas ist die gezielte Stärkung des Beckenbodens.

● **232-4158**

**Claudia Strittmatter**

15 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 28.08.2023

8 - 11 Personen, 116,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Luna-Yoga® für Einsteigerinnen

● **232-4159**

**Claudia Strittmatter**

8 x dienstags, 09:30 – 11:00 Uhr, ab 29.08.2023

6 - 10 Personen, 81,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

● **232-4160**

**Claudia Strittmatter**

8 x dienstags, 09:30 – 11:00 Uhr, ab 14.11.2023

6 - 10 Personen, 81,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

### Yin-Yoga mit dynamischen Elementen

Yin-Yoga ist ein sehr sanfter, ruhiger Yogastil. Beim Yin-Yoga werden statische Positionen lange in entspannter Körperhaltung ausgeführt. Durch die lang anhaltende Dehnung können sich Spannungen nicht nur in den Muskeln, sondern bis tief hinein in die Faszien lösen. Regeneration wird gefördert und Blockaden lösen sich, nicht nur auf körperlicher Ebene. Auch Selbstwahrnehmung und innere Ruhe werden geschult und gestärkt, wir erfahren Stille und Erholung. In diesem Kurs werden wir das statische Yin Yoga mit dynamischen Elementen und auch mit Meditationen kombinieren. Der Kurs für jede und jeden geeignet, es wird keine Yoga- oder Meditationserfahrung vorausgesetzt. Bitte Matte, Decke, warme Kleidung, Socken und, falls vorhanden, Sitzkissen mitbringen.

● **232-4162**

**Christina Henseler**

7 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2023

6 - 15 Personen, 71,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **232-4163**

**Christina Henseler**

7 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 15.11.2023

6 - 15 Personen, 71,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Yin-Yoga

Loslassen lernen, ruhiger und entspannter werden, bei sich selbst ankommen. Darum geht es beim Yin-Yoga, einem ruhigen und meditativen Übungsstil mit frei fließendem Atem. Der Kurs ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Matte, Decke, warme Kleidung, Socken und, falls vorhanden, Sitzkissen mitbringen.

● **232-4164**

**Hye-Ryeng Berger-Lee**

16 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 29.08.2023

8 - 20 Personen, 84,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

● **232-4165**

**Laura Keßler**

14 x donnerstags, 21:00 – 22:00 Uhr, ab 31.08.2023

8 - 15 Personen, 74,00 €

Geschw.-Scholl-Schule,

Im Wiesengrund 30, Turnhalle

**Efferen**

● **232-4166**

**Janet Thurn**

15 x montags, 18:45 – 20:15 Uhr, ab 28.08.2023

8 - 10 Personen, 116,50 €

Alte Schule Sinnersdorf,

Stommelner Straße 104-106

**Sinnersdorf**

## Yoga 50 plus

Die Grundprinzipien des Yoga werden erlernt, einfache Körper- und Atemübungen vermittelt. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und entspannt. Die verschiedenen Körperstellungen werden im Einklang mit der Atmung und in stetem Wechsel mit Entspannungsphasen angeleitet. Der menschliche Körper im mittleren und höheren Lebensalter fordert eine andere physische Belastung, um gesund und vital zu bleiben. Dieser Yogakurs wird den altersspezifischen Besonderheiten gerecht.

● **232-4167**

**Christine Lange-Hilmers**

7 x freitags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 01.09.2023

6 - 15 Personen, 71,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

● **232-4168**

**Christine Lange-Hilmers**

7 x freitags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 10.11.2023

6 - 15 Personen, 71,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

● **232-4169**

**Annett Maring**

15 x freitags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 08.09.2023

8 - 12 Personen, 116,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **232-4170**

**Annett Maring**

15 x freitags, 11:30 – 13:00 Uhr, ab 08.09.2023

8 - 12 Personen, 116,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Yoga für den Rücken

Mit einfachen Yoga-Übungen soll Muskelverspannungen vorgebeugt und die Wirbelsäule beweglich gehalten werden. Wohltuende, sanfte Übungen aus dem Yoga kräftigen hier vor allem die Bauch- und Rumpfmuskulatur, achtsam und meditativ wechseln sich Dehnung und Kräftigung ab.

● **232-4171**

**Annett Maring**

15 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 07.09.2023

8 - 14 Personen, 116,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Rücken-Yoga

Dieser Kurs bietet ein sanftes Yoga, bei dem auch die mentale Entspannung nicht zu kurz kommt. Bei achtsamen, langsamen Bewegungsabläufen wird die tiefliegende Rücken- und Rumpfmuskulatur aktiviert und gedehnt, so dass Muskeln und Faszien kräftiger und geschmeidiger werden. Auch für Teilnehmende mit bestehenden Rückenschmerzen geeignet.

● **232-4172**

**Eileen Gierth**

14 x freitags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 01.09.2023

6 - 14 Personen, 109,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Yoga-Pilates

Hier werden die Vorteile von Yoga und Pilates miteinander vereint und so eine neue Form des Trainings angeboten - Yogilates. Yoga verbindet Körper und Geist und fördert die Beweglichkeit; Pilates kräftigt die Muskeln der Körpermitte und trägt zu einer verbesserten Körperhaltung bei. Rückenschmerzen sowie Hüftproblemen wird vorgebeugt und der Körper sanft trainiert. Durch eine bewusste Atmung und die abschließende Entspannung trägt der Kurs dazu bei, Stress aktiv abzubauen. Die Übungen finden auf der Matte statt und sind auch für Anfänger\*innen geeignet.

● **232-4173**

**Mirjan Chuni**

15 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2023

8 - 20 Personen, 116,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

● **232-4174**

**Mirjan Chuni**

Mittelstufe

15 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 29.08.2023

8 - 20 Personen, 116,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

● **232-4176**

**Roshanak Schwarz**

15 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 04.09.2023

8 - 16 Personen, 79,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

● **232-4177**

**Roshanak Schwarz**

15 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 04.09.2023

8 - 15 Personen, 79,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

● **232-4178**

**Roshanak Schwarz**

15 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 05.09.2023

8 - 18 Personen, 79,00 €

Sporthalle (EMG), Bonnstr. 61,

Gymnastikraum

**Hermülheim**



## Yoga-Pilates am Vormittag - Mittelstufe

Die Kombination von Yoga- und Pilatesübungen bringt Entspannung und Kraft für Rücken und Bauch. Die tiefliegende Stütz- und Haltemuskulatur entlang der Wirbelsäule wird gekräftigt, was eine natürlich entspannte und gesunde Körperhaltung ermöglicht und damit die Sehnen, Bänder und Gelenke entlastet. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorerfahrung.

● **232-4179**

**Roshanak Schwarz**

15 x freitags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 01.09.2023

8 - 15 Personen, 79,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Yoga-Pilates am Vormittag für Einsteiger\*innen

Die Kombination von Yoga- und Pilatesübungen bringt Entspannung und Kraft für Rücken und Bauch. Die tiefliegende Stütz- und Haltemuskulatur entlang der Wirbelsäule wird gekräftigt, was eine natürlich entspannte und gesunde Körperhaltung ermöglicht und damit die Sehnen, Bänder und Gelenke entlastet. Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen.

● **232-4180**

**Roshanak Schwarz**

15 x freitags, 11:00 – 12:00 Uhr, ab 01.09.2023

8 - 15 Personen, 79,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**



## Stressbewältigung

### Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) kennen und anwenden, um im Alltag den Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken. Finden Sie einen ausgewogenen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung! Sie lernen, Ihren Körper und die Gefühle besser wahrzunehmen und bewusst zu atmen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie im Umgang mit stressverschärfenden Gedanken das "Gedankenkarussell" stoppen und wie Sie Ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) stärken können. Weiterhin stehen Traumreisen und Meditationen auf dem Programm. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung während des Tages ist selbst zu sorgen.

● 232-4200



**Angelika Biert**

Mittwoch bis Freitag, 10:00 – 16:00 Uhr, ab 04.10.2023,  
6 - 12 Personen, 140,00 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Komm mit auf die Yogamatte! Mit Yoga und Achtsamkeit zu mehr Präsenz und innerer Ruhe finden - Bildungsurlaub

Kennen Sie das auch? Der Körper ist vom vielen Sitzen (vor dem Bildschirm) verspannt. Die Gedanken fahren Karussell und finden keine Lösung oder Beruhigung. Sehnen Sie sich nach Entspannung, Konzentration und einer kraftvollen Präsenz? In diesem Bildungsurlaub stärken Sie Ihre physischen und mentalen Gesundheitsressourcen. Sie lernen, Stresssignale zu erkennen und adäquat darauf zu reagieren. Sie erfahren, wie Sie Ihre Resilienz (Widerstandsfähigkeit) positiv beeinflussen. Sie schulen ihre Körperwahrnehmung. Neben dem Erlangen von gesundheitsrelevantem Wissen lernen Sie viele praktische Übungen für den Arbeitsplatz, für zu Hause und für die Freizeit kennen. Ein Schwerpunkt liegt auf gezielten Yogaübungen. Fließende, sanfte und kräftigende Bewegungen bringen den Körper wieder in Balance. Meditation und Achtsamkeitsübungen fördern eine klare Ausrichtung und Zentrierung. Bei schönem Wetter finden einige Übungen in der freien Natur statt.

● 232-4202



**Marie Kirchharz**

Mittwoch bis Freitag, 09:30 – 15:45 Uhr, ab 04.10.2023,  
6 - 12 Personen, 136,50 €  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Oasen der Kraft: Mehr Lebensqualität und Gesundheit durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie im privaten und beruflichen Alltag Oasen der Kraft finden können. Sie erfahren, wie Sie durch einfache Übungen achtsam mit Ihren Gefühlen und Ihrem Körper umgehen können. Außerdem lernen Sie Möglichkeiten kennen, um Ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken. Sie werden Methoden zur achtsamen, klaren Kommunikation ausprobieren, um Missverständnisse in Beruf und Alltag zu minimieren. Verschiedene alltagstaugliche Techniken wie Wahrnehmungsübungen, Meditation, Focusing und Kommunikationstechniken werden praxisnah vermittelt.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung während des Tages ist selbst zu sorgen.

● 232-4203



**Angelika Biert, Andrea Nolde**

Montag, 20.11.2023, 10:00 – 16:00 Uhr  
Dienstag, 21.11.2023, 10:00 – 16:00 Uhr  
Mittwoch, 22.11.2023, 10:00 – 16:00 Uhr  
Donnerstag, 23.11.2023, 10:00 – 16:00 Uhr  
6 - 9 Personen, 185,50 €

Hürther Beratungshaus, Esserstraße 30a

**Efferen**

### Resilienz durch Naturverbindung und Meditationen im äußeren Grüngürtel von Köln: Walk and Talk - Bildungsurlaub

Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern ein variabler Prozess, der mit verschiedenen Verhaltensweisen, Persönlichkeitsmerkmalen und Ressourcen zusammenhängt - die eigene Widerstandsfähigkeit gegen alle Stürme des Lebens. Sie ist das "Immunsystem unserer Seele" und hilft, schwierige Lebenssituationen erfolgreich zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen. Die Natur kann hier sehr unterstützen und ein wahrer Helfer sein! In der wohlthuenden und entschleunigenden Atmosphäre der Natur fällt es den Menschen leichter, mit sich und ihren Herausforderungen in Resonanz zu gehen. Darüber hinaus bietet sie Bewegungsmöglichkeiten, Weite und Raum für Ressourcenstärkung. Warum also nicht die Kraft der Natur mit dem Resilienz-Training zusammenzuführen?

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe und bringen Sie Socken für drinnen, Schreibzeug und ein Getränk mit. Für Verpflegung während des Tages ist selbst zu sorgen.

● 232-4204



**Ulrike Jankowsky**

Mittwoch, 06.09.2023, 09:00 – 17:00 Uhr  
Donnerstag, 07.09.2023, 09:00 – 17:00 Uhr  
Freitag, 08.09.2023, 09:00 – 17:00 Uhr  
6 - 9 Personen, 180,50 €

Hürther Beratungshaus, Esserstraße 30a

**Efferen**

## Achtsamkeitstraining MBSR - Stressregulierung durch Achtsamkeit in Beruf und Alltag - Bildungsurlaub

Herausfordernde Zeiten brauchen Aufmerksamkeit und die Entwicklung von Achtsamkeit. In diesem Bildungsurlaub können Sie für sich passende Möglichkeiten und wirksame Verhaltensweisen entwickeln, um Ihrem Alltag ruhiger und gelassener zu begegnen. Das von Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Programm ist praxisnah und wissenschaftlich anerkannt. Es unterstützt die Stressregulation durch angeleitete Meditationen. Zu den Grundübungen gehören der Body Scan, verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen sowie einfache und sanfte Yoga-Übungen. Theoretische Schwerpunkte zur Stressentstehung und zur Stressbewältigung wechseln sich mit dem Austausch in der Gruppe ab. Darüber hinaus werden viele Wahrnehmungsübungen in den Tag eingebunden. Theorie und Übungen verknüpfen die Inhalte.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung während des Tages ist selbst zu sorgen.

● 232-4205

**Inge Herrig**

Montag, 13.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, 14.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch, 15.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 16.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 9 Personen, 237,50 €

Hürther Beratungshaus, Esserstraße 30a

**Efferen**



## Burnout nein danke - gib Stress keine Chance!

Auf welche Situationen wir gestresst reagieren, ist für jeden Menschen unterschiedlich. Der erste Schritt zur Stressbewältigung ist es, das eigene Stress-Verhalten zu erkennen und zu verstehen. Dementsprechend sind auch die Ansätze, den Stress zu reduzieren, persönlich verschieden. Der Kurs zeigt individuelle Alternativen zum bisherigen Umgang mit Belastungssituationen auf. Er wird die Teilnehmenden nachhaltig darin unterstützen, bessere und gesundheitsförderliche Strategien für die Bewältigung der alltäglichen beruflichen und privaten Belastungen zu entwickeln. Kleine, aber wirksame Veränderungen erleichtern den neuen Umgang mit Stress und Konfliktsituationen. Wir lernen, unser Leben positiv zu verändern, mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu erleben und somit dem Burnout wirkungsvoll vorzubeugen.

● 232-4206

**Brigitte Schäfer**

Samstag, 11.11.2023, 10:00 – 17:00 Uhr

6 - 15 Personen, 45,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**



Für Bildungsurlaube:

Den Stoffplan und die Mitteilung an den Arbeitgeber können Sie sich im Internet bei den Kursdetails herunterladen.



## Achtsamkeit und Entspannung

### Entspannt am Wochenende - Auszeit vom Alltag: ein Entspannungstag

Zur Ruhe zu kommen und sich selbst etwas Gutes tun... Gerade auch für Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind, ist dies besonders wichtig, um Stress und Belastungen abzubauen und einem Burnout vorzubeugen. Gönnen Sie sich an diesem Tag eine Auszeit. Mit Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Fantasie- und Körperreisen können Sie wieder positive Energie tanken, den Alltag vergessen und die Seele baumeln lassen. Im entspannten Zustand schöpfen Sie wieder Kraft und bekommen Raum für Kreativität. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung während des Tages ist selbst zu sorgen.

● 232-4207

**Angelika Biert**

Samstag, 09.09.2023, 10:30 – 16:30 Uhr

6 - 10 Personen, 39,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

### Ein Achtsamkeitstag

Achtsamkeit ist mehr als nur ein Trend. Ein achtsames Leben kann ein wertvolles Mittel für einen entspannteren Alltag sein. Lernen Sie die Grundlagen für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen kennen. Durch verschiedene Achtsamkeitsübungen werden wir die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung üben und Sie erfahren, wie Sie belastende Gefühle mit mehr Gelassenheit begegnen können. Lassen sie sich von der Wirkung durch verschiedene Arten der Meditation wie Gehmeditation, Schweigemeditation, Schokoladenmeditation und Klangmeditation überraschen und zur Ruhe bringen.

● 232-4208

**Melanie Kuhl**

Samstag, 25.11.2023, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 39,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Achtsamer Umgang mit mir selbst

Wir denken zu viel nach und nehmen uns zu wenig Zeit für uns selbst. Es passiert jeden Tag so viel, die Welt dreht sich immer schneller. Dazu kommen Prägungen aus der Kindheit und Medien, die unser Leben beeinflussen. Den Kontakt zu uns selbst haben wir dadurch oft verloren. Unseren Körper bewusst wahrnehmen haben wir verlernt.

Erfahren Sie in diesem Workshop mehr über Achtsamkeit und wie Sie erkennen, was Ihnen wichtig ist. Praxisübungen zur Resilienzförderung und Entspannungsübungen lassen uns an diesem Tag zur Ruhe kommen. So finden wir leichter wieder den Zugang unseren Wünschen und Zielen. Sammeln Sie neue Kraft für Ihr zukünftiges achtsameres Leben.

● 232-4210

**Melanie Kuhl**

Samstag, 28.10.2023, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 39,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

### Achtsamkeit und Meditation

Achtsamkeit und Meditation sind eng miteinander verbunden. Während es bei der Meditation darum geht, den Geist zu beruhigen und sich zu konzentrieren, geht es bei der Achtsamkeit um eine intensive Wahrnehmung des aktuellen Moments. Beides werden Sie näher kennenlernen und üben, denn regelmäßig angewendet kann sich dies äußerst positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken.

● 232-4211

**Melanie Kuhl**

7 x mittwochs, 19:30 – 20:30 Uhr, ab 30.08.2023

6 - 12 Personen, 49,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Resilienz als erfolgreiche Strategie - mit "Walk and Talk" am Rhein

Der Begriff Resilienz stammt vom lateinischen Wort "resilire" und bedeutet "abprallen" - die eigene Widerstandsfähigkeit gegen alle Stürme des Lebens. Sie ist das "Immunsystem unserer Seele" und hilft, schwierige Lebenssituationen erfolgreich zu meistern, gestärkt daraus hervorzugehen und Lebensfreude neu zu entfalten. In diesem Seminar lernen wir die sieben Säulen der Resilienz kennen: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbststeuerung, Verantwortung übernehmen, Beziehungen erfüllt leben, Zukunft gestalten. Dieser Tag ist abwechslungsreich gestaltet mit Impulsen, lebendigem Austausch, Atemübungen und einem "Walk and Talk" an der Wesselingener Rheinpromenade.

● 232-4212

**Ulrike Jankowsky**

Samstag, 21.10.2023, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 39,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Waldbaden

### - Natur und Erfahrungen mit allen Sinnen

"Shinrin Yoku" heißt so viel wie "In der Atmosphäre des Waldes baden" und ist ein wissenschaftliches Forschungsprogramm aus Japan. Der Besuch des Waldes stärkt nachweislich das Wohlbefinden und die Gesundheit, da er sich unter anderem positiv auf das Immunsystem auswirkt und Stress reduziert. In diesem Workshop im Wald führen Sie angeleitete Übungen durch, werden gemeinsam in der Gruppe aktiv und erfahren interessante Erkenntnisse aus der aktuellen Forschung. Sie schärfen alle Ihre Sinne und schulen einen achtsamen Umgang mit sich selbst und der Natur, während Sie die erholsame Atmosphäre des Waldes umgibt. Der Kurs findet bei jedem Wetter (außer Gewitter oder Unwetterwarnung) statt. Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Outdoor-Kleidung tragen sowie ein Getränk mitbringen. Hunde können leider nicht mitkommen.

● 232-4213

**Dominik Ast**

Samstag, 30.09.2023, 10:00 – 13:00 Uhr  
8 - 16 Personen, 18,00 €

**Treffpunkt:** An der Bushaltestelle Hürth, Luxemburger Straße, Höhe Jugendherberge **Efferen**

● 232-4214

**Dominik Ast**

Samstag, 28.10.2023, 10:00 – 13:00 Uhr  
8 - 16 Personen, 18,00 €

**Treffpunkt:** An der Bushaltestelle Hürth, Luxemburger Straße, Höhe Jugendherberge **Efferen**

## Entspannen mit Klangschalen zur Förderung der Gesundheit

Genießen Sie die Klänge von Klangschalen als Weg zu innerer Harmonie mit sich selbst und Ihrer Umwelt. Faszinierende Klänge, die uns im Inneren berühren, können muskuläre Verspannungen lösen. Der Geist kommt zur Ruhe, kreisende Gedanken treten in den Hintergrund. Geführte Klang- und Fantasiereisen ermöglichen eine tiefe Entspannung und erleichtern das bewusste Loslassen des Alltags. Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke, eine Flasche Wasser und ein kleines Kissen mitbringen.

● 232-4219

**Ute Bach**

6 x donnerstags, 17:15 – 18:15 Uhr, ab 09.11.2023  
6 - 10 Personen, 42,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

## Klangschalen erleben

### - Klänge erfahren zur Förderung der Gesundheit

Sie möchten sich etwas Gutes tun, die Wirkung von Klangschalen erspüren, Klänge genießen. Dieser Workshop beinhaltet allgemeine Informationen und praktische Übungen zum Kennenlernen von Klangschalen. Ebenso werden Sie durch eine Klang- und Fantasiereise geführt und können vom Erfahrungsaustausch in der Gruppe profitieren. Eigene Klangschalen und Schlägel können eingesetzt werden. Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke, eine Flasche Wasser und ein kleines Kissen mitbringen.

● 232-4222

**Ute Bach**

Samstag, 09.12.2023, 09:00 – 13:00 Uhr  
6 - 10 Personen, 29,50 €  
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

## Wellness-Massage für Paare zur Steigerung des Wohlbefindens

Genießen Sie eine Auszeit vom Alltag mit einer wohltuenden Rücken-, Schulter-Nacken oder Fußmassage.

In diesem Tagesseminar lernen Sie alle Griffe zur Ausführung einer Wellnessmassage. Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich, da Sie einen Partner/eine Partnerin für die Massage brauchen. Bitte zum Seminar mitbringen: Bequeme Kleidung, 2 große Badetücher, 3 Handtücher, evtl. 1 kleines Kopfkissen, Massageöl, Schreibmaterial

● 232-4227

**Uthe Linden**

Samstag, 23.09.2023, 10:30 – 17:30 Uhr  
6 - 12 Personen, 45,50 € pro Person  
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

● 232-4228

**Uthe Linden**

Sonntag, 12.11.2023, 10:30 – 17:30 Uhr  
6 - 12 Personen, 45,50 € pro Person  
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**



**Schenken Sie  
(Weiter-)Bildung!  
Geschenkgutscheine  
erhalten Sie in der  
VHS in Brühl!**



## Bewegter Leben - Tanz - Gymnastik - Fitness



## Tanz

### Orientalischer Tanz - Workshop für Neugierige

Hier lernen Sie die grundlegenden Bewegungen des Orientalischen Tanzes kennen. Orientalischer Tanz ist Lebensfreude, kultureller Ausdruck - und gesund. Sie lernen hier, Muskeln zu bewegen, von denen Sie nicht wussten, dass Sie sie überhaupt haben. Sie probieren Basisbewegungen aus, wie zum Beispiel Hüftkreise, Achten, anmutige Armhaltung. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet. Bitte Getränk, bequeme Kleidung und Tanzschlappen/Tanzschuhe oder dicke Socken und, falls vorhanden, ein Hüfttuch mitbringen.

● 232-4304

**Carola Putzien**

Samstag, 25.11.2023, 11:00 – 14:00 Uhr

6 - 15 Personen, 20,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

### Orientalischer Tanz - Basiskurs

Der Orientalische Tanz, umgangssprachlich auch Bauchtanz genannt, ist ein Training für Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs führt in die Isoliertechnik von Oberkörper, Brust, Bauch, Hüfte ein, die allen orientalischen Tänzen zugrunde liegt. Schritt für Schritt erlernen wir die Grundbewegungen und kleine einfache Kombinationen zu tanzen. Der Orientalische Tanz verhilft zu einem neuen Körperbewusstsein, einer guten Körperhaltung und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die gesamte Körpermuskulatur, besonders des Beckenbodens und entlang der Wirbelsäule, wird gelockert und gleichzeitig gestärkt. Bitte Getränk, bequeme Kleidung, Tanzschlappen oder Socken mitbringen. Bitte keine Turn- oder Straßenschuhe tragen.

● 232-4305

**Carola Putzien**

11 x dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 29.08.2023

8 - 12 Personen, 86,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

● 232-4306

**Angelika Vock**

14 x freitags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 01.09.2023

8 - 12 Personen, 109,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

### Orientalischer Tanz - Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen mit Grundkenntnissen. Es werden die Basisbewegungen erweitert, neue Bewegungsformen, Schrittfolgen, schöne Arm- und Handbewegungen erlernt.

● 232-4307

**Angelika Vock**

13 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.08.2023

8 - 12 Personen, 109,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

### Discofox - Schnupperworkshop

In diesem Workshop werden die Discofox-Grundlagen vermittelt sowie erste einfache und typische Discofox-Figuren gezeigt und trainiert.

Der Workshop ist offen für Paare und Singles.

● 232-4310

**Bernd Löffler**

Sonntag, 22.10.2023, 10:00 – 14:30 Uhr

6 - 12 Personen, 33,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

### Discofox am Sonntag

Seit Jahren ist der Discofox der Hit auf allen Tanzflächen. Seine Popularität verdankt dieser "Praxistanz für alle Gelegenheiten" der Tatsache, dass er auf fast alle Musiktitel passt und leicht erlernbar ist. In diesem Wochenendkurs werden "Schritt für Schritt", Grundschrift, Drehungen, Übergänge und Disco-Fox-Figuren bis hin zu typischen Wickelkombinationen vermittelt. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.

● 232-4312

**Bernd Löffler**

Sonntag, 29.10.2023, 10:00 – 14:30 Uhr

Sonntag, 05.11.2023, 10:00 – 14:30 Uhr

Sonntag, 12.11.2023, 10:00 – 14:30 Uhr

6 - 16 Personen, 90,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

### Discofox Shorts

Sie tanzen bereits ein wenig Discofox und möchten diesen etwas aufpeppen? In diesem trendigen und völlig neu konzipierten Workshop werden bewusst keine längeren Folgen, sondern ein ganzes Potpourri an kurzen Figuren - sogenannten Shorts - gezeigt, welche Sie zu jeder Zeit in Ihren Discofox einbauen können, so z.B. Einhand- und Wickelkombinationen wie auch leichte (rückenfreundliche) bis mittelschwere Fallfiguren. Die Teilnahme ist nur zu zweit möglich.

## ● 232-4313

**Bernd Löffler, Silke Petersen**

Sonntag, 03.12.2023, 10:00 – 15:00 Uhr

6 - 12 Personen, 52,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim****Discofox Crossover**

In diesem Workshop wird der "klassische Discofox" durch einige freche Kombinationen mit Elementen aus dem Salsa-, Latein-, Tango-Argentino-Bereich aufgepeppt. Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmende, die schon Kenntnisse im Discofox haben und einmal etwas Neues ausprobieren möchten, was nicht jeder tanzt. Der Schwierigkeitsgrad ist im Vergleich zu dem Workshop "Discofox Spezial (Dreh- und Wickelfiguren)" niedriger. Die Teilnahme ist nur zu zweit möglich.

## ● 232-4314

**Bernd Löffler, Silke Petersen**

Sonntag, 10.12.2023, 10:00 – 15:00 Uhr

6 - 12 Personen, 52,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim****Salsa - Schnupperworkshop**

Wie kaum ein anderer Tanz bedeutet Salsa Temperament und gebündelte Lebensfreude. In diesem Workshop erlernen Sie die Basis, so verschiedene Grundschriffe, Drehungen, grundlegende Figuren und eine erste Tanzfolge. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.

## ● 232-4315

**Bernd Löffler, Silke Petersen**

Sonntag, 10.12.2023, 15:30 – 20:30 Uhr

6 - 12 Personen, 52,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim****Vom Walzer bis Jive - Aufbaukurs**

Die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer sollten mit den einzelnen Grundschriffen der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze vertraut sein. Bitte bequeme Kleidung und saubere Schuhe mit Ledersohlen mitbringen. Die Kursteilnahme ist nur mit Tanzpartnerin/Tanzpartner möglich.

## ● 232-4318

**Felix Oeckinghaus**

8 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2023

8 - 16 Personen, 64,00 €

Sporthalle (EMG), Bonnstr. 61,

Gymnastikraum

**Hermülheim**

## ● 232-4319

**Felix Oeckinghaus**

8 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 15.11.2023

8 - 16 Personen, 64,00 €

Sporthalle (EMG), Bonnstr. 61,

Gymnastikraum

**Hermülheim****Workshop Seniorentanz zum Kennenlernen für Neu-Interessierte**

Sie haben Spaß an Bewegung zur Musik und wollen ausprobieren, ob Seniorentanz das Richtige für Sie ist? In diesem Workshop sind Sie dann genau richtig. Egal, wie alt Sie sind, ob alleine oder zu zweit, ob tanz-erfahren oder Neuling: Hier lernen Sie viele Gemeinschaftstänze kennen.

## ● 232-4320

**Gisela Brückner**

Samstag, 21.10.2023, 14:00 – 16:15 Uhr

Sonntag, 22.10.2023, 10:00 – 12:15 Uhr

8 - 24 Personen, 26,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl****Tanzen 60 plus****- geselliger Gemeinschaftstanz**

Diese Kurse sind ideal für Alleinstehende, ob Frau oder Mann, da für die Tänze kein Partner/keine Partnerin benötigt wird. Es werden alte und neue Tänze sowie Folklore-Tänze aus aller Welt getanzt, wie zum Beispiel Kreis- und Gassentänze oder Line Dance. Neben der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems durch die Bewegung wird die Konzentration gefordert und das Gedächtnis gestärkt. Alle, die Freude an tänzerischer Bewegung zu Musik haben, sind herzlich eingeladen.

## ● 232-4321

**Gisela Brückner**

14 x montags, 14:30 – 16:00 Uhr, ab 28.08.2023

10 - 24 Personen, 91,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## ● 232-4322

**Monika Sprock**

14 x dienstags, 14:30 – 16:00 Uhr, ab 29.08.2023

10 - 21 Personen, 91,00 €

Pfarrheim Hürth-Efferen, Kaulardstr. 79

**Efferen**

## ● 232-4324

**Maria Mayr**

15 x dienstags, 14:00 – 15:30 Uhr, ab 29.08.2023

10 - 15 Personen, 97,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**



## Gymnastik - Fitness - Workouts

### Zumba® Fitness

Zumba wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer "Beto" Perez entwickelt, einem bekannten Choreograf und Fitness-Trainer internationaler Superstars. Zumba bedeutet "sich schnell bewegen und Spaß haben". Das Workout basiert auf dem Prinzip "Fun and Easy to Do". Mittanzen nach heißen lateinamerikanischen Rhythmen, wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Samba und Cumbia. Sich bewegen, Spaß haben, schwitzen und genießen.

Ein intensives Herz-Kreislauftraining, für jeden geeignet - auch ohne Vorerfahrung.

● 232-4364

**Sarah Zielonka**

13 x mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr, ab 30.08.2023

10 - 20 Personen, 57,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**



### SALUS KOMPAKTKURSE

#### Fortbildung zum „Gesundheits-Coach“

Die Fortbildung dient als Zusatzqualifikation, in welcher Sie u.a. grundlegende Kenntnisse über betriebsrelevante psychische Störungen und deren Auswirkungen am Arbeitsplatz erwerben. Erforderliche Handlungsstrategien des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, Grundlagen des Arbeitsrechts und mögliche Vorgehensweisen in Krisensituationen werden hier erarbeitet und vorgestellt.

#### Ausbildung zum „Betrieblichen Suchtkrankenhelfer“

Der Suchtkrankenhelfer in seinem betrieblichen Wirkungsfeld steht im Fokus und wird auf die strukturellen und juristischen Bedingungen des Betriebes vorbereitet. Durch diese Ausbildung werden optimale Bedingungen geschaffen, möglichst frühzeitig, effektiv und kostensparend in einen sonst zerstörerischen Suchtprozess einzugreifen.

Weitere Informationen unter  
www.salus-huerth.de oder  
Tel.-Nr. 02233 8081-823  
(Fr. Fisch/Hr. Link)



### Fitness und Spaß mit Hula Hoop für Einsteiger\*innen

Beim Hula Hoop-Fitness werden verschiedene Techniken des Reifenschwingsens - um die Taille, Hüfte, über Kopf, um den Körper herum - mit gymnastischen Übungen zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, der Wirbelsäule und der Koordination kombiniert. Mit Hula Hoop geht es rund und Sie bringen Ihren Körper in Form. Es ist ein effektives Training für Bauch, Taille und Rücken, ist muskel- und gelenkschonend und ein Fatburner. Hula Hoop-Übungen machen Spaß und sind für Menschen jeden Alters geeignet. Bitte einen eigenen Reifen mitbringen, bei Bedarf kann ein Hula Hoop-Reifen bei der Kursleiterin erworben werden. Bitte eng anliegende Kleidung und Turnschuhe tragen.

● 232-4374

**Michaela Diederich**

15 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 28.08.2023

6 - 9 Personen, 100,00 €

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle

**Brühl**

### Fitness und Spaß mit Hula Hoop für Fortgeschrittene

● 232-4375

**Michaela Diederich**

15 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 28.08.2023

6 - 10 Personen, 100,00 €

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle

**Brühl**

### Hula Hoop am Samstag - ein Workshop zum Kennenlernen

● 232-4376

**Michaela Diederich**

Samstag, 02.09.2023, 11:00 – 13:15 Uhr

6 - 9 Personen, 18,50 €

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle

**Brühl**

● 232-4377

**Michaela Diederich**

Samstag, 04.11.2023, 11:00 – 13:15 Uhr

6 - 9 Personen, 18,50 €

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle

**Brühl**

● 232-4378

**Michaela Diederich**

Samstag, 13.01.2024, 11:00 – 13:15 Uhr

6 - 9 Personen, 18,50 €

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle

**Brühl**

## Pilates und Faszientraining

### Pilates-Training am Vormittag

Das ganzheitliche Training kombiniert intensive Atmung, effektives Training der Tiefenmuskulatur, Koordination, Stretching, Kraft und Beweglichkeit. Es formt schlanke und geschmeidige Muskeln, verbindet mentale und körperliche Fitness.

#### ● 232-4382

**Mirjan Chuni**

**Mittelstufe**

15 x montags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 28.08.2023

8 - 15 Personen, 79,00 €

Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64

**Efferen**

#### ● 232-4383

**Mirjan Chuni**

**Mittelstufe**

15 x donnerstags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 31.08.2023

8 - 18 Personen, 79,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

#### ● 232-4384

**Mirjan Chuni**

**Basiskurs**

15 x donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 31.08.2023

8 - 18 Personen, 79,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

#### ● 232-4385

**Mirjan Chuni**

**Mittelstufe**

15 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 28.08.2023

8 - 15 Personen, 79,00 €

Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64

**Efferen**

#### ● 232-4386

**Mirjan Chuni**

Für Fortgeschrittene mit mindestens einem Jahr Vorerfahrung

15 x montags, 11:00 – 12:00 Uhr, ab 28.08.2023

8 - 15 Personen, 79,00 €

Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64

**Efferen**

#### ● 232-4388

**Nasser Moradian**

15 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 28.08.2023

8 - 15 Personen, 79,00 €

Alte Schule Sinnersdorf,

Stommelner Straße 104-106

**Sinnersdorf**

#### ● 232-4389

**Nasser Moradian**

15 x montags, 11:00 – 12:00 Uhr, ab 28.08.2023

8 - 15 Personen, 79,00 €

Alte Schule Sinnersdorf,

Stommelner Straße 104-106

**Sinnersdorf**

### Pilates-Training

#### ● 232-4400

**Eileen Gierth**

14 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 31.08.2023

8 - 14 Personen, 109,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

#### ● 232-4401

**Eileen Gierth**

14 x freitags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.09.2023

6 - 14 Personen, 109,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

### Pilates-Training Mittelstufe-Fortgeschrittene

#### ● 232-4403

**Roshanak Schwarz**

15 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 05.09.2023

8 - 18 Personen, 79,00 €

Sporthalle (EMG), Bonnstr. 61,

Gymnastikraum

**Hermülheim**

### Pilates-Training

#### ● 232-4406

**Mirjan Chuni**

15 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 28.08.2023

8 - 18 Personen, 79,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

#### ● 232-4407

**Mirjan Chuni**

15 x montags, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 28.08.2023

8 - 18 Personen, 79,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



**Fitness, Kraft und Ausdauer**

**Full Body Workout**

Das Full Body Workout ist ein effektives und dynamisches Ganzkörpertraining. Hier werden die Hauptmuskelgruppen gezielt angesprochen, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und die Ausdauer verbessert. Mit Spaß und Abwechslung trainieren wir zu toller Musik mit oder ohne Hilfsmittel. Der Kurs dient optimal als Ergänzung zu Ihrem Sportalltag und bietet durch seine motivierende Atmosphäre in der Gruppe einen besonderen Anreiz. Da dieser Kurs keine Choreografie enthält, ist ein Einstieg jederzeit möglich. Bitte eine eigene Gymnastikmatte zum Workout mitbringen.

● 232-4418

**Lisbeth Tarrago**

15 x mittwochs, 18:15 – 19:15 Uhr, ab 30.08.2023

8 - 22 Personen, 79,00 €

Turnhalle, Friedhofsweg

**Keldenich**

**Pilates-Training für Fortgeschrittene**

● 232-4408

**Giulia Schreyer**

12 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 29.08.2023

8 - 15 Personen, 64,00 €

Martinusschule, Am Druvendriesch 19,

Gymnastikraum

**Fischenich**

**Pilates, Faszientraining und sensible Körperwahrnehmung**

Dieses Training kombiniert drei grundlegende Elemente der natürlichen Körperbewegung: Die Pilates-Methode, ein Training der Tiefenmuskulatur, das Faszientraining, eine Lockerung und Aktivierung der Faszien, die alle Muskeln verbinden und die achtsame Körperwahrnehmung, die die Bewusstheit in der Bewegung verfeinert. Dieses Training erhöht die Achtsamkeitsfähigkeit, fördert den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper, verbessert Haltung und Leistungsfähigkeit. Bitte Handtuch, Matte und Getränk mitbringen.

● 232-4414

**Melanie Hähn**

15 x mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 30.08.2023

10 - 25 Personen, 66,00 €

Astrid-Lindgren-Schule, Rodderweg 93, Turnhalle

**Brühl**

● 232-4415

**Melanie Hähn**

15 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2023

10 - 25 Personen, 66,00 €

Astrid-Lindgren-Schule, Rodderweg 93, Turnhalle

**Brühl**

**BBP mit Core-Training**

Die Schwerpunkte dieses Trainings liegen bei gezielten Übungen für Bauch, Beine und Po. Die Übungen sind abwechslungsreich und effektiv. Bei den Trainingseinheiten wird zusätzlich die Core-Muskulatur, also die tiefliegende Stütz- und Haltemuskulatur des Körpers, trainiert. So wird der gesamte Körper gestrafft, toll in Form gebracht und Haltungsfehlern und Rückenbeschwerden entgegengewirkt.

Dieses Workout eignet sich sowohl für EinsteigerInnen wie auch Fortgeschrittene. Bitte eine eigene Gymnastikmatte zum Training mitbringen.

● 232-4419

**Lisbeth Tarrago**

15 x mittwochs, 19:15 – 20:15 Uhr, ab 30.08.2023

8 - 19 Personen, 79,00 €

Turnhalle, Friedhofsweg

**Keldenich**

**Stretching zum Kennenlernen**

Beim Stretching werden einzelne Muskeln bzw. Muskelgruppen gezielt gedehnt. Dieser Stretchingkurs bietet eine Mischung von Dehnelementen aus den Bereichen Yin Yoga, Faszien und Mobility. Das regelmäßige Dehnen verbessert die Elastizität, hilft Verspannungen zu lösen und vorzubeugen. Dabei werden Muskeln, Sehnen und auch die Tiefenmuskulatur angesprochen. Das Training findet barfuß statt.

● 232-4421

**Adis Kapur**

15 x mittwochs, 16:45 – 17:45 Uhr, ab 30.08.2023

8 - 10 Personen, 79,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Fitness-Körpertraining

Ein dynamisches Programm mit einer gesunden Mischung aus Ausdauertraining und Kräftigung, unterstützt durch den Einsatz von Musik und Kleingeräten. Zur Verbesserung von Koordination, Beweglichkeit und Kondition. Bitte Handtuch, Getränk und Matte mitbringen.

● 232-4424

**Beate Ständer**

16 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 28.08.2023

8 - 15 Personen, 84,00 €

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle

**Brühl**

## Bodyfitness und Faszientraining

Mit dieser funktionellen Fitnessgymnastik soll durch eine Vielzahl von natürlichen und sanften Übungen die gesamte Körpermuskulatur, einschließlich der Muskelfasziën, intensiv trainiert werden. Die Muskulatur von Bauch, Beinen, Rücken, Armen und Gesäß wird gekräftigt, Verkürzungen gedehnt, Verspannungen gelockert und das Herz-Kreislauf-System angeregt. Durch Ausdauer-, Kräftigungs-, Koordinations- und Faszienübungen werden die Fettverbrennung gesteigert, die Beweglichkeit optimiert und damit das Körpergefühl intensiviert. Der Kurs findet bei geeigneter Witterung als Outdoor-Training statt.

● 232-4426

**Guido Beyé**

16 x donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 31.08.2023

8 - 14 Personen, 84,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 232-4427

**Guido Beyé**

17 x freitags, 14:00 – 15:00 Uhr, ab 01.09.2023

8 - 14 Personen, 89,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Fit am Morgen

Starten Sie fit und vital in den Tag! Mit unserem Power-Körpertraining werden die Hauptmuskelgruppen gezielt angesprochen und die allgemeine Ausdauer verbessert. Zu motivationsfördernder Musik trainieren Sie Ihren Körper von Kopf bis Fuß. Und zum Abschluss wird gedehnt. In diesem Kurs ist ein Einstieg jederzeit möglich, da er keine Choreografie enthält. Bitte eine Gymnastikmatte zum Kurs mitbringen.

● 232-4428

**Lisbeth Tarrago**

16 x dienstags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 29.08.2023

8 - 18 Personen, 84,00 €

Pfarrheim Hürth-Efferen, Kaulardstr. 79

**Efferen**

## Fit und beweglich

### - ganzheitliches Körpertraining

Sie nehmen an einem aktiven Herz-Kreislauftraining teil, wobei alle Muskelgruppen gekräftigt werden, auch mit Kleingeräten. Ziel ist es, sowohl leistungsfördernd als auch prophylaktisch auf den Bewegungs- und Stützapparat zu wirken.

● 232-4429

**Margreth Ramezianian**

16 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 28.08.2023

10 - 15 Personen, 70,00 €

Sporthalle (EMG), Bonnstr. 61,  
Gymnastikraum

**Hermülheim**

## Fitness- und BOP-Gymnastik

Mit einem gezielten Training für Bauch, Oberschenkel, Po und Rücken wird die Muskulatur gekräftigt, sowie Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Ein Cool-down mit Entspannungs- und Dehnungsübungen rundet das Training ab. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

● 232-4432

**Rosemarie Müller**

14 x donnerstags, 19:30 – 20:30 Uhr, ab 31.08.2023

10 - 20 Personen, 62,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 232-4433

**Brigitt Regutzki**

13 x donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 14.09.2023

10 - 20 Personen, 57,50 €

Turnhalle Johannes-Gutenberg-Schule (ehem. Lessing-  
schule), Gartenstr. 14

**Wesseling**



## BOP-Gymnastiktraining

Das gezielte Training für Bauch, Oberschenkel und Po kräftigt die Muskelgruppen und verbessert Beweglichkeit und Koordination. Auch die konditionelle Leistung wird individuell gesteigert. Entspannungs- und Dehnungsübungen runden das Training ab.

● 232-4434

**Eileen Weber**

14 x montags, 19:30 – 20:30 Uhr, ab 28.08.2023

10 - 18 Personen, 62,00 €

Horionschule, Kölner Str. 93, Turnhalle **Sinnersdorf**

● 232-4436

**Alejandro Aguilera**

15 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2023

8 - 25 Personen, 79,00 €

Mehrzweckhalle Urfeld, Kreuzknippchen **Wesseling**

● 232-4437

**Alejandro Aguilera**

15 x mittwochs, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 30.08.2023

8 - 25 Personen, 79,00 €

Mehrzweckhalle Urfeld, Kreuzknippchen **Wesseling**

## Fitnessgymnastik

Eine gesundheitsorientierte Gymnastik für die Wirbelsäule zum Ausgleich von Bewegungsmangel und Schonhaltungen. Gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Stabilisation und Koordination zur Vorbeugung von oft schmerzhaften muskulären Dysbalancen und einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. Neben gezielten Informationen und Anleitungen für wirbelsäulen- und gelenkschonende Verhaltensweisen wird das Herz-Kreislauf-System angeregt. Entspannungs- und Lockerungsübungen sowie Übungen zur Körperwahrnehmung runden das Programm ab und fördern ein positives Körpergefühl. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

● 232-4438

**Claudia Maria Henneken**

16 x montags, 20:30 – 21:30 Uhr, ab 28.08.2023

10 - 25 Personen, 70,00 €

Turnhalle, Emsstraße **Berzdorf**



## Fitness-Gesundheitstraining

### Nacken- und Schulter-Fitness

Stress, Bildschirmarbeit, langes Sitzen und verkrampte Haltungen führen häufig zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Durch eine aktive und entspannende Ausgleichsgymnastik sollen diese muskulären Dysbalancen beseitigt werden. Effektive Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen mit und ohne Kleingeräte helfen, die muskuläre Balance im Nacken und Schultergürtel zu verbessern. Mit Entspannungs- und Lockerungsübungen sowie durch Informationen zu Haltungsänderungen soll ein positives Körpergefühl gefördert und zukünftigen Muskelverspannungen vorgebeugt werden. Der Kurs kann gut als "Bewegte Mittagspause" genutzt werden.

● 232-4439

**Guido Beyé**

17 x montags, 12:15 – 13:15 Uhr, ab 28.08.2023

8 - 15 Personen, 89,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

### Fitness-Mix für einen gesunden Rücken

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kondition und einem gesunden Training der Rücken- und Bauchmuskulatur erwarten Sie in diesem Kurs. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

● 232-4441

**Rosemarie Müller**

14 x donnerstags, 20:30 – 21:30 Uhr, ab 31.08.2023

10 - 20 Personen, 62,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● 232-4445

**Giulia Schreyer**

12 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 29.08.2023

8 - 15 Personen, 64,00 €

Martinusschule, Am Druvendriesch 19, Gymnastikraum

**Fischenich**

● 232-4447

**Elisabeth Gaumer-Dörner**

14 x donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr, ab 31.08.2023

8 - 14 Personen, 74,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Ihre Meinung ist uns wichtig!  
 Unter [www.vhs-rhein-erft.de/service/ihre-meinung/](http://www.vhs-rhein-erft.de/service/ihre-meinung/)  
 können Sie uns Ihre Anregungen und Kritik mitteilen.

**Figurtraining und Wellnessgymnastik**

Dieser Kurs bietet Ihnen gezielte Übungen zur Straffung und Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur, speziell von Bauch, Beinen und Po. Dehnung, bewusste Atmung, Wechsel von An- und Entspannung ergänzen das Körpertraining. Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

● 232-4453

**Silke Blumenthal**

15 x donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 31.08.2023

8 - 30 Personen, 79,00 €

Horionschule, Kölner Str. 93, Turnhalle **Sinnersdorf****Rundum fit mit Spaß**

Das wirbelsäulengerechte Ganzkörpertraining bietet viele abwechslungsreiche Übungen für jedes Alter.

● 232-4458

**Giulia Schreyer**

12 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 28.08.2023

8 - 25 Personen, 64,00 €

Papst-Johannes-XXIII.-Schule, Hauptstr. 1, Turnhalle, Eingang Ingendorfer Straße **Stommeln****Funktionelle Gymnastik**

Diese anatomisch orientierte Gymnastik bietet Bewegungsübungen, bei denen Gelenke, Bänder und Sehnen nicht übermäßig belastet werden. Hinzu kommen Kräftigung der Muskulatur, Mobilisation, Dehnung und leichtes Herz-Kreislauf-Training.

● 232-4460

**Margreth Ramezian**

15 x mittwochs, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 30.08.2023

10 - 12 Personen, 66,00 €

Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64 **Efferen**

● 232-4461

**Margreth Ramezian**

15 x mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 30.08.2023

10 - 12 Personen, 66,00 €

Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64 **Efferen**

● 232-4462

**Margreth Ramezian**

16 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 28.08.2023

10 - 15 Personen, 70,00 €

Sporthalle (EMG), Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim****Kraft und Beweglichkeit von Kopf bis Fuß**

Ein präventives Ganzkörpertraining mit Kraft-, Ausdauer- und Mobilisationsübungen unter besonderer Berücksichtigung der Rückenmuskulatur. Das Ziel dieses Kurses ist eine Verbesserung des Haltungs- und Bewegungssystems, die Vorbeugung von Verspannungen sowie eine Förderung des allgemeinen Wohlbefindens.

Bitte Handtuch und Matte mitbringen.

● 232-4463

**Silke Blumenthal**

16 x montags, 20:30 – 21:30 Uhr, ab 28.08.2023

8 - 30 Personen, 84,00 €

Turnhalle, Am Fronhof 10 **Sinthern/Geyen****Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining**

Eine variationsreiche, gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik - neue Energien werden getankt, verspannte Muskeln gelockert. Mit Hilfe von Therabändern, Kurzhanteln und anderen Kleingeräten wird ein Ausgleich zu einseitigen Bewegungen und Fehlhaltungen erreicht, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die Fettverbrennung gesteigert. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

● 232-4464

**Guido Beyé**

16 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 30.08.2023

8 - 16 Personen, 84,00 €

Sporthalle (EMG), Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim****Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining und Stärkung der Wirbelsäule**

Hier erleben Sie ein intensives, präventives Ganzkörpertraining mit Kraft- und Ausdaurelementen. Zur natürlichen Stabilisierung der Wirbelsäule werden gezielte Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur vermittelt. Ein verbessertes Körperbewusstsein soll gewohnheitsmäßigen Fehlhaltungen entgegenwirken. Entspannungs- und Dehnungsübungen runden das Programm ab. Bitte Handtuch, Matte und Getränk mitbringen.

● 232-4465

**Eileen Weber**

14 x montags, 20:30 – 21:30 Uhr, ab 28.08.2023

8 - 18 Personen, 74,00 €

Horionschule, Kölner Str. 93, Turnhalle **Sinnersdorf**

● 232-4466

**Melanie Hähn**

15 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 30.08.2023

10 - 28 Personen, 66,00 €

Astrid-Lindgren-Schule, Rodderweg 93, Turnhalle **Brühl**

## Rückenfitness für mehr Stabilität und Beweglichkeit

Sie erwarten ein abwechslungsreiches Training zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit. Unser Ziel ist, die Körperstabilität zu verbessern und somit eine gute Basis für alltagsrelevante, aber auch für sportliche Belastungen zu schaffen. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und mit Klein-geräten wie Widerstandsbändern, Minihanteln etc.

● **232-4474**

**Johanna Brings**

16 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 05.09.2023  
10 - 30 Personen, 70,00 €  
Schulzentrum (ASG),  
Sudetenstr. 37, Sporthalle

**Hermülheim**

● **232-4475**

**Johanna Brings**

16 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 05.09.2023  
10 - 30 Personen, 70,00 €  
Schulzentrum (ASG),  
Sudetenstr. 37, Sporthalle

**Hermülheim**

## Haltungsgymnastik

Eine Gymnastik, die den Schwerpunkt auf aktive Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur legt. Der Schulter- und Nackenbereich wird gelockert. Atmung und Entspannung werden dabei besonders berücksichtigt.

● **232-4482**

**Laura Keßler**

14 x donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 31.08.2023  
8 - 30 Personen, 74,00 €  
Geschw.-Scholl-Schule,  
Im Wiesengrund 30, Turnhalle

**Efferen**

## Body Toning Workout

Beim Body Toning handelt es sich um ein gezieltes Muskeltraining mit vielfältigen sportlichen Übungen für verschiedene Muskelgruppen. Body Toning ist effektiv, aktivierend und sehr abwechslungsreich. Ziele des Workouts sind Muskelaufbau, Straffung des Gewebes und Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems.

● **232-4485**

**Lisbeth Tarrago**

16 x dienstags, 17:45 – 18:45 Uhr, ab 29.08.2023  
10 - 16 Personen, 70,00 €  
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

● **232-4486**

**Lisbeth Tarrago**

16 x dienstags, 18:45 – 19:45 Uhr, ab 29.08.2023  
10 - 16 Personen, 70,00 €  
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

## Wirbelsäulen- und Kreislaufgymnastik

In diesem Kurs werden gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Koordination und Stabilisation der wirbelsäulen-umspannenden Muskulatur vermittelt, zusammen mit Informationen und Anleitung zu wirbelsäulenfreundlichem Verhalten im Alltag. Entspannungs- und Lockerungsübungen sowie Herz-Kreislauf-Training zum Ausgleich von Bewegungsmangel runden das Programm ab.

● **232-4488**

**Claudia Maria Henneken**

16 x montags, 19:30 – 20:30 Uhr, ab 28.08.2023  
10 - 25 Personen, 70,00 €  
Turnhalle, Emsstraße

**Berzdorf**

● **232-4489**

**Giulia Schreyer**

12 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 28.08.2023  
8 - 25 Personen, 64,00 €  
Papst-Johannes-XXIII.-Schule, Hauptstr. 1, Turnhalle,  
Eingang Ingendorfer Straße

**Stommeln**

## Rückenfitness - Wirbelsäulengymnastik

Zur natürlichen Stabilisierung der Wirbelsäule werden gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur vermittelt. Ein verbessertes Körperbewusstsein soll gewohnheitsmäßigen Fehlhaltungen entgegenwirken.

● **232-4491**

**Beate Ständer**

15 x mittwochs, 17:45 – 18:45 Uhr, ab 30.08.2023  
8 - 15 Personen, 79,00 €  
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle

**Brühl**

● **232-4492**

**Beate Ständer**

15 x mittwochs, 18:45 – 19:45 Uhr, ab 30.08.2023  
8 - 15 Personen, 79,00 €  
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle

**Brühl**

● **232-4494**

**Guido Beyé**

16 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2023  
8 - 16 Personen, 84,00 €  
Sporthalle (EMG), Bonnstr. 61,  
Gymnastikraum

**Hermülheim**

● **232-4497**

**Claudia Schmitt**

13 x donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr, ab 31.08.2023  
10 - 30 Personen, 57,50 €  
Turnhalle Johannes-Gutenberg-Schule  
(ehem. Lessingschule), Gartenstr. 14

**Wesseling**

## ● 232-4498

**Brigitt Regutzki**

13 x donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 14.09.2023

10 - 20 Personen, 57,50 €

Turnhalle Johannes-Gutenberg-Schule  
(ehem. Lessingschule), Gartenstr. 14**Wesseling**

**Senioren-gymnastik**
**Präventive Ausgleichsgymnastik für Knie und Hüfte**

Diese Gymnastik richtet sich an Menschen, die durch ein gesundheitsorientiertes Trainingsprogramm die Belastbarkeit von Knie- und Hüftgelenken in Alltag und Beruf steigern und gleichzeitig die Auswirkungen einer einseitigen Schonhaltung auf die Wirbelsäule reduzieren möchten. Neben einer Anregung des Herz-Kreislaufsystems werden gezielte, individuell angepasste Übungen zur Dehnung, Kräftigung, Ausdauer, Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit durchgeführt. Sowohl Informationen zu gelenk- und wirbelsäulenschonenden Verhaltensweisen als auch Entspannungs- und Lockerungsübungen für die gesamte Muskulatur runden das Programm ab.

## ● 232-4511

**Guido Beyé**

17 x montags, 10:15 – 11:15 Uhr, ab 28.08.2023

8 - 12 Personen, 89,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl****Wirbelsäulengerechte Fitnessgymnastik für Senior\*innen**

Sie nehmen an einem gelenkschonenden Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination teil. Dabei erlernen Sie abwechslungsreiche Übungen, auch mit Kleingeräten, Stretching und Entspannung.

## ● 232-4512

**Margreth Ramezianian**

16 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 28.08.2023

10 - 15 Personen, 70,00 €

Sporthalle (EMG),

Bonnstr. 61, Gymnastikraum

**Hermülheim****Gymnastik für Herren 60 plus**

Ein spezielles Bewegungsangebot für ältere Herren, bei dem die biologischen und physiologischen Veränderungen im Alter berücksichtigt und die Beweglichkeit gefördert wird. Übungen zur Gleichgewichtsschulung, Koordination, Geschicklichkeit und Dehnung dienen der Mobilisierung und Stabilisierung.

## ● 232-4515

**Thomas Pütz**

14 x dienstags, 18:00 – 19:15 Uhr, ab 29.08.2023

8 - 20 Personen, 91,50 €

Turnhalle Keldenich neu

**Keldenich****Spezialgymnastik für Seniorinnen und Senioren**

Ein spezielles Bewegungsangebot, bei dem die biologischen und physiologischen Veränderungen im Alter berücksichtigt und die Beweglichkeit gefördert werden sollen. Übungen zur Gleichgewichtsschulung, Koordination, Geschicklichkeit und Dehnung dienen der Mobilisierung und Stabilisierung der teilweise eingeschränkten Bewegungsfähigkeit. Mit und ohne Einbeziehung von Kleingeräten bei Übungen im Gehen, Stehen und auf dem Stuhl.

## ● 232-4516

**Guido Beyé**

17 x montags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 28.08.2023

10 - 16 Personen, 74,50 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

## ● 232-4517

**Guido Beyé**

17 x dienstags, 09:30 – 10:30 Uhr, ab 29.08.2023

10 - 20 Personen, 74,50 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

## ● 232-4518

**Guido Beyé**

16 x mittwochs, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 30.08.2023

10 - 20 Personen, 70,00 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

## ● 232-4519

**Guido Beyé**

16 x mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 30.08.2023

10 - 20 Personen, 70,00 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**



### Fit im Alter

Funktionelle Gymnastik zur Kräftigung und Dehnung der Bein-, Schulter-, Arm-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Haltings- und Gleichgewichtsschulung, Koordination, Geschicklichkeit und Mobilisation auf der Matte, im Stand und Sitz auf dem Stuhl mit und ohne Kleingeräte halten fit in der zweiten Lebenshälfte.

Bitte eine eigene Gymnastikmatte zum Training mitbringen.

● 232-4521

**Lisbeth Tarrago**

16 x dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 29.08.2023

8 - 18 Personen, 84,00 €

Pfarrheim Hürth-Efferen, Kaulardstr. 79

**Efferen**

### Fit von Kopf bis Fuß

Eine ganzheitliche Gymnastik mit Energie und Spaß. Der Kurs findet nach Absprache je nach Wetter auch im Freien (Alter Sportplatz Sinnersdorf) statt und berücksichtigt die positiven Erfahrungen mit dem Outdoor-Training. Bei schönem Wetter findet der Kurs Outdoor statt. Dann ist der Treffpunkt am Alten Fußballplatz in Sinnersdorf, Stommelner Straße 143. Sie werden vor Kursbeginn jeweils rechtzeitig von der Kursleiterin informiert.

● 232-4523

**Elisabeth Gaumer-Dörner**

15 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 28.08.2023

8 - 14 Personen, 79,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

### Sitzgymnastik - Beweglich und mobil im Alter

Eine sanfte Sitzgymnastik für Seniorinnen und Senioren, bei der die biologischen und physiologischen Veränderungen im Alter berücksichtigt werden. Übungen zum Gleichgewicht, Koordination, Kraft, Geschicklichkeit und Dehnung dienen der Mobilisierung. Mit und ohne Kleingeräte können so eingeschränkte Bewegungsfähigkeiten stabilisiert oder verbessert werden.

● 232-4525

**Margreth Ramezian**

15 x mittwochs, 11:00 – 12:00 Uhr, ab 30.08.2023

10 - 15 Personen, 66,00 €

Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64

**Efferen**

## Präventionskurse

### Rückenfit

Eine gesundheitsorientierte Gymnastik für die Wirbelsäule zum Ausgleich von Bewegungsmangel und Schonhaltungen. Gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Stabilisation und Koordination gleichen die schmerzhaften muskulären Dysbalancen und einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf aus. Neben gezielten Informationen und Anleitungen für wirbelsäulen- und gelenkschonende Verhaltensweisen wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt.

Entspannungs- und Lockerungsübungen sowie Übungen zur Körperwahrnehmung runden das Programm ab und fördern ein positives Körpergefühl.

● 232-4633

**Guido Beyé**

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.

8 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 28.08.2023

6 - 14 Personen, 62,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

● 232-4634

**Guido Beyé**

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.

8 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 13.11.2023

6 - 14 Personen, 62,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**



## Gesunde Ernährung

### Easy Detox

Detox, Entschlacken, Entgiften - diese Begriffe sind in aller Munde. Aber wie geht Detoxen überhaupt? Und wann sollte man einen Detox machen? Das Ayurveda empfiehlt das Entschlacken zweimal im Jahr, immer beim Übergang vom Winter zum Frühling und vom Sommer zum Herbst, um unserem Körper den Übergang zu erleichtern und Krankheiten vorzubeugen. Der Herbst-Beginn eignet sich also ideal für eine kleine Detox-Kur. Wir werden an diesem Abend verschiedene Arten des Detox kennenlernen und individuell schauen, welche Methode am besten zu wem passt. Dabei bekommen wir sowohl einen Einblick in die ayurvedische Art des Detoxens als auch in das Basenfasten. Außerdem bereiten wir gemeinsam eine kleine ayurvedische Mahlzeit zu, um so auch direkt ganz praktisch auf den Geschmack zu kommen. Wir lernen dabei gleichzeitig ein paar ganz klassische ayurvedische Gerichte kennen wie zum Beispiel Dhal und Kitchari. Alle verwendeten Zutaten sind vegan. Bitte Geschirrtücher, Messer und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 232-4702

**Christina Henseler**

Donnerstag, 07.09.2023, 17:45 – 21:15 Uhr

6 - 12 Personen, 34,50 € inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche

**Brühl**

### Vegan Ayurveda - modern und easy

Viele interessieren sich für die ayurvedische Küche und trauen sich doch nicht so richtig daran, weil es ihnen zu kompliziert und aufwändig erscheint. Wir beschäftigen uns an diesem Abend mit einer veganen und modernen, sehr vereinfachten Form des klassischen Ayurveda. Es gibt zunächst in einem theoretischen Teil eine kleine Einführung in die ayurvedische Ernährung, aber auch generell in die ayurvedische Lebensweise. Dabei lernen wir unter anderem, wie sich Gerichte ganz einfach an den individuellen Konstitutionstyp anpassen und "ayurvedisieren" lassen. Zum Abschluss werden wir im praktischen Teil des Seminars gemeinsam ein kleines ayurvedisches Menü zubereiten und genießen, bestehend unter anderem aus einem Dhal, gefülltem Gemüse, einem aromatischen, herbstlichen Chutney und natürlich auch einem schmackhaften Dessert als krönenden Abschluss, begleitet von würzig-wärmenden Getränken. Bitte Geschirrtücher, Messer und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 232-4705

**Christina Henseler**

Donnerstag, 19.10.2023, 17:45 – 21:30 Uhr

6 - 12 Personen, 38,00 € inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche

**Brühl**



## Auberginen - ein besonderes Gemüse

In den Ländern des Nahen Ostens gehören Auberginen zu den alltäglich verwendeten Gemüsen. Hierzulande haben sie keine lange Tradition. Aus dem kalorienarmen Gemüse mit vielen gesunden Inhaltsstoffen werden wir an diesem Abend ein leckeres typisch syrisches Gericht zubereiten. Als Vorspeise werden wir arabischen Salat reichen. Die Kombination von Reis mit Rosinen und gebratenen Auberginen und Nüssen ist ein kulinarisches Highlight - ob mit oder ohne Hackfleisch (vegetarisch) und optimal ergänzt durch Joghurt mit Minze und Gurke. Wir schließen den Abend mit einer speziellen arabischen Süßspeise ab.

● 232-4706

**Ahmad Aljesri**

Freitag, 20.10.2023, 17:00 – 21:00 Uhr

8 - 12 Personen, 36,00 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage  
Gesamtschule der Stadt Brühl, Otto-Wels-Straße 1 **Brühl**

## Vegan Soulfood - Vegane Wohlfühlküche

Soulfood, Comfort Food, Wohlfühlessen. Wie immer wir es nennen. In der kalten Jahreszeit, wenn es draußen kalt und grau ist, dann sehnen wir uns manchmal nach Gerichten, die uns ein warmes und wohliges Gefühl geben, ein Gefühl von Gemütlichkeit und Geborgenheit. An diesem Abend zaubern wir klassisches Soulfood auf vegane und etwas gesündere Art und sorgen dabei mit pflanzlichen Zutaten für den cremig-sahnigen Wohlfühlfaktor. Ob Aufläufe mit "Käsesauce", cremige Suppen oder schokoladige Desserts, es geht ums Genießen und nicht um Verzicht, aber diesmal ohne schlechtes Gewissen mit gesunden, pflanzlichen Zutaten. Bitte Geschirrtücher, Messer und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 232-4707

**Christina Henseler**

Donnerstag 02.11.2023, 17:15 – 21:00 Uhr

8 - 12 Personen, 35,00 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage  
Gesamtschule der Stadt Brühl, Otto-Wels-Straße 1 **Brühl**

## Das vegane Weihnachtsmenü

An diesem Abend bereiten wir eine bunte Auswahl veganer Gerichte zu, die mit ihren frischen, vitalstoffreichen Zutaten zum einen der Gesundheit zu Gute kommen und auf der anderen Seite vielfältigen und abwechslungsreichen Genuss bieten. Es gibt theoretische Informationen zur veganen Ernährung und Lebensweise, aber im Vordergrund steht die Praxis der Zubereitung und natürlich das Genießen. Wir werden ein komplettes veganes Weihnachtsmenü ganz ohne tierische Zutaten zaubern. Dabei bereiten wir außergewöhnliche festliche Gerichte zu, die auch Ihre Gäste an Weihnachten begeistern werden. Unter anderem erwarten uns als Vorspeise eine aromatische Rosenkohl-Quiche und ein cremiger Grünkohl-Salat mit Cashew-Dressing, als Hauptgericht ganz klassisch selbstgemachte Klöße, Rotkohl und Maronen mit einem würzigen Tempeh-Braten in Erdnuss-Koriander-Kruste und zum krönenden Abschluss als Dessert ein fruchtig-sahniges Apfel-Trifle. Bitte Geschirrtücher, Messer und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 232-4708

**Christina Henseler**

Donnerstag, 07.12.2023, 17:45 – 21:30 Uhr

8 - 12 Personen, 36,00 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage  
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

## Vegane Winterküche - herzhaft und wärmend

Die Küche des Winters ist deftig, kräftig und wärmend. In der kalten Jahreszeit wärmen wir uns gerne mit rustikalen Suppen und Eintöpfen auf. Ein paar davon werden wir an diesem Abend zubereiten, mit vielen frischen Zutaten und saisonalem Wintergemüse wie Kürbis und Grünkohl, begleitet von frischem, knusprigem Brot und fantasievollen Toppings. Und etwas Süßes darf natürlich auch nicht fehlen. Bitte Geschirrtücher, Messer und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 232-4709

**Christina Henseler**

Donnerstag, 11.01.2024, 17:45 – 21:30 Uhr

8 - 12 Personen, 35,00 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage  
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

## Kräuter- und Wildpflanzenspaziergang durch die Natur am Gotteshilfe-See

An diesem Samstagvormittag wollen wir gemeinsam die Natur erleben, kennenlernen und bestimmen - im Übergang Sommer in den Herbst. Was wächst im Wald und was kann man damit machen? Giftige und ungiftige Pflanzen und Kräuter kennen lernen. Selbst bestimmen, was am Wegesrand blüht. Bitte wetterfeste Kleidung anziehen, Schuhe die nass werden dürfen. Pflanzenbücher, und Lupen dürfen gerne mitgebracht werden.

● 232-4710

**Michaela Brauner-Zurmöhle**

Samstag, 30.09.2023, 10:00 – 12:00 Uhr

6 - 12 Personen, 17,00 €

**Treffpunkt:** Wanderparkplatz Wendelinusstraße

(kurz vor der Autobahnauffahrt zur A1 Richtung Köln in Hürth-Gleuel ) **Hürth**

## Kochen für Kinder

Für Kinder zu kochen ist oft eine Herausforderung. In diesem Kurs besprechen wir ernährungsrelevante Fragen und kochen ein leckeres und gesundes Menü, das besonders für Kinder geeignet ist und den Spaß am Essen weckt. Sie erhalten Rezeptideen und viele Tipps, die Ihnen dabei helfen, die alltäglichen Herausforderungen und eine ausgewogene, gesunde Ernährung für Kinder leichter zu vereinbaren.

● 232-4733

**Simone Gärtner**

Donnerstag, 26.10.2023, 18:00 – 21:00 Uhr

6 - 12 Personen, 35,00 € inkl. 12,00 € Materialumlage  
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

## Spezialitäten

### Rauhnächte und räuchern

Warum soll man die Wäsche nicht über den Jahreswechsel hängen lassen? Erfüllt einem das Universum alle Wünsche? Und was hat Frau Holle mit alledem zu tun? Lernen Sie verschiedene Methoden des Räucherns kennen und welche Kräuter man dafür verwenden kann. Geschichtliches und Mystisches zwischen den Jahren.

● 232-4740

**Michaela Brauner-Zurmöhle**

Donnerstag, 07.12.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

6 - 12 Personen, 13,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Tee: mehr als ein Getränk

Wie trinken Sie Ihren Lieblingstee? Mit Honig, Milch oder Zitrone? Indisch oder Ostfriesisch? Grün, schwarz oder Kräuter? Tee ist so viel mehr! Tee ist ein Erlebnis! Erfahren Sie etwas über die Geschichte, die Zubereitungsarten und die Zusammenstellung von verschiedenen Kräutern. Riechen und schmecken Sie die Vielfalt!

● 232-4741

**Michaela Brauner-Zurmöhle**

Donnerstag, 18.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

6 - 12 Personen, 18,50 € inkl. 5,00 € Verkostungsumlage

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Weihnachtsplätzchen backen

Wer liebt ihn nicht, den Duft von selbst gebackenen Weihnachtsplätzchen? Rechtzeitig vor Beginn der Adventszeit widmen wir uns diesen kleinen Leckereien, die die Vorweihnachtszeit so besonders machen. Dabei werden wir sowohl traditionelle als auch neue Rezepte ausprobieren. Auch Ungeübte lernen viele Tipps und Tricks, so dass Sie am Ende mit einem Teller voller Köstlichkeiten nach Hause gehen werden. Bitte Schürze, Geschirrtuch, Silikonpinsel und einen Behälter mit Deckel für die Plätzchen mitbringen.

● 232-4743

**Simone Gärtner**

Donnerstag, 16.11.2023, 17:30 – 21:00 Uhr

6 - 12 Personen, 34,50 € inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Gesamtschule der Stadt Brühl, Otto-Wels-Straße 1 **Brühl**

## Internationale Küche

### Cucina vegana italiana - Vegane italienische Küche

Beim Gedanken an Italien erscheinen vor unserem inneren Auge Bilder von blühenden Feldern, duftenden Kräutern, Olivenhainen und sonnengereiften Tomaten. An diesem Abend werden wir ein veganes italienisches Menü zubereiten, beginnend mit einer bunten Vorspeisen-Variation und frisch gebackener Focaccia und endend mit verschiedenen fruchtig-würzigen Desserts. Dabei sind alle Gerichtete begleitet von duftenden Kräutern und Gewürzen und eröffnen uns ungewöhnlich aufregende Geschmackserlebnisse - typisch italienisch eben! Bitte Geschirrtücher, Messer und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 232-4749

**Christina Henseler**

Donnerstag, 23.11.2023, 17:45 – 21:30 Uhr

8 - 12 Personen, 35,00 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche

**Brühl**

### Vegane Küche der Provence

Lavendelfelder, knorrige Olivenbäume, Duft nach Thymian und Rosmarin - die Provence lädt uns unter südlicher Sonne zum Genießen ein. Wir werden an diesem Abend einen Blick in die provenzalische Küche werfen und ein köstliches Menü gemeinsam zubereiten und genießen. Uns erwarten unter anderem verschiedene Vorspeisen und Salaten aus diversen frischen Gemüsesorten, ein herzhafter Auberginenkuchen, Paprikalinsen, gefüllte Tomaten und als Abschluss ein fruchtiges Dessert. Alle verwendeten Zutaten sind vegan. Bitte Geschirrtücher, Messer und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 232-4750

**Christina Henseler**

Donnerstag, 31.08.2023, 17:45 – 21:30 Uhr

8 - 12 Personen, 35,00 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche

**Brühl**



**Schenken Sie  
(Weiter-)Bildung!  
Geschenkgutscheine  
erhalten Sie in der  
VHS in Brühl!**



## Syrische Küche zum Kennenlernen

Die syrische Küche ist sehr vielseitig. Die Gerichte spiegeln die Einflüsse der Nachbarländer, der Türkei, Griechenlands und des Nahen Ostens wider. Im Familienleben spielt gemeinsames Essen eine große Rolle. Kultur und Tradition werden in Form von Rezepten von einer Generation auf die nächste weitergegeben. Als Hauptgang isst man häufig raffinierte Gemüsegerichte. In dem Kurs werden wir als Vorspeise Fatousch, ein arabisches Salatgericht, als Hauptspeise Reis und Okrabohnen in Tomatensoße mit und ohne Fleisch kochen. Als Dessert werden wir einen köstlichen Milchreis zubereiten. Bitte ein eigenes scharfes Messer, eine Schürze und ein kleines Behältnis mit Verschluss für eventuelle Reste mitbringen.

● 232-4751

**Ahmad Aljesri**

Donnerstag, 07.09.2023, 17:00 – 21:00 Uhr

8 - 12 Personen, 36,00 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage  
Gesamtschule der Stadt Brühl, Otto-Wels-Straße 1 **Brühl**

## Spezialitäten aus Tausendundeiner Nacht

Der Orient, eine fremde Welt, von der wir in den Märchen aus Tausendundeiner Nacht gehört haben, lädt uns zu betörenden Düften, aromatischen Gewürzen und köstlichen Speisen ein. In dem Kurs werden wir ein Taboulé als Vorspeise und ein populäres Gericht aus der arabischen Küche kochen. Es nennt sich Molokhia und besteht aus den grünen spinatähnlichen Blättern mit Reis und einer würzigen Soße aus Zitrone, Paprika und Olivenöl (mit Hähnchen und ohne für die vegetarische Variante). Als Dessert reichen wir Mamounia, einen syrischen Griespudding mit Mozzarella.

Bitte ein eigenes scharfes Messer, eine Schürze, und ein kleines Behältnis mit Verschluss für eventuelle Reste mitbringen.

● 232-4752

**Ahmad Aljesri**

Freitag, 29.09.2023, 17:00 – 21:00 Uhr

8 - 12 Personen, 36,00 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage  
Gesamtschule der Stadt Brühl, Otto-Wels-Straße 1 **Brühl**

## Ein syrischer Abend zum Genießen

Gemeinsam gehen wir auf eine kulinarische Entdeckungsreise nach Syrien, die uns zu schmackhaften würzigen arabischen Speisen führt. Als Vorspeise steht an diesem Abend Mutabbal auf der Speisekarte, es besteht aus gebratener Aubergine mit Sesamsoße und Knoblauch und Zitrone. Geschmack und Gewürze werden hier groß geschrieben. Als Hauptgang werden wir Ouzi, syrische Blätterteigtaschen, reichen. Diese Spezialität mit einer Füllung aus Reis mit Erbsen und Nüssen kann wahlweise mit und ohne Hackfleisch zubereitet werden. Ein erfrischendes Ayran als Getränk rundet das Ganze ab. Zum Dessert verwöhnen wir uns mit einer speziellen arabischen Süßspeise.

● 232-4755

**Ahmad Aljesri**

Freitag, 24.11.2023, 17:00 – 21:00 Uhr

8 - 12 Personen, 36,00 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage  
Gesamtschule der Stadt Brühl, Otto-Wels-Straße 1 **Brühl**

## Kebab mit und ohne Fleisch neu entdecken

Kebab kann in vielfältigen Varianten zubereitet werden, von denen Sie an diesem Abend einige kennenlernen werden. Als Vorspeise stehen Hummus und Salat mit arabischen Aromen auf der Menükarte. Im Anschluss werden wir uns gemeinsam der Herstellung von delikatem Kebab mit Pilzen, Petersilie, Sesamsoße und Walnuss widmen. Spannend ist die alternative Zubereitung mit Hackfleisch oder mit Fleischersatz. Zum Dessert lassen wir uns von einer speziellen arabischen Süßspeise überraschen, die wir zum Abschluss des Abends gemeinsam genießen werden.

● 232-4756

**Ahmad Aljesri**

Freitag, 15.12.2023, 17:00 – 21:00 Uhr

8 - 12 Personen, 36,00 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage  
Gesamtschule der Stadt Brühl, Otto-Wels-Straße 1 **Brühl**





## Bildungsberatung

- Deutsch/Integration
- Grundbildung
- Schulabschlüsse



Bitte vereinbaren Sie für die Beratung einen Termin unter 02232 94507-0 oder [vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de). Die Beratung und Einstufung ist kostenfrei.

Bitte bringen Sie für die Deutschberatung mit:

- Pass / Aufenthaltstitel
- Verpflichtungs-/Berechtigungsschein von der Ausländerbehörde, dem Sozialamt oder dem Jobcenter (falls vorhanden)
- aktuellen Leistungsbescheid vom Sozialamt oder vom Jobcenter



Bildungsberater:  
Erik Rameil

Tel: 02232 94507-43

E-Mail:

[rameil@vhs-rhein-erft.de](mailto:rameil@vhs-rhein-erft.de)



## Sprechstunde für die Bildungsberatung:

**montags,**  
13:30-16:30 Uhr,  
Jugendzentrum,  
Bonnstr. 105  
in Hürth



**dienstags,**  
09:00-12:00 Uhr,  
Bildungszentrum,  
Bonnerstr. 46  
in Wesseling

**mittwochs,**  
09:30-12:00 Uhr,  
VHS am Bahnhof,  
Steinstr. 6  
in Pulheim



**donnerstags,**  
13:30-16:00 Uhr,  
VHS-Haus,  
An der Synagoge 2  
in Brühl

Gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen

Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen





# Schulabschluss



**Fachbereichsleiterin**

Barbara Braun

Tel. 02232 94507-24

braun@vhs-rhein-erft.de

## Schulabschluss

Schulabschlusskurse

81

## Schulabschluss

### - Wir bringen Sie weiter

Wenn Sie einen Schulabschluss nachholen möchten oder einen höheren Schulabschluss planen, bieten wir Ihnen das Sprungbrett, um dies zu erreichen.

Hauptschulabschluss oder Mittlerer Schulabschluss, wir unterstützen Sie, Ihren Bildungsweg weiterzugehen, wo auch immer Sie stehen.



**Weiterbildungslehrerin**

Astrid Beckers

02232 94507-20

beckers@vhs-rhein-erft.de



**Weiterbildungslehrerin**

Andrea Kowalski

02232 94507-20

kowalski@vhs-rhein-erft.de



**Weiterbildungslehrerin**

Dr. María Pilar Tejero Ezpeleta

02232 94507-20

tejero-ezpeleta@vhs-rhein-erft.de



## Service-Center:

Telefon: 02232 94507-0

Fax: 02232 94507-47

E-Mail: vhs@vhs-rhein-erft.de



## Das Schulangebot

Die VHS Rhein-Erft bietet die Möglichkeit, kostenlos staatlich anerkannte Schulabschlüsse nachzuholen.

Den Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9) können Sie in zwei Semestern, den Erweiterten Ersten Schulabschluss (Abschluss 10 A) in drei Semestern und den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) in vier Semestern erwerben.

Die Kurse beziehungsweise Kursabschnitte beginnen in der Regel Anfang Januar und Anfang August. Unter bestimmten Bedingungen ist ein Quereinstieg in einen laufenden Kurs möglich.

Bewerben Sie sich jetzt! Sie werden dann zu einem persönlichen Gespräch eingeladen. Informieren und anmelden können Sie sich bei Barbara Braun, 02232 94507-24, braun@vhs-rhein-erft.de.

## Bildungsberatung

Wir informieren Sie gerne über unser Angebot und beraten Sie auch über die Möglichkeiten, bei anderen Institutionen einen Schulabschluss zu erwerben. Auch bei anderen Fragen Ihrer schulischen Weiterbildung versuchen wir, Ihnen behilflich zu sein.

Die Beratung erfolgt telefonisch, auch persönlich nach Terminabsprache durch die Fachbereichsleiterin Barbara Braun Tel.: **02232 94507-24**. braun@vhs-rhein-erft.de.



## Schulabschlusskurse

### Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss) bis Mittlerer Schulabschluss – 1. Halbjahr

● 232-4811

**Astrid Beckers, Andrea Kowalski, Ursula Scholz, Dr. Maria Pilar Tejero Ezepeleta**

montags bis freitags, 09:00 – 12:00/13:45 Uhr, ab 07.08.2023

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss) bis Mittlerer Schulabschluss – 3. Halbjahr

● 232-4833

**Astrid Beckers, Andrea Kowalski, Ursula Scholz, Dr. Maria Pilar Tejero Ezepeleta**

montags bis freitags, 09:00 – 12:00/13:45 Uhr, ab 07.08.2023

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

**Mindestalter: 17 Jahre**

**Kursort:**  
Brühl, An der Synagoge 2

**Unterrichtszeit:**  
09:00 Uhr bis 13:30 Uhr,  
montags bis freitags

**Unterrichtsfächer:**  
Deutsch, Englisch, Mathematik,  
Biologie, Politik und Informatik

**Anmeldung**

Erforderliche Unterlagen für die Bewerbung:

- Bewerbungsschreiben mit Angabe von Adresse, E-Mail-Adresse und Telefonnummer sowie des Abschlusses, den Sie erwerben möchten
- tabellarischer Lebenslauf mit Geburtsdatum und -ort
- Kopie des letztgültigen Schulzeugnisses bzw. Kopie des Abgangszeugnisses
- aktuelles Lichtbild

Die Bewerbung senden Sie bitte an:

VHS Rhein-Erft  
Barbara Braun  
An der Synagoge 2  
50321 Brühl  
oder gerne digital an:  
braun@vhs-rhein-erft.de

Schulabschluss

Dieses Projekt wird durch die Europäische Union und das Land Nordrhein-Westfalen gefördert.



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

Ministerium für Wirtschaft,  
Industrie, Klimaschutz und Energie  
des Landes Nordrhein-Westfalen



EFRE.NRW  
Investitionen in Wachstum  
und Beschäftigung



EUROPÄISCHE UNION  
REACT-EU  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung



# Grundbildung

Anmeldung:  
[www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)

**Grundbildung**  
Lesen und Schreiben

83



## Fachbereichsleiterin für Grundbildung

Anastasia Knaus  
Tel.: 02232 94507-26  
[knaus@vhs-rhein-erft.de](mailto:knaus@vhs-rhein-erft.de)

## Grundbildung als Voraussetzung

Grundbildung ist eine wichtige Voraussetzung für gesellschaftliche und berufliche Teilhabe. Der Erwerb von Grundbildung ermöglicht jedem Einzelnen, alltägliche Aufgaben, aber auch berufliche Herausforderungen zu bewältigen. Grundbildung umfasst dabei nicht nur Alphabetisierung und somit das Lernen oder Weiterentwickeln der Fähigkeit, zu lesen und zu schreiben. Neben Schriftsprachlichkeit stehen auch Kompetenzen wie Rechenfähigkeit und finanzielle Grundbildung im Fokus, die durch das Kursangebot der Volkshochschulen gefördert werden können.



**Bildungsberater**  
**Erik Rameil**  
02232 94507-43  
[rameil@vhs-rhein-erft.de](mailto:rameil@vhs-rhein-erft.de)

## Service-Center:

Telefon: 02232 94507-0  
Fax: 02232 94507-47  
E-Mail: [vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)

## Deutsch für Deutschsprachige

Wenn man als Kind oder Jugendliche/r nicht die Chance hatte, manche Dinge zu lernen, kann man auch als Erwachsene/r noch lernen. In unseren Kursen aus dem Bereich Grundbildung können Sie Ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben verbessern. Sollten Sie jemanden kennen, für den diese Kurse eine Hilfe sein könnten, bitte machen Sie sie oder ihn darauf aufmerksam. Die Kurse setzen die mündliche Verständigung in deutscher Sprache voraus. Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. Anonymität und Vertraulichkeit werden gewahrt.

### Deutsch - Lesen und Schreiben

Wenn Sie Deutsch sprechen bzw. schon länger in Deutschland leben, aber besser lesen und schreiben lernen möchten, ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Schritt für Schritt hilft die Kursleiterin Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die nicht oder nur sehr wenig lesen und schreiben können. Im Kurs wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen.

● **232-5000**

N.N.

15 x mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 30.08.2023

6 - 10 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **232-5001**

N.N.

15 x mittwochs, 19:10 – 20:40 Uhr, ab 30.08.2023

6 - 10 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **232-5002**

**Gabriele Pieck-Ohlendorf**

15 x mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 30.08.2023

6 - 10 Personen, gebührenfrei

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Dieses Projekt wird durch die Europäische Union und das Land Nordrhein-Westfalen gefördert.



Ministerium für Wirtschaft,  
Industrie, Klimaschutz und Energie  
des Landes Nordrhein-Westfalen



EUROPÄISCHE UNION  
REACT-EU  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

**onleihe erft** Digitale Medien zum Ausleihen.  
Lesen · Hören · Genießen.  
Wo immer Sie wollen!

[www.onleihe-erft.de](http://www.onleihe-erft.de)

Mit unserem vielfältigen Medienangebot – Bücher, Zeitschriften, CDs, DVDs, Konsolenspiele, eMedien – bieten wir ein breites Spektrum für Freizeit und Beruf. Über [www.erftbib.de](http://www.erftbib.de) können Sie in unseren Bibliotheksbeständen recherchieren. Wussten Sie, dass wir auch zu Ihren vhs-Kursen viele begleitende Medien bereithalten? Zudem erwartet Sie ein umfangreiches Veranstaltungsangebot. Auf [www.onleihe-erft.de](http://www.onleihe-erft.de) gibt es eMedien zum bequemen Download. Besuchen Sie uns im Internet oder kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie!



# Deutsch als Zweitsprache

Anmeldung:  
[www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)

## Deutsch lernen bei der VHS

Neu angekommen oder schon länger hier, ist und bleibt Sprache der Schlüssel, um im neuen Land Fuß fassen zu können. Wir bieten Ihnen ein großes Angebot an Deutsch-Kursen: Neben regelmäßig startenden Integrationskursen gibt es auch weniger intensive Abendkurse. Verschiedene Deutsch-Prüfungen können Sie ebenfalls bei uns ablegen. Unsere Fachbereichsleiterinnen helfen Ihnen gerne bei der Auswahl des richtigen Kurses und beraten Sie persönlich!

### Information und Beratung 85

#### Abendkurse

Anfängerkurse 86  
Niveau A1-A2 87  
Niveau B1-B2 88

#### Einbürgerung

Einbürgerungstest 88

#### Fachbereichsleiterin für Integrations- und Alphakurse in Brühl & Wesseling

Bianca Jamitzky  
Tel.: 02232 94507-36  
[jamitzky@vhs-rhein-erft.de](mailto:jamitzky@vhs-rhein-erft.de)



#### Fachbereichsleiterin für Integrations- und Alphakurse in Pulheim, Berufssprachkurse und DaZ-Kurse in allen Orten

Anastasia Knaus  
Tel.: 02232 94507-26  
[knaus@vhs-rhein-erft.de](mailto:knaus@vhs-rhein-erft.de)



#### Fachbereichsleitung für Integrations- und Alphakurse in Hürth N.N.



#### Bildungsberater

Erik Rameil  
02232 94507-43  
[rameil@vhs-rhein-erft.de](mailto:rameil@vhs-rhein-erft.de)

#### Service-Center:

Telefon: 02232 94507-0  
Fax: 02232 94507-47  
E-Mail: [vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)

Die VHS Rhein-Erft bietet Ihnen ein breites Angebot an Kursen im Bereich "Deutsch" auf verschiedenen Niveaustufen!

## Integrationskurse

Der Integrationskurs ermöglicht ein intensives Erlernen der deutschen Sprache. Ein Integrationskurs umfasst einen 600- bis 900-stündigen Sprachkurs und einen 100-stündigen Orientierungskurs, der sich mit Themen wie Politik und Werte in Deutschland befasst. Die Dauer des Kurses richtet sich danach, ob Sie einen allgemeinen Integrationskurs besuchen oder einen Integrationskurs mit Alphabetisierung. Im Kurs mit Alphabetisierung lernen Sie auch das Lesen und Schreiben.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden durch den Integrationskurs auf den "Deutschtest für Zuwanderer" (DTZ) vorbereitet. Hier kann sowohl das Zertifikat A2 als auch B1 erworben werden. Grundsätzlich stehen die Kurse allen offen, die die deutsche Sprache erlernen möchten.

Unter bestimmten Bedingungen können Sie von der Ausländerbehörde, dem Jobcenter oder dem Sozialamt zum Besuch eines Kurses verpflichtet oder berechtigt werden. Dazu erhalten Sie einen "Berechtigungsschein" oder "Verpflichtungsschein", der dazu führt, dass die Kursgebühren teilweise oder vollständig vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) übernommen werden.

Für EU-Bürger oder Interessenten anderer Länder, die schon länger in Deutschland sind, kann ein Berechtigungsschein auch direkt beim Bundesamt beantragt werden. Gerne helfen wir Ihnen bei der Antragstellung. Wichtig ist, dass der Berechtigungsschein vor Beginn eines Kurses bei der VHS Rhein-Erft vorliegt.

Die Integrationskurse starten regelmäßig und finden in der Regel 4-5x pro Woche vormittags statt, an einigen Standorten bieten wir auch Abendkurse an. Zum Besuch des Kurses ist vorab eine kostenfreie Beratung und Einstufung notwendig, damit der passende Kurs für Sie gefunden werden kann. Die Kurstermine erfahren Sie im Beratungsgespräch.

## Einbürgerungstest

Wir bieten zwei Mal im Semester den Einbürgerungstest an. Bitte informieren Sie sich auch online auf unserer Homepage über die aktuellen Termine.

Wir beraten Sie hierzu gerne telefonisch unter  
Tel.: 02232 94507-15.

## Deutsch als Zweitsprache

Neben den Integrationskursen bieten wir Kurse "Deutsch als Zweitsprache" (DaZ) am Abend an, die weniger intensiv sind als die Integrationskurse. Hier können Sie in Teilzeit, neben dem Beruf, an zwei Abenden pro Woche Deutsch lernen. Die Kurse werden auf den Niveaus A1 bis B2 angeboten. Vor der Anmeldung empfiehlt sich auch hier ein kostenfreier Einstufungstest, um das richtige Kursniveau für Sie zu finden. Den Test können Sie online durchführen. Besuchen Sie dazu unsere Internetseite [www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de), Fachbereich "Deutsch als Zweitsprache".

Die Kurstermine finden Sie auf den folgenden Seiten.

## Beratung und Einstufung

Information finden Sie auf Seite 79

Bitte vereinbaren Sie dazu einen Termin unter  
Tel.: 02232 94507-0.

## B2-Berufssprachkurse

Wer das Niveau B1 bestanden hat, kann einen "B2-Berufssprachkurs" (DeuFö) besuchen. In Fortsetzung des Integrationskurses können so die Deutschkenntnisse intensiviert werden. Der Kurs umfasst 500 Stunden und findet an fünf Tagen pro Woche vormittags statt. Zum Schluss wird die Prüfung "Deutsch - Test für den Beruf (DTB) B2" abgelegt, bei Bestehen erhalten Sie das Zertifikat B2.

Voraussetzungen zur Teilnahme sind ein aktueller Nachweis über Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 sowie die Vorlage eines "Berechtigungsscheins", mit dem der Kursbesuch in vielen Fällen kostenfrei ist. Diesen Schein erhalten Sie vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit. Wir beraten Sie gerne telefonisch zu den benötigten Unterlagen und finden in der persönlichen Beratung den passenden Kurs für Sie.





## Deutsch als Zweitsprache

### Deutsch als Zweitsprache - Anfängerkurs - A1 - 1. Semester

● **232-5020**

**N.N.**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 29.08.2023

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 1

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

● **232-5021**

**Christine Wehler**

15 x montags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 28.08.2023

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

● **232-5022**

**Ingrid Urban**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 29.08.2023

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

● **232-5023**

**Agnieszka Unkelbach**

15 x dienstags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 29.08.2023

10 - 16 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Deutsch als Zweitsprache - A1 - 2. Semester

● **232-5024**

**Laura Büser**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 29.08.2023

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 2

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

● **232-5025**

**Christine Wehler**

15 x montags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 06.11.2023

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

● **232-5026**

**Ingrid Urban**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 07.11.2023

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

● **232-5027**

**Agnieszka Unkelbach**

15 x dienstags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 07.11.2023

10 - 16 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 2

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

**Deutsch als Zweitsprache - A2 - 1. Semester**● **232-5030****Laura Büser**15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 07.11.2023

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**● **232-5031****Ingrid Urban**15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 28.08.2023

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 3

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**● **232-5032****N.N.**15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 29.08.2023

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 3

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim****Deutsch als Zweitsprache - A2 - 2. Semester**● **232-5035****Ingrid Urban**15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 06.11.2023

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 4

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**● **232-5036****Claudia Mützelfeldt**15 x montags und dienstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 28.08.2023

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 4

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**● **232-5037****Edith Marczyk**15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 28.08.2023

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 4

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling****Deutsch als Zweitsprache - B1 - 1. Semester**● **232-5040****Dr. Ulrike Schömig**15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 29.08.2023

10 - 23 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 5

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**● **232-5041****Ingrid Trier**15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 29.08.2023

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte plus Neu 5

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**● **232-5043****Edith Marczyk**15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 08.11.2023

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 5

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Deutsch als Zweitsprache - B1 - 2. Semester

● **232-5044**

**Dr. Ulrike Schömig**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 07.11.2023

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 6

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

● **232-5045**

**Ingrid Trier**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 07.11.2023

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 6

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

● **232-5046**

**Nurcay Özer**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 29.08.2023

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 6

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66

**Pulheim**



Sie möchten sich  
zur Prüfung anmelden?  
Ich bin für Sie da!

Christine Gratt-Weimann  
Tel: 02232 94507-15  
gratt-weimann@vhs-rhein-erft.de

## Deutsch als Zweitsprache - B2 - 1. Semester

● **232-5050**

**Marion Kaminski**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 07.11.2023

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

● **232-5051**

**Ingrid Trier**

15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 28.08.2023

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf B2.1

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

## Einbürgerung

**Die VHS Rhein-Erft und die umliegenden Volkshochschulen in**

- Bergheim 02271 47600
- Frechen 02234 501253
- Erftstadt 02235 409272

bieten Beratung und Vorbereitung für die Prüfung Deutsch, Niveau B1 (Voraussetzung für die Einbürgerung) an. Sie führen auch Einbürgerungstests durch.

## Einbürgerungstest 2023 - 3

● **232-5070**

**Rody Almahmoud**

Samstag, 09.09.2023, 10:00 – 11:00 Uhr  
25,00 €

**Anmeldeschluss 10.08.2023**

**Anmeldung ist nur persönlich in Brühl möglich.**

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Einbürgerungstest 2023 - 4

● **232-5071**

**Rody Almahmoud**

Samstag, 04.11.2023, 10:00 – 11:00 Uhr  
25,00 €

**Anmeldeschluss 26.09.2023**

**Anmeldung ist nur persönlich in Brühl möglich.**

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



# Fremdsprachen

Anmeldung:  
[www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)



## Fachbereichsleiter für Fremdsprachen

Michael Kaspar  
Tel. 02232 94507-19  
[kaspar@vhs-rhein-erft.de](mailto:kaspar@vhs-rhein-erft.de)

### Englisch

Niveau A1-A2	92
Refresher	92
Niveau B1-B2	93
Conversation	94
Business	95
Senioren	95
Bildungsurlaube	96

### Französisch

Niveau A1-A2	98
Niveau B1-B2	99
Conversation	99
Senioren	99
Bildungsurlaube	100

### Italienisch

Niveau A1-A2	101
Niveau B1-B2	103
Conversazione	103
Bildungsurlaub	103

### Spanisch

Niveau A1-A2	104
Niveau B1-B2	106
Conversación	107
Bildungsurlaube	108

### Weitere Fremdsprachen

Portugiesisch, Niederländisch	109
Polnisch, Russisch, Ukrainisch	112
Türkisch, Neugriechisch	113
Japanisch, Chinesisch	114

## In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel "Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen" zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

## Service-Center:

Telefon: 02232 94507-0  
Fax: 02232 94507-47  
E-Mail: [vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)

BONJOUR

HOLA

CIAO

你好

안녕하세요

HELLO

GUTEN TAG

## Weitere Kurse

Wir reagieren im laufenden Semester auf das Geschehen. Es werden weitere zusätzliche Kurse geplant, die nicht im Programmheft veröffentlicht wurden.

Unter [www.vhs-rhein-erft.de/programm/fremdsprachen](http://www.vhs-rhein-erft.de/programm/fremdsprachen)

finden Sie unser aktualisiertes Angebot.

Sie suchen nach einem Kurs, den Sie bei uns nicht gefunden haben? Dann rufen Sie uns unter 02232 94507-19 (Michael Kaspar) an oder schreiben uns eine E-Mail ([kaspar@vhs-rhein-erft.de](mailto:kaspar@vhs-rhein-erft.de)).

## Lehrbücher

Die Lehrbücher sind nicht in den Kursgebühren enthalten. Sie müssen diese selbst besorgen. Bitte kaufen Sie die Bücher erst, wenn Sie sich sicher sind, dass der Kurs die notwendige Mindestteilnehmerzahl erreicht hat. Dies erkennen Sie im Internet an dem Warenkorbsymbol. Wenn Sie mit dem Mauszeiger über dem Warenkorbsymbol stehen bleiben, wird Ihnen der aktuelle Status angezeigt. Alternativ können Sie uns unter 02232 94507-0 anrufen.

## Was bedeutet "in Präsenz, bei Lockdown online"?

Prinzipiell findet der Unterricht in Präsenz statt. Sollte Unterricht in Präsenzform jedoch nicht gestattet sein, findet der Unterricht online mittels Videokonferenz statt. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich hiermit einverstanden.

90



## Die Auswahl des richtigen Kurses - Beratung

Für die Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch und Russisch können Sie einen online-Einstufungstest machen. Diese finden Sie unter [www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de) ► **Beratung** ► **Sprachenberatung**



Zudem beraten wir Sie gerne und helfen Ihnen bei der Auswahl des richtigen Kurses. Unter **02232 94507-20** berät Sie Gerd Gille telefonisch an folgenden Terminen:

- Mo., 14.08.2023, 14:00 bis 16:00 Uhr
- Do., 17.08.2023, 14:00 bis 16:00 Uhr
- Mo., 21.08.2023, 14:00 bis 16:00 Uhr sowie
- Do., 24.08.2023, 14:00 bis 16:00 Uhr

Sie können zu diesen Zeiten nicht? Kein Problem! Schreiben Sie uns eine E-Mail an [kaspar@vhs-rhein-erft.de](mailto:kaspar@vhs-rhein-erft.de) und wir melden uns bei Ihnen.

Die Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2) richten sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Welche Kenntnisse die einzelnen Niveaustufen beinhalten, finden Sie auf der nächsten Seite. Um eine Niveaustufe abzuschließen, benötigen Sie in der Regel vier Semester. Kurse, die sich mehr als vier Semester innerhalb einer Lernstufe bewegen, weil z.B. mit zusätzlichem ergänzenden Material gearbeitet wird, erhalten die Bezeichnung "höheres Semester". Anfänger\*innen starten mit der Niveaustufe A1.

## Online-Kurse:

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Niederländisch

Weitere Kurse finden Sie unter [www.vhs-rhein-erft.de/programm/fremdsprachen](http://www.vhs-rhein-erft.de/programm/fremdsprachen)

## Anfängerkurse:

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Portugiesisch
- Niederländisch
- Polnisch

## Gebühren-ermäßigung

Die Gebührenermäßigung entnehmen Sie bitte unseren AGB auf Seite 136.

- Russisch
- Ukrainisch
- Türkisch
- Neugriechisch
- Japanisch
- Chinesisch

## Die sechs Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens

	Hören	Lesen	Sprechen	Schreiben
<b>A1</b>	Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen.	Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten, oder in Prospekten.	Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen - z.B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben - und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.	Kann einfache Mitteilungen an Freunde schreiben. Kann beschreiben, wo man wohnt. Kann auf Formularen persönlichen Daten eintragen. Kann einzelne, einfache Ausdrücke und Sätze schreiben. Kann eine kurze, einfache Postkarte schreiben. Kann mit Hilfe eines Wörterbuches kurze Briefe und Mitteilungen schreiben.
<b>A2</b>	Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung).	Kann kurze, einfache Texte lesen. Kann in einfachen Alltagstexten konkret Information auffinden. Kann kurze einfache persönliche Briefe verstehen.	Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.	Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.
<b>B1</b>	Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.	Kann Texte verstehen, in denen vor allem frequente Alltags- oder Berufssprache vorkommt.	Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.	Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
<b>B2</b>	Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen und versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.	Kann Artikel und Berichte lesen und verstehen, in denen die Schreibenden besondere Haltungen oder Standpunkte vertreten.	Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist.	Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.
<b>C1</b>	Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen.	Kann lange und komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und deren stilistische Merkmale wahrnehmen.	Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen.	Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.
<b>C2</b>	Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben.	Kann alle Arten von geschriebenen Texten mühelos verstehen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich komplex sind, wie z.B. Sachbücher, Fachartikel u.s.w.	Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.	Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben.



## Englisch - English



### Niveau A1 - A2

#### Englisch für Anfänger (A1.1) "mit Zeit und Muße"

In diesem Kurs steht ein langsames Lernen in angenehmer und entspannter Atmosphäre für Personen ohne Vorkenntnisse im Vordergrund. So kann auf individuelle Lernbedürfnisse der einzelnen Teilnehmer eingegangen werden.

- **232-6001**

**N.N.**

14 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 05.09.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

- **232-6002**

**N.N.**

14 x dienstags, 19:45 – 21:15 Uhr, ab 17.10.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

- **232-6003**

**Andrea Goedicke**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

- **232-6004**

**N.N.**

14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 08.11.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

#### Englisch - A2 - 1. Semester

Ein Aufbaukurs für Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 mitbringen. In diesem Kurs steht ein langsames Lernen in angenehmer und entspannter Atmosphäre im Vordergrund.

- **232-6011**

**Iryna Venets**

14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.08.2023

6 - 10 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**



## Refresher

#### Englisch für falsche Anfänger\*innen (A2) - 2. Semester

Sie haben prinzipiell schon einmal Englisch gelernt. Aber das ist schon länger her? Oder Sie haben alles wieder vergessen? Sie möchten nochmal von vorne beginnen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Im Kurs wird das Buch English file, Elementary multipack B genutzt.

- **232-6015**

**Carolina Reyes-Douglas**

14 x dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 29.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: English file, Elementary multipack B

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

#### English - Refresher A2 - 2. Semester

Sie haben schon vor längerer Zeit Englisch in der Schule gelernt oder einen Volkshochschulkurs für Fortgeschrittene besucht? In diesem Kurs frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und wiederholen Grammatik und Wortschatz auf dem Niveau A2.

- **232-6020**

**Carolina Reyes-Douglas**

14 x dienstags, 19:15 – 20:45 Uhr, ab 29.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

#### English - Refresher A2

Sie haben schon vor längerer Zeit Englisch in der Schule gelernt oder einen Volkshochschulkurs für Fortgeschrittene besucht? In diesem Kurs frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und wiederholen Grammatik und Wortschatz auf dem Niveau A2.

- **232-6023**

**Klaus Erfurth**

14 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 28.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

#### Weitere Kurse

für Fremdsprachen finden Sie unter: [www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)

## English - Refresher B1 - 3. Semester

● **232-6033**

**Petra Schreiner-Kaub**

15 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 30.08.2023

5 - 10 Personen, 159,00 €

Lehrbuch: Fairway Refresher B1

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

● **232-6034**

**Klaus Erfurth**

12 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2023

6 - 12 Personen, 107,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

## English - Refresher B1 - 4. Semester

Sie haben schon vor längerer Zeit Englisch in der Schule gelernt oder einen Volkshochschulkurs für Fortgeschrittene besucht? In diesem Kurs frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und wiederholen Grammatik und Wortschatz auf dem Niveau B1.

● **232-6036**

**Gerhild Althaus-Sanner**

12 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2023

5 - 10 Personen, 128,00 €

Lehrbuch: Go for it B1

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

## English - Refresher B1 - höheres Semester

Sie haben schon vor längerer Zeit Englisch in der Schule gelernt oder einen Volkshochschulkurs für Fortgeschrittene besucht? In diesem Kurs frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und wiederholen Grammatik und Wortschatz auf dem Niveau B1.

● **232-6037**

**Gerd Gille**

14 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 28.08.2023

10 - 18 Personen, 77,00 €

Lehrbuch: Spotlight

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Niveau B1 - B2

### Englisch - B1- 1. Semester

Am Ende des Kurses können sie an Alltagsgesprächen mit Muttersprachlern oder im interkulturellen Kontext teilnehmen, schriftlich kommunizieren und einfache englische Bücher oder Zeitschriften lesen.

● **232-6038**

**Iryna Venets**

14 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.08.2023

6 - 10 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

### Englisch - B1 - höheres Semester

● **232-6039**

**Wilfrid Loos**

14 x montags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 28.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: New Headway, 5. Edition, Intermediate

Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**

● **232-6040**

**Klaus Erfurth**

10 x dienstags, 19:45 – 21:15 Uhr, ab 29.08.2023

4 - 8 Personen, 133,00 €

Lehrbuch: English Elements 4

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Englisch - B2 - 2. Semester

● **232-6041**

**Andreas Wojtakowski**

14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 07.09.2023

8 - 16 Personen, 95,00 €

Lehrbuch: Great! B2, Kurs- und Übungsbuch

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

### Englisch - B2 - höheres Semester

● **232-6043**

**Klaus Erfurth**

10 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.08.2023

4 - 8 Personen, 133,00 €

Lehrbuch: New Headway Upper-Intermediate

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

Ihre Meinung ist uns wichtig! Unter

[www.vhs-rhein-erft.de/service/ihre-meinung/](http://www.vhs-rhein-erft.de/service/ihre-meinung/)

können Sie uns Ihre Anregungen und Kritik mitteilen.



**Conversation**

**English Conversation - A2/B1**

● **232-6051**

**Tobias Müller**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2023  
6 - 13 Personen, 127,50 € inkl. 3,00 € für Kopien  
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

**English Conversation - B1 - Online-Kurs**

Read - Understand - Discuss. Practise your English in a friendly atmosphere. Using internet articles, we will read and discuss topics of general interest. Additionally, we will take a brief look at points of grammar, common expressions and idioms to ensure your English 'stays up to scratch'!  
Der Kurs findet über webex statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen vor dem Kursbeginn mitgeteilt.

● **232-6052**

**Christopher Perkins**

14 x montags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 28.08.2023  
6 - 9 Personen, 124,50 €  
Videokonferenz



**English Conversation - B1**

● **232-6055**

**Klaus Erfurth**

13 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 29.08.2023  
5 - 10 Personen, 138,00 €  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

**English Conversation - B1/B2**

● **232-6056**

**N.N.**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 18.10.2023  
6 - 12 Personen, 124,50 €  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
Friedrich-Ebert-Realschule,  
Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

● **232-6057**

**Klaus Erfurth**

14 x montags, 16:00 – 17:30 Uhr, ab 28.08.2023  
6 - 12 Personen, 124,50 €  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang)

**Pulheim**

**English Conversation - B2**

● **232-6059**

**Petra Schreiner-Kaub**

15 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 29.08.2023  
8 - 16 Personen, 101,50 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

**English Conversation - B2/C1**

Speaking, listening and grammar activities for students with a good knowledge of English.

● **232-6060**

**Klaus Erfurth**

12 x donnerstags, 19:45 – 21:30 Uhr, ab 31.08.2023  
6 - 12 Personen, 124,50 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **232-6062**

**Klaus Erfurth**

10 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 30.08.2023  
5 - 10 Personen, 107,00 €  
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66

**Pulheim**

**English Conversation - C1/C2**

● **232-6070**

**Klaus Erfurth**

9 x donnerstags, 09:45 – 12:00 Uhr, ab 31.08.2023  
10 - 20 Personen, 74,00 €  
Pfarrheim Hürth-Efferen, Kaulardstr. 79

**Efferen**

● **232-6072**

**Addy Lauer**

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 28.08.2023  
8 - 16 Personen, 95,00 €  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

● **232-6073**

**Susan Jäkel**

14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 29.08.2023  
8 - 16 Personen, 95,00 € zzgl. 4,00 € für Kopien  
Lektüre: Spotlight, World and Press and selected English short stories  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**



## Business English

### Business English (Niveau A2/B1)

Sie haben bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache und möchten sich nun spezifische Kenntnisse für den Berufsalltag aneignen? In diesem Kurs werden Grammatik und Wortschatz anhand typischer Situationen aus Arbeitswelt und Geschäftsleben (Telefonieren, Briefwechsel, Besucher empfangen, Produkte beschreiben etc.) vermittelt.

● 232-6081

**Klaus Erfurth**

8 x samstags, 10:00 – 12:30 Uhr, ab 02.09.2023

5 - 10 Personen, 128,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Business English (Niveau B1)

Sie haben bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache und möchten sich nun spezifische Kenntnisse für den Berufsalltag aneignen? In diesem Kurs werden Grammatik und Wortschatz anhand typischer Situationen aus Arbeitswelt und Geschäftsleben (Telefonieren, Briefwechsel, Besucher empfangen, Produkte beschreiben etc.) vermittelt.

● 232-6082

**Natalia Nergler Ramirez**

14 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 28.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

## Englisch Seniorenkurse

### Englisch Seniorenkurs - Anfängerkurs (A1.1)

Kurse für Teilnehmende ohne bzw. mit sehr geringen Kenntnissen.

● 232-6100

**N.N.**

14 x montags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 16.10.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 232-6101

**N.N.**

14 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 07.09.2023

6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Englisch Seniorenkurs - A1 - 2. Semester

● 232-6104

**Wilfrid Loos**

14 x donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 31.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Headway: Elementary. Student's Book with Online Practice (Headway Fifth Edition)

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Englisch Seniorenkurs - A1 - 3. Semester

● 232-6106

**Gerd Gille**

14 x dienstags, 10:45 – 12:15 Uhr, ab 29.08.2023

6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Englisch Seniorenkurs - A2 - 4. Semester

● 232-6107

**Gerhild Althaus-Sanner**

14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 29.08.2023

6 - 12 Personen, 128,50 € inkl. 4,00 € für Kopien

Lehrbuch: Next A2/2, ab Lektion 6

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**



## Englisch Seniorenkurs - A2 - 4. Semester

● 232-6108

**Wilfrid Loos**

14 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 29.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Headway A2 4th Edition

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Englisch Seniorenkurs - A2 - höheres Semester

● 232-6111

**Gerd Gille**

14 x montags, 15:00 – 16:30 Uhr, ab 28.08.2023

10 - 18 Personen, 77,00 €

Lektüre: Spotlight

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Englisch Seniorenkurs - B1

● 232-6118

**Gerd Gille**

14 x dienstags, 15:45 – 17:15 Uhr, ab 29.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Jugendzentrum Hürth, Bonnstraße 105

**Hermülheim**

● 232-6119

**Marion Dickopf**

14 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 29.08.2023

10 - 16 Personen, 77,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Englisch Seniorenkurs - Conversation - B1

● 232-6121

**Gerd Gille**

14 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 31.08.2023

8 - 10 Personen, 95,00 €

Lektüre: Spotlight

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

● 232-6122

**Gerd Gille**

14 x donnerstags, 13:45 – 15:15 Uhr, ab 31.08.2023

10 - 18 Personen, 77,00 €

Lektüre: Spotlight

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang)

**Pulheim**

## Englisch Seniorenkurs - Conversation - B2/C1

We read and discuss articles from "Spotlight", as well as articles from "Read On" and selected English shorts stories.

● 232-6124

**Susan Jäkel**

14 x montags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 28.08.2023  
5 - 10 Personen, 148,50 € zzgl. 3,50 € für Kopien  
Lektüre: Spotlight  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Bildungsurlaube

Die Bildungsurlaube werden nach den Vorgaben der AWbG NRW durchgeführt. Teilnehmen können alle Interessierten.

## English - Refresher (A1/A2) - Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub ermöglicht es Ihnen, geringe Grundkenntnisse der englischen Sprache schnell aufzufrischen und zu vertiefen. Zugleich vermittelt der Kurs das Grundwissen, das Sie für den Berufsalltag benötigen. Der Kurs ist vor allem für Teilnehmende geeignet, die vor langer Zeit Englisch in der Schule gelernt haben.

● 232-6140

**Klaus Erfurth**

Montag, 25.09.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
Dienstag, 26.09.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
Mittwoch, 27.09.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
Donnerstag, 28.09.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
Freitag, 29.09.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
6 - 12 Personen, 196,00 €  
Lehrbuch: First Choice: A1 - Kursbuch  
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**

## English at work (A2/B1) - Bildungsurlaub

Für Teilnehmende, die systematisch ihre Englischkenntnisse für den Beruf auffrischen und verbessern wollen.

**Vorkenntnisse:** 3 - 4 Jahre Schulenglisch

● 232-6141

**Klaus Erfurth**

Montag, 06.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
Dienstag, 07.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
Mittwoch, 08.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
Donnerstag, 09.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
Freitag, 10.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
6 - 12 Personen, 196,00 €  
Lehrbuch: Basis for Business (B1)  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## English - Focus on English (B2) - Bildungsurlaub

Für Teilnehmende, die systematisch ihre Englischkenntnisse für das Privatleben und den Beruf auffrischen und verbessern wollen. **Vorkenntnisse:** 5 - 6 Jahre Schulenglisch

● 232-6142

**Klaus Erfurth**

Montag, 13.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
Dienstag, 14.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
Mittwoch, 15.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
Donnerstag, 16.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
Freitag, 17.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
6 - 12 Personen, 196,00 €  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## English - Confidence in English (C1) - Bildungsurlaub

A course for people with a good knowledge of English. Come along to this "Bildungsurlaub" and build up your confidence in the English you need for your job and your personal life.

● 232-6143

**Klaus Erfurth**

Montag, 27.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
Dienstag, 28.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
Mittwoch, 29.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
Donnerstag, 30.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
Freitag, 01.12.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
6 - 12 Personen, 196,00 €  
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**



**Für Bildungsurlaube:** Den Stoffplan und die Mitteilung an den Arbeitgeber können Sie sich im Internet bei den Kursdetails herunterladen.



## Französisch - Français



### Anfängerkurse

#### Französisch für Anfänger\*innen I (A1.1)

In nur 14 Übungsstunden lernen Sie die richtige Aussprache, erste Redewendungen und elementare Grammatikregeln. Für Ihren Aufenthalt in Frankreich werden in kleinen Dialogen Alltagssituationen geübt. Sie können dann einkaufen, Essen bestellen oder sich nach dem Weg erkundigen.

**Vorkenntnisse:** keine

- **232-6200**

**Carlo Meister**

Samstag, 02.09.2023, 10:00 – 16:00 Uhr  
 Sonntag, 03.09.2023, 10:00 – 16:00 Uhr  
 6 - 12 Personen, 71,00 € zzgl. 6,00 € für Kopien  
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

#### Französisch Anfängerkurs (A1.1)

- **232-6201**

**N.N.**

14 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 17.10.2023  
 6 - 12 Personen, 124,50 €  
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

- **232-6202**

**Daniel Jan Lebkowski**

14 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.08.2023  
 6 - 12 Personen, 124,50 €  
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
 Friedrich-Ebert-Realschule,  
 Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

- **232-6203**

**Guido Händeler**

12 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 19.09.2023  
 5 - 9 Personen, 130,00 € inkl. 2,00 € für Kopien  
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
 Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2

**Brauweiler**

- **232-6204**

**Abdoulaye Wourosevea**

14 x montags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 11.09.2023  
 6 - 12 Personen, 124,50 €  
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
 Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**



## Niveau A1 - A2

### Französisch - A1 - 2. Semester

- **232-6210**

**Céline Lavergne**

14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 29.08.2023  
 6 - 12 Personen, 124,50 €  
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

- **232-6211**

**Carlo Meister**

14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 19.09.2023  
 6 - 12 Personen, 124,50 €  
 Lehrbuch:

On y va ! A1 - Aktualisierte Ausgabe Lehr- und Arbeitsbuch  
 VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

### Französisch - A1 - 3. Semester

- **232-6213**

**Melek Arslan**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2023  
 6 - 12 Personen, 124,50 €  
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
 Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

- **232-6214**

**Christine Claus-Streitberg**

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 28.08.2023  
 6 - 12 Personen, 124,50 €  
 Lehrbuch: Chapeau! A1, Kurs- und Arbeitsbuch  
 Friedrich-Ebert-Realschule,  
 Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

- **232-6215**

**François Cruchon**

14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2023  
 6 - 12 Personen, 124,50 €  
 Lehrbuch: Rencontres en français A1: Kurs- und Übungsbuch  
 VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**



**Wenn  
etwas  
dazwischen  
kommt...**

Bitte teilen Sie uns Ihre Handy-  
 Nummer mit, dann erhalten Sie bei  
 kurzfristigen Kursausfällen  
 eine schnelle Information per SMS.

## Französisch - A1 - 4. Semester - Online-Kurs

● 232-6216

**Gerlind Austenfeld**

14 x montags, 18:45 – 20:15 Uhr, ab 28.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Chapeau! A1, Kurs- und Arbeitsbuch

Der Kurs findet online statt.

Zoom



## Französisch - A1 - höheres Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

● 232-6217

**Daniel Jan Lebkowski**

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 28.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1, Kurs- und Übungsbuch

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66



**Brühl**

## Französisch - A2 - 2. Semester

● 232-6220

**Guido Händeler**

12 x dienstags, 10:45 – 12:15 Uhr, ab 19.09.2023

5 - 9 Personen, 130,00 € inkl. 2,00 € für Kopien

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2

**Brauweiler**

## Französisch - A2 - 4. Semester

● 232-6221

**Gilles Vidal**

14 x mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 30.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Perspectives Allez - y! A2, Kurs- und Übungsbuch

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Französisch - A2 - höheres Semester

● 232-6222

**Cilly Breidenbach**

14 x mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 30.08.2023

8 - 14 Personen, 95,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Jugendzentrum Hürth, Bonnstraße 105

**Hermülheim**

## Niveau B1 - B2

### Französisch B1 - 2. Semester - Online-Kurs

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A2-Niveau).

● 232-6230

**Gerlind Austenfeld**

14 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 28.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Chapeau B1, Kurs- und Arbeitsbuch

Der Kurs findet online statt.

Zoom



## Konversationskurse

### Französisch - Conversation - B2/C1

Mieux se connaître, mieux se comprendre par la lecture de textes variés, qui donneront matière à nombreuses discussions. Vos suggestions sont les bienvenues.

● 232-6250

**Cilly Breidenbach**

14 x donnerstags, 14:00 – 15:30 Uhr, ab 31.08.2023

8 - 16 Personen, 95,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 232-6251

**Céline Lavergne**

14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 29.08.2023

8 - 16 Personen, 99,00 € inkl. 4,00 € für Kopien

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Französisch für Senioren

### Französisch für Senioren - A2

● 232-6280

**Marion Dickopf**

14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 29.08.2023

6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Voyages neu A2, Kurs- und Übungsbuch

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Bildungsurlaube

Die Bildungsurlaube werden nach den Vorgaben des AWbG NRW durchgeführt. Teilnehmen können alle Interessierten.

### Französisch Anfängerkurs (A1.1) - Bildungsurlaub

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Französische. Am Ende dieses Kurses können Sie sich und andere vorstellen, nach dem Befinden fragen, über Berufe sprechen, Personen und Eigenschaften beschreiben, Uhrzeiten angeben und im Restaurant/Café bestellen und bezahlen. Geübt werden neben den grammatischen Strukturen vor allem das Sprechen und Hörverstehen. **Vorkenntnisse:** keine

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da sechs Wochen vor Beginn die Mindestteilnehmerzahl erreicht sein muss. Spätere Anmeldungen sind möglich.

● **232-6290**

**Carlo Meister**

Montag, 04.12.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Dienstag, 05.12.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Mittwoch, 06.12.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Donnerstag, 07.12.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Freitag, 08.12.2023, 09:00 – 15:45 Uhr

6 - 12 Personen, 196,00 € zzgl. 7,00 € für Lehrmaterial

Lehrbuch:

On y va ! - Aktualisierte Ausgabe A1, Lehr- und Arbeitsbuch  
 Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**



### Französisch (A1.2) - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre ersten Kenntnisse aus, die Sie in Französisch I (A1.1) oder einem Anfängerkurs erworben haben. Nach dieser Intensivwoche haben Sie das Niveau A1 abgeschlossen. **Vorkenntnisse:** A1.1

● **232-6291**

**Carlo Meister**

Montag, 08.01.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Dienstag, 09.01.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Mittwoch, 10.01.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Donnerstag, 11.01.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Freitag, 12.01.2024, 09:00 – 15:45 Uhr

5 - 10 Personen, 230,50 € zzgl. 7,00 € für Kopien

Lehrbuch:

On y va ! - Aktualisierte Ausgabe A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6

Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**



### Französisch (A2.1) - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre ersten Kenntnisse aus, die Sie in Französisch I und II (A1) oder einem Anfängerkurs erworben haben. **Vorkenntnisse:** Niveau A1

● **232-6292**

**Carlo Meister**

Montag, 09.10.2023, 10:00 – 16:45 Uhr  
 Dienstag, 10.10.2023, 10:00 – 16:45 Uhr  
 Mittwoch, 11.10.2023, 10:00 – 16:45 Uhr  
 Donnerstag, 12.10.2023, 10:00 – 16:45 Uhr  
 Freitag, 13.10.2023, 10:00 – 16:45 Uhr

5 - 10 Personen, 230,50 € zzgl. 7,00 € für Lehrmaterial

Lehrbuch:

On y va ! - Aktualisierte Ausgabe A2, Lehr- und Arbeitsbuch  
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



**Für Bildungsurlaube:** Den Stoffplan und die Mitteilung an den Arbeitgeber können Sie sich im Internet bei den Kursdetails herunterladen.





## Italienisch - Italiano



### Anfängerkurse

#### Italienisch Anfängerkurs (A1.1) - Online-Kurs

● 232-6300

**Elisabetta Ciano**

14 x samstags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 02.09.2023

6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Der Kurs findet über zoom statt.

Videokonferenz



#### Italienisch Anfängerkurs (A1.1)

● 232-6301

**N.N.**

14 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 18.10.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

● 232-6302

**N.N.**

14 x montags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 28.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

● 232-6303

**Maria Sabrina Alaimo**

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 28.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

● 232-6304

**Giovanna Caroli-Urso**

14 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 17.10.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

● 232-6305

**N.N.**

14 x montags, 19:15 – 20:45 Uhr, ab 06.11.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

#### Niveau A1 - A2

#### Italienisch A1 - 2. Semester - Online-Kurs

Benvenuti! Ich freue mich, Sie auf diese wunderschöne Reise in die italienische Kultur begleiten zu dürfen. Das ist ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Bitte rechnen Sie mit mindestens 2 Stunden pro Woche Selbstlernzeit. Alle technischen Informationen sowie Link und Passwort, erhalten Sie von der Kursleiterin vor Kursbeginn per E-Mail.

● 232-6310

**Elisabetta Ciano**

14 x freitags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 01.09.2023

6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Dieci A1, ALMA Edizioni

Der Kurs findet über zoom statt.

Videokonferenz



#### Italienisch - A1 - 2. Semester

● 232-6312

**Grazia Renò**

13 x dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 12.09.2023

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 232-6313

**Sabrina Daif**

14 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 29.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

● 232-6314

14 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 07.09.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

## Italienisch - A1 - 3. Semester

- **232-6315**

**Julian Füller**

14 x mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 30.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Allegro nuovo A1

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

- **232-6316**

**Sabrina Daif**

14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 29.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

## Italienisch - A1 - 3. Semester am Vormittag

- **232-6318**

**Giovanna Caroli-Urso**

14 x montags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 28.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Nuovo Espresso A1

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Italienisch - A1 - 3. Semester

- **232-6319**

**Sabrina Daif**

14 x donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 21.09.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Italienisch - A1 - 4. Semester - Online-Kurs

Benvenuti! Sie können schon minimal sprechen, und möchten jetzt den nächsten Schritt gehen? Um an diesem Kurs teilzunehmen, müssten Sie die Verbzeiten Presente und Passato Prossimo gut kennen. Bitte rechnen Sie mit mindestens 2 Stunden pro Woche Selbstlernzeit. Alle technischen Informationen sowie Link und Passwort, erhalten Sie von der Kursleiterin vor Kursbeginn per E-Mail.

- **232-6320**

**Elisabetta Ciano**

14 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 28.08.2023

6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Azzurro A1-A2

Der Kurs findet über zoom statt.

Videokonferenz



## Italienisch - A1 - 4. Semester

- **232-6321**

**Grazia Renò**

13 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 12.09.2023

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Allegro nuovo A1

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Italienisch - A1 - höheres Semester - Online-Kurs

Das zentrale Thema in diesem Kurs ist das intensive Konversationstraining über Themen aus dem Alltag, die dazu ergänzenden Themen aus der Grammatik werden passend zu den Konversationsinhalten behandelt.

- **232-6322**

**Giovanna Caroli-Urso**

14 x samstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 02.09.2023

6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Passo dopo passo A1

Videokonferenz



## Italienisch - A1 - höheres Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

- **232-6323**

**Giovanna Caroli-Urso**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2023

8 - 16 Personen, 95,00 €

Lehrbuch: Passo dopo passo A1

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**



## Italienisch - A1 - höheres Semester

- **232-6324**

**Silvia Galeone**

14 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 11.09.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Nuovo Espresso A1

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

## Italienisch - A2 - 1. Semester - Online-Kurs

Herzlich willkommen! Sie verfügen bereits über A1- Grundkenntnisse, trauen sich aber noch nicht zu sprechen? Dann versuchen wir das doch zusammen ;) Die Verbzeiten Presente, Passato prossimo und imperfetto müssten Sie bereits gut beherrschen. Bitte rechnen Sie mit mindestens 2 Stunden pro Woche Selbstlernzeit. Alle technischen Informatio-

nen sowie Link und Passwort, erhalten Sie von der Kursleiterin vor Kursbeginn per E-Mail.

● **232-6325**

**Elisabetta Ciano**

14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 29.08.2023  
6 - 9 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch, lezioni di italiano  
Der Kurs findet über zoom statt.  
Videokonferenz 

**Italienisch - A2 - höheres Semester**

● **232-6326**

**Merle Egdorf**

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 28.08.2023  
8 - 16 Personen, 95,00 €

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2  
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

● **232-6327**

**Merle Egdorf**

14 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 28.08.2023  
8 - 16 Personen, 95,00 €

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2  
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

**Niveau B1 - B2**

**Italienisch - B1 - 4. Semester - Online-Kurs**

● **232-6335**

**Elisabetta Ciano**

14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 30.08.2023  
6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Al Dente 3  
Der Kurs findet über zoom statt.  
Videokonferenz 

**Italienisch - B1 - höheres Semester - in Präsenz, bei Lockdown online**

● **232-6336**

**Grazia Renò**

14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2023  
10 - 18 Personen, 77,00 €

Lehrbuch: Allegro B1  
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl** 

● **232-6337**

**Giovanna Caroli-Urso**

14 x freitags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.09.2023  
6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Con piacere. Lehr- und Arbeitsbuch, B1  
Friedrich-Ebert-Realschule,  
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim** 

● **232-6338**

**Giovanna Caroli-Urso**

14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 29.08.2023  
6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Con piacere. Lehr- und Arbeitsbuch, B1  
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim** 

**Konversationskurse**

**Italienisch - Conversazione - B2/C1 - in Präsenz, bei Lockdown online**

In questo corso parliamo italiano! Aktuelle Themen aus Gesellschaft und Politik, oft in Verbindung mit einem Roman oder Kurzgeschichten, werden behandelt.

Einzelne Grammatikthemen werden auf Wunsch der Teilnehmer\*innen ebenfalls besprochen.

● **232-6340**

**Giovanna Caroli-Urso**

14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 30.08.2023  
5 - 10 Personen, 148,50 €

Friedrich-Ebert-Realschule,  
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim** 

**Bildungsurlaub**

**Italienisch Anfängerkurs (A1.1) - Bildungsurlaub**

Der Kurs richtet sich an echte Nullanfänger\*innen und führt zum ersten Sprechen. Sie lernen erste Wörter und Sätze, die eine einfache Verständigung im Alltag, am Arbeitsplatz und auf Reisen ermöglichen.

● **241-6390**

**Roberta Schmidt**

Montag bis Freitag, jeweils 08:30 – 13:30 Uhr,  
ab 13.05.2024

5 - 9 Personen, 174,00 €  
Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling** 



## Spanisch - Español



### Anfängerkurse

#### Spanisch Anfängerkurs (A1.1)

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse.

● **232-6501**

**N.N.**

14 x montags, 10:45 – 12:15 Uhr, ab 04.09.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **232-6502**

**Marcos Sánchez Chica**

14 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 14.09.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **232-6503**

**N.N.**

14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 18.10.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

● **232-6506**

**N.N.**

14 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 04.09.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

● **232-6509**

**Carolina Reyes-Douglas**

14 x donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 07.09.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**



## Niveau A1 - A2

### Spanisch - A1 - 2. Semester - Online-Kurs

● **232-6510**

**Ana Raquel Loza**

14 x freitags, 16:30 – 18:00 Uhr, ab 01.09.2023

6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch:

Con gusto nuevo A1 (Kursbuch und Trainingsbuch)

Der Kurs findet über Skype statt.

Videokonferenz



### Spanisch - A1 - 2. Semester

● **232-6511**

**Manuela Pérez Ramírez**

14 x dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 05.09.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Impresiones A1 (Kursbuch und Arbeitsbuch)

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **232-6512**

**Jaime Pereira Maroto**

12 x dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 12.09.2023

6 - 12 Personen, 107,00 €

Lehrbuch:

Con gusto nuevo A1 (Kursbuch und Trainingsbuch)

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

### Spanisch - A1 - 2. Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

● **232-6513**

**Ana Raquel Loza**

14 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 28.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch:

Con gusto nuevo A1 (Kursbuch und Trainingsbuch)

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**



### Spanisch - A1 - 2. Semester

● **232-6514**

**Manuela Pérez Ramírez**

14 x freitags, 18:35 – 20:05 Uhr, ab 01.09.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Sie erreichen uns  
per WhatsApp!  
02232 94507-0



## ● 232-6515

**Carlo Meister**

14 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 19.09.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Impresiones A1 (Kursbuch und Arbeitsbuch)

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

## ● 232-6516

**Carolina Reyes-Douglas**

14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling****Spanisch - A1 - 3. Semester - Online-Kurs**

## ● 232-6517

**Ana Raquel Loza**

14 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 28.08.2023

6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch:

Con gusto nuevo A1 (Kursbuch und Trainingsbuch)

Der Kurs findet über Skype statt.

Videokonferenz

**Spanisch - A1 - 3. Semester**

## ● 232-6518

**Manuela Pérez Ramírez**

14 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 04.09.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Impresiones A1 (Kursbuch und Arbeitsbuch)

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl****Spanisch - A1 - 3. Semester  
- in Präsenz, bei Lockdown online**

## ● 232-6519

**Ana Raquel Loza**

14 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 29.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 (Kurs- und Trainingsbuch)

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim****Spanisch - A1 - 3. Semester**

## ● 232-6520

**Manuela Pérez Ramírez**

14 x freitags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 01.09.2023

4 - 8 Personen, 184,50 €

Lehrbuch: Impresiones A1 (Kursbuch und Arbeitsbuch)

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim****Spanisch - A1 - 4. Semester**

## ● 232-6521

**Marcos Sánchez Chica**

14 x donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 14.09.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch:

Con gusto nuevo A1 (Kursbuch und Trainingsbuch)

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl****Spanisch - A1 - 4. Semester  
- in Präsenz, bei Lockdown online**

## ● 232-6522

**Ana Raquel Loza**

14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 29.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch:

Con gusto nuevo A1 (Kursbuch und Trainingsbuch)

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim****Spanisch - A1 - 4. Semester**

## ● 232-6523

**Natalia Nerger Ramirez**

14 x freitags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 01.09.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2

**Brauweiler****Spanisch - A1 - höheres Semester  
- Online-Kurs**

## ● 232-6524

**Ana Raquel Loza**

14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2023

5 - 10 Personen, 148,50 €

Lehrbuch:

Con gusto nuevo A1 (Kursbuch und Trainingsbuch)

Der Kurs findet über Skype statt.

Videokonferenz



## ● 232-6525

**Ana Raquel Loza**

12 x freitags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.09.2023

4 - 9 Personen, 159,00 €

Lehrbuch:

Con gusto nuevo A1 (Kursbuch und Trainingsbuch)

Der Kurs findet über Skype statt.

Videokonferenz



## Spanisch - A1 - höheres Semester - Online-Kurs

● 232-6526

**Ana Raquel Loza**

14 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.08.2023

5 - 10 Personen, 148,50 €

Lehrbuch:

Con gusto nuevo A1 (Kursbuch und Trainingsbuch)

Der Kurs findet über Skype statt.

Videokonferenz



## Spanisch - A1 - höheres Semester

● 232-6527

**Claudia Ruiz Mungua**

14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 29.08.2023

4 - 8 Personen, 184,50 €

Lehrbuch:

Con gusto nuevo A1 (Kursbuch und Trainingsbuch)

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

## Spanisch - A2 - 2. Semester

● 232-6528

**Carlo Meister**

12 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 21.09.2023

6 - 12 Personen, 107,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

● 232-6534

**Carolina Reyes-Douglas**

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 28.08.2023

5 - 10 Personen, 148,50 €

Lehrbuch:

Con gusto nuevo A2 (Kursbuch und Trainingsbuch)

Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

## Spanisch - A2 - 4. Semester

● 232-6535

**Marcos Sánchez Chica**

12 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 14.09.2023

6 - 12 Personen, 107,00 €

Lehrbuch: Con gusto A2 (Kursbuch und Trainingsbuch)

VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

## Spanisch - A2 - höheres Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

● 232-6536

**Rosa Sánchez Cevallos**

14 x dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 29.08.2023

10 - 18 Personen, 77,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66



**Brühl**

## Spanisch - A2 - höheres Semester

● 232-6537

**Rosario Elsbeth Pino Frerking**

14 x donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 31.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Impresiones A2

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Spanisch - A2 - höheres Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

● 232-6538

**Ana Raquel Loza**

14 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 30.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch:

Con gusto nuevo A2 (Kursbuch und Trainingsbuch)

Jugendzentrum Hürth, Bonnstraße 105 **Hermülheim**



## Spanisch - A2 - höheres Semester

● 232-6539

**Rosario Elsbeth Pino Frerking**

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 28.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Impresiones A2

Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2

**Brauweiler**

## Niveau B1 - B2

## Spanisch - B1 - 4. Semester

● 232-6541

**Rosario Elsbeth Pino Frerking**

12 x donnerstags, 17:15 – 18:45 Uhr, ab 31.08.2023

4 - 8 Personen, 159,00 €

Lehrbuch: Impresiones B1

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Spanisch - B1 - höheres Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

● 232-6543

**Rosa Sánchez Cevallos**

14 x mittwochs, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 30.08.2023

5 - 10 Personen, 148,50 €

Lehrbuch: Caminos Neu B1

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

## Spanisch - B2 - 2. Semester

● 232-6544

**Claudia Ruiz Munguia**

14 x montags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 28.08.2023

6 - 12 Personen, 127,50 € inkl. 3,00 € für Kopien

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2

Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2

**Brauweiler**

## Spanisch - B2 - höheres Semester

● 232-6550

**Rosa Sánchez Cevallos**

14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2023

5 - 10 Personen, 148,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

## Konversation

## Spanisch - Conversación - B1/B2

● 232-6552

**Natalia Nerger Ramirez**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2023

8 - 16 Personen, 98,00 € inkl. 3,00 € für Kopien

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben/Zeitungen, Erzählungen, literarische Texte

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66

**Pulheim**

## Spanisch - Conversación - C1

¡Qué bien que te intereses por este curso! Ahora que la gramática ya es conocida es hora de centrarse en la comunicación. Como los participantes de este curso ya tenéis un conocimiento maduro del español el intercambio puede ser muy rico. Normalmente hablamos sobre uno o varios temas. Sin embargo también leemos artículos de prensa, vemos vídeos o películas cortas o hacemos traducciones tanto del

alemán al español como del español al alemán. Así puedes ejercitar todas tus capacidades en el idioma. ¡Bienvenido!

● 232-6560

**Jaime Pereira Maroto**

13 x dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 05.09.2023

4 - 8 Personen, 171,50 € zzgl. 3,00 € für Kopien

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

## Niveau A1 - A2

## Spanisch für den Urlaub

In diesem Wochenendseminar erlernen Sie in kurzer Zeit und in entspannter, lebhafter Atmosphäre erste Redewendungen und Sätze, damit Sie sich während Ihres Urlaubs gut zurecht finden. In einer kleinen Gruppe gibt es genügend Zeit zum Wiederholen und Einüben. Die Dozentin gibt Insider-Tipps und machen Sie fit für den nächsten Aufenthalt in Spanien.

● 232-6582

**Manuela Pérez Ramírez**

Samstag, 23.09.2023, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 24.09.2023, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 71,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 232-6583

**Ana Raquel Loza**

Samstag, 16.09.2023, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 17.09.2023, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 77,00 € inkl. 6,00 € für Kopien

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

## Los tiempos del pasado en Español

Möchten Sie Ihre Spanischkenntnisse vertiefen und verbessern? In diesem Wochenendseminar erlernen Sie in kurzer Zeit und in entspannter und lebhafter Atmosphäre die verschiedenen Vergangenheitsformen der regelmäßigen und unregelmäßigen Verben: Pretérito Perfecto, Indefinido und Imperfecto, deren Gebrauch; Zeitangaben der Vergangenheit... Wir werden viel üben! Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin zusammengestellt.

● 232-6584

**Manuela Pérez Ramírez**

Samstag, 21.10.2023, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 42,50 € inkl. 5,00 € für Kopien

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Bildungsurlaube

Die Bildungsurlaube werden nach den Vorgaben der AWbG NRW durchgeführt. Teilnehmen können alle Interessierten.

### Spanisch Anfängerkurs (A1.1) - Bildungsurlaub

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Spanische. Am Ende dieses Kurses können Sie sich und andere vorstellen, nach dem Befinden fragen, über Berufe sprechen, Personen beschreiben, Uhrzeiten angeben und im Restaurant/Café bestellen und bezahlen. Geübt werden neben den grammatischen Strukturen vor allem das Sprechen und Hörverstehen. **Vorkenntnisse:** keine

● 232-6591



**Marcos Sánchez Chica**

Montag, 11.09.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Dienstag, 12.09.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Mittwoch, 13.09.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Donnerstag, 14.09.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Freitag, 15.09.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 6 - 12 Personen, 204,00 € inkl. 8,00 € für Kopien  
 Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

### Spanisch - (A1.2) - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre Kenntnisse aus, die Sie in einem Anfängerkurs, dem Bildungsurlaub A1.1 oder in der Praxis erworben haben. Nach dieser Intensivwoche voller Spanisch und mit vielen unterhaltsamen und fordernden Übungen haben Sie das Niveau A1 abgeschlossen.

**Vorkenntnisse:** Spanisch Niveau A1.1

● 232-6592



**Marcos Sánchez Chica**

Montag, 06.11.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Dienstag, 07.11.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Mittwoch, 08.11.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Donnerstag, 09.11.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Freitag, 10.11.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 6 - 12 Personen, 204,00 € inkl. 8,00 € für Kopien  
 Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**



**Für Bildungsurlaube:** Den Stoffplan und die Mitteilung an den Arbeitgeber können Sie sich im Internet bei den Kursdetails herunterladen.

### Spanisch - (A2.1) - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre Spanischkenntnisse aus oder erfrischen das bereits Erlernete. Diese Intensivwoche bietet eine bunte Mischung aus Sprechen und Hörverstehen, wobei auch Grammatik und Redewendungen des Berufsalltags nicht außen vor gelassen werden.

**Vorkenntnisse:** Spanisch Niveau A1

● 232-6593



**Marcos Sánchez Chica**

Montag, 20.11.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Dienstag, 21.11.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Mittwoch, 22.11.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Donnerstag, 23.11.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Freitag, 24.11.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 6 - 12 Personen, 204,00 € inkl. 8,00 € für Kopien  
 Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

### Spanisch - (B1.1) - Bildungsurlaub

Sie sind bereits in der Lage Ihren Standpunkt in Diskussionen und Unterhaltungen auf Spanisch zu vertreten? Dennoch möchten Sie Ihren Wortschatz erweitern und den Aufbau grammatikalischer Strukturen verfestigen? Dann ist dieser Bildungsurlaub das Richtige für Sie. Trainieren Sie unter fachmännischer Anleitung den täglichen Sprachgebrauch und sicheres Sprechen.

**Vorkenntnisse:** Spanisch Niveau A2

● 232-6594



**Marcos Sánchez Chica**

Montag, 11.12.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Dienstag, 12.12.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Mittwoch, 13.12.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Donnerstag, 14.12.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Freitag, 15.12.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
 6 - 10 Personen, 204,00 € inkl. 8,00 € für Kopien  
 Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

### Spanisch Conversación - Bildungsurlaub

● 232-6595



**N.N.**

Montag, 16.10.2023, 09:00 – 14:00 Uhr  
 Dienstag, 17.10.2023, 09:00 – 14:00 Uhr  
 Mittwoch, 18.10.2023, 09:00 – 14:00 Uhr  
 Donnerstag, 19.10.2023, 09:00 – 14:00 Uhr  
 Freitag, 20.10.2023, 09:00 – 14:00 Uhr  
 5 - 9 Personen, 180,00 € inkl. 6,00 € für Kopien  
 Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**



## Portugiesisch - Português

### Portugiesisch für den Urlaub

In diesem Wochenendseminar erlernen Sie in kurzer Zeit und in entspannter, lebhafter Atmosphäre erste Redewendungen und Sätze, damit Sie sich während Ihres Urlaubs gut zurechtfinden. In einer kleinen Gruppe gibt es genügend Zeit zum Wiederholen und Einüben.

● **232-6650**

**Rute Mafalda de Jesus Oliveira**

Samstag, 21.10.2023, 10:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, 22.10.2023, 10:00 – 16:00 Uhr  
5 - 10 Personen, 89,00 € inkl. 3,00 € für Kopien  
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

### Portugiesisch Anfängerkurs (A1.1)

● **232-6651**

**Rute Mafalda de Jesus Oliveira**

12 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 29.08.2023  
5 - 10 Personen, 128,00 € zzgl. 3,00 € für Kopien  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**



## Niederländisch - Nederlands

### Niederländisch für Anfänger\*innen I (A1.1)

In nur 14 Übungsstunden lernen Sie die richtige Aussprache, erste Redewendungen und elementare Grammatikregeln. Für Ihren Aufenthalt in den Niederlanden oder Flandern werden in kleinen Dialogen Alltagssituationen geübt. Sie können dann einkaufen, Essen bestellen oder sich nach dem Weg erkundigen. **Vorkenntnisse:** keine

● **232-6660**

**Carlo Meister**

Samstag, 09.09.2023, 10:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, 10.09.2023, 10:00 – 16:00 Uhr  
6 - 12 Personen, 71,00 € zzgl. 6,00 € für Kopien  
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **232-6661**

**Carlo Meister**

Samstag, 18.11.2023, 10:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, 19.11.2023, 10:00 – 16:00 Uhr  
6 - 12 Personen, 71,00 € zzgl. 6,00 € für Kopien  
Friedrich-Ebert-Realschule,  
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

● **232-6662**

**Kristien Notelaers**

Samstag, 02.09.2023, 10:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, 03.09.2023, 10:00 – 16:00 Uhr  
6 - 12 Personen, 71,00 € zzgl. 6,00 € für Kopien  
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

● **232-6664**

**Carlo Meister**

Samstag, 16.12.2023, 10:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, 17.12.2023, 10:00 – 16:00 Uhr  
6 - 12 Personen, 71,00 € zzgl. 6,00 € für Kopien  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

### Niederländisch für Anfänger\*innen II (A1.2)

Sie bringen Ihre Kenntnisse aus dem Seminar "Niederländisch I" oder vergleichbare Sprachkenntnisse mit. In diesen zwei Tagen wiederholen Sie die Ausspracheregeln, erweitern den Wortschatz und die Grammatik. In kleinen Dialogen werden typische Situationen geübt. Die ersten Grundkenntnisse werden so gefestigt und erweitert.

● **232-6665**

**Carlo Meister**

Samstag, 13.01.2024, 10:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, 14.01.2024, 10:00 – 16:00 Uhr  
6 - 12 Personen, 71,00 € zzgl. 6,00 € für Kopien  
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

### Niederländisch Anfängerkurs (A1.1)

● **232-6671**

**John Beekman**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2023  
6 - 12 Personen, 124,50 €  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
Friedrich-Ebert-Realschule,  
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

● **232-6672**

**Kristien Notelaers**

12 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 07.09.2023  
5 - 10 Personen, 128,00 €  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Sie erreichen uns  
per WhatsApp!  
02232 94507-0



## Niederländisch - A1 - 2. Semester - Online-Kurs

● 232-6673

**Pauliene Vidal**

14 x donnerstags, 20:30 – 22:00 Uhr, ab 21.09.2023

6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Der Kurs findet über Skype statt.

Videokonferenz



## Niederländisch - A1 - 3. Semester - Online-Kurs

● 232-6674

**Pauliene Vidal**

14 x dienstags, 09:30 – 11:00 Uhr, ab 29.08.2023

6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (Kursbuch)

Der Kurs findet über Skype statt.

Videokonferenz



● 232-6675

**Pauliene Vidal**

14 x dienstags, 20:30 – 22:00 Uhr, ab 29.08.2023

6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Wat leuk! Aktuell A1 (Kursbuch)

Der Kurs findet über Skype statt.

Videokonferenz



● 232-6676

**Pauliene Vidal**

13 x samstags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 02.09.2023

6 - 9 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Wat leuk! Aktuell A1 (Kursbuch)

Der Kurs findet über Skype statt.

Videokonferenz



## Niederländisch - A2 - 3. Semester

● 232-6678

**Carlo Meister**

12 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 21.09.2023

6 - 12 Personen, 107,00 €

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A2 (Kurs- und Arbeitsbuch)

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

## Niederländisch - A2 - höheres Semester - Online-Kurs

● 232-6679

**John Beekman**

14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.08.2023

6 - 9 Personen, 124,50 €

Der Kurs findet über Skype statt.

Videokonferenz



## Niederländisch - B2 - höheres Semester

● 232-6684

**Kristien Notelaers**

12 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 04.09.2023

5 - 10 Personen, 128,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**



## Bildungsurlaube

Die Bildungsurlaube werden nach den Vorgaben des AWbG NRW durchgeführt. Teilnehmen können alle Interessierten.

### Niederländisch Anfängerkurs (A1.1) - Bildungsurlaub

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Niederländische. Am Ende dieses Kurses können Sie sich und andere vorstellen, nach dem Befinden fragen, über Berufe sprechen, Personen und Eigenschaften beschreiben, Uhrzeiten angeben und im Restaurant/Café bestellen und bezahlen. Geübt werden neben den grammatischen Strukturen vor allem das Sprechen und Hörverstehen. **Vorkenntnisse:** keine  
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da sechs Wochen vor Beginn die Mindestteilnehmerzahl erreicht sein muss. Spätere Anmeldungen sind möglich.

#### ● 232-6685

##### Carlo Meister

Montag, 24.07.2023, 10:00 – 16:45 Uhr  
Dienstag, 25.07.2023, 10:00 – 16:45 Uhr  
Mittwoch, 26.07.2023, 10:00 – 16:45 Uhr  
Donnerstag, 27.07.2023, 10:00 – 16:45 Uhr  
Freitag, 28.07.2023, 10:00 – 16:45 Uhr

6 - 12 Personen, 196,00 € zzgl. 7,00 € für Kopien

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (Kurs- und Arbeitsbuch)  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

#### ● 232-6686

##### Carlo Meister

Montag, 23.10.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
Dienstag, 24.10.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
Mittwoch, 25.10.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
Donnerstag, 26.10.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
Freitag, 27.10.2023, 09:00 – 15:45 Uhr

6 - 12 Personen, 196,00 € zzgl. 7,00 € für Kopien

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (Kurs- und Arbeitsbuch)  
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**



**Für Bildungsurlaube:** Den Stoffplan und die Mitteilung an den Arbeitgeber können Sie sich im Internet bei den Kursdetails herunterladen.

### Niederländisch (A1.2) - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre ersten Kenntnisse aus, die Sie in "Niederländisch I" oder einem Anfängerkurs erworben haben. Nach dieser Intensivwoche haben Sie das Niveau A1 abgeschlossen. **Vorkenntnisse:** Für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen auf Niveau A1.1

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da sechs Wochen vor Beginn die Mindestteilnehmerzahl erreicht sein muss. Spätere Anmeldungen sind möglich.

#### ● 232-6687

##### Carlo Meister

Montag, 06.11.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
Dienstag, 07.11.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
Mittwoch, 08.11.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
Donnerstag, 09.11.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
Freitag, 10.11.2023, 09:00 – 15:45 Uhr

5 - 12 Personen, 230,50 € zzgl. 7,00 € für Kopien

Lehrbuch:

Wat leuk! aktuell A1 (Kurs- und Arbeitsbuch), ab Lektion 5  
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**

### Niederländisch (A2.1) - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub festigen und erweitern Sie in 40 Unterrichtsstunden ihre Grundkenntnisse der niederländischen Sprache, um diese in möglichst vielen alltäglichen und beruflichen Situationen anwenden zu können. Trainiert werden vor allem das Sprechen und das Hörverstehen.

**Vorkenntnisse:** Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da sechs Wochen vor Beginn die Mindestteilnehmerzahl erreicht sein muss. Spätere Anmeldungen sind möglich.

#### ● 232-6688

##### Carlo Meister

Montag, 18.09.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
Dienstag, 19.09.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
Mittwoch, 20.09.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
Donnerstag, 21.09.2023, 09:00 – 15:45 Uhr  
Freitag, 22.09.2023, 09:00 – 15:45 Uhr

5 - 10 Personen, 230,50 € zzgl. 7,00 € für Kopien

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A2 (Kurs- und Arbeitsbuch)

Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**

#### ● 232-6689

##### Carlo Meister

Montag, 22.01.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
Dienstag, 23.01.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
Mittwoch, 24.01.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
Donnerstag, 25.01.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
Freitag, 26.01.2024, 09:00 – 15:45 Uhr

5 - 10 Personen, 230,50 € zzgl. 7,00 € für Kopien

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A2 (Kurs- und Arbeitsbuch)

Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**



## Polnisch - Polskie

### Polnisch Anfängerkurs (A1.1)

● 232-6700

**Renata Pasternak**

14 x montags, 19:20 – 20:50 Uhr, ab 18.09.2023

5 - 10 Personen, 153,50 € inkl. 5,00 € für Kopien

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

### Polnisch - A1 - 2. Semester

● 232-6701

**Andreas Wojtakowski**

14 x donnerstags, 19:45 – 21:15 Uhr, ab 07.09.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Witam! aktuell A1: Der Polnischkurs/Kursbuch und Arbeitsbuch

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

## PERSPEKTIVEN IM ERWERBSLEBEN

Die Beratung "Perspektiven im Erwerbsleben" bietet Ratsuchenden die Möglichkeit, sich über die eigenen Kompetenzen sowie die beruflichen Ziele klarer zu werden und die Entscheidungs- und Handlungsfähigkeiten zur Zielerreichung zu stärken. Die Beratung ist lösungs- und biografieorientiert und beinhaltet mehrere Einzelsitzungen.

Unsere Beratung ist kostenlos und richtet sich insbesondere an:

- Personen in beruflichen Änderungsprozessen
- Berufsrückkehrende
- Personen mit im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen

**Terminvereinbarung** unter Tel. 02232 94507-0

**E-Mail:** [bildungsberatung@vhs-bruehl.de](mailto:bildungsberatung@vhs-bruehl.de)

Dieses Projekt wird durch die Europäische Union und das Land Nordrhein-Westfalen gefördert.



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

Ministerium für Wirtschaft,  
Industrie, Klimaschutz und Energie  
des Landes Nordrhein-Westfalen



EFRE.NRW  
Investitionen in Wachstum  
und Beschäftigung



EUROPÄISCHE UNION  
REACT-EU  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung



## Russisch - русский язык

### Russisch Anfängerkurs (A1.1)

● 232-6702

**Iryna Venets**

12 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 28.08.2023

5 - 10 Personen, 128,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

● 232-6704

**Renata Pasternak**

14 x montags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 18.09.2023

5 - 10 Personen, 153,50 € inkl. 5,00 € für Kopien

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

### Russisch - A2 - 1. Semester

Ein Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau.

Der Themenbereich umfasst Arbeit, Ausbildung und Studium, Reisen und Medien. Am Ende des Kurses können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über ihre Herkunft und Ausbildung, ihre Umgebung, ihre Reisewünsche sprechen. Dabei verwenden sie die gelernten sprachlichen Strukturen und Grammatik.

● 232-6706

**Iryna Venets**

12 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 29.08.2023

5 - 10 Personen, 128,00 €

Lehrbuch: Jasno! A1 - A2

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**



## Ukrainisch - Українська

### Ukrainisch für Anfänger (A1.1)

● 232-6707

**Iryna Venets**

12 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 29.08.2023

5 - 10 Personen, 128,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**



## Türkisch - Türkçe

### Türkisch Anfängerkurs (A1.1)

● 232-6710

**Sevgi Uyanik**

14 x donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 31.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Türkisch - A1 - 2. Semester

● 232-6712

**Sevgi Uyanik**

14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 29.08.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**



## Neugriechisch - ελληνική γλώσσα

### Neugriechisch Anfängerkurs (A1.1)

● 232-6731

**Maria Stogidou**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 06.09.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Neugriechisch - A1 - 2. Semester

● 232-6732

**Maria Stogidou**

14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 06.09.2023

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Neugriechisch - A1 - 3. Semester

● 232-6733

**Georgios Korais**

11 x donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 31.08.2023

4 - 8 Personen, 146,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

### Neugriechisch - A1 - höheres Semester

● 232-6734

**Georgios Korais**

12 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 29.08.2023

5 - 10 Personen, 128,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Neugriechisch - B1 - Lektürekurs

● 232-6735

**Petros Chatzikaloudis**

10 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2023

4 - 8 Personen, 133,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Neugriechisch - B2 - höheres Semester

● 232-6736

**Petros Chatzikaloudis**

10 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 30.08.2023

4 - 8 Personen, 133,00 €

Lehrbuch: Mia peripeteia stin Mani

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



Schenken Sie  
(Weiter-) Bildung!  
Geschenkgutscheine  
erhalten Sie in der VHS  
in Brühl!



## Japanisch - 日本語

### Japanisch Anfängerkurs (A1.1)

● 232-6770

**Miyuki Furukawa**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2023

6 - 12 Personen, 127,00 € inkl. 2,50 € für Kopien

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Japanisch - A1 - 2. Semester

● 232-6772

**Miyuki Furukawa**

14 x donnerstags, 19:40 – 21:10 Uhr, ab 31.08.2023

6 - 12 Personen, 127,00 € inkl. 2,50 € für Kopien

Lehrbuch: Marugoto A1 Rikai

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



**Für Bildungsurlaube:** Den Stoffplan und die Mitteilung an den Arbeitgeber können Sie sich im Internet bei den Kursdetails herunterladen.



## Chinesisch - 中文

### Chinesisch Anfängerkurs (A1.1)

Für alle, die eine Reise nach China planen, aus beruflichen oder privaten Gründen, bietet dieses Seminar die optimale sprachliche Vorbereitung. Sie lernen hier die ersten wichtigen Redewendungen, grammatische Strukturen und Ausspracheregeln. Dabei liegt der Schwerpunkt ausschließlich auf der gesprochenen Sprache. Die Muttersprachlerin Tianchang Schley-Wang erläutert kulturelle Gepflogenheiten und gibt Tipps, die für einen Aufenthalt in China wichtig sind. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

● 232-6780

**Tianchang Schley-Wang**

12 x dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 29.08.2023

5 - 10 Personen, 128,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 232-6781

**Tianchang Schley-Wang**

Samstag, 02.09.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 03.09.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

5 - 10 Personen, 97,50 € inkl. 3,00 € für Kopien

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Chinesisch für Anfänger (A1.1) - Bildungsurlaub

In diesem Seminar erlangen Sie Grundkenntnisse in der chinesischen Sprache. Sie lernen Redewendungen für erste Kontakte und lernen Schritt für Schritt die chinesischen Schriften. Diplom-Übersetzerin Schley-Wang vermittelt außerdem kulturelle Gebräuche und wichtige Regeln, die Sie auf einen Aufenthalt in China vorbereiten. **Vorkenntnisse:** keine

● 232-6782

**Tianchang Schley-Wang**

Montag, 18.09.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, 19.09.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch, 20.09.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 21.09.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Freitag, 22.09.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

5 - 10 Personen, 233,50 € inkl. 3,00 € für Kopien

Lehrbuch: Das neue praktische Chinesisch

Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**





# Digitales, EDV und Beruf

Anmeldung:  
[www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)



**Fachbereichsleiterin für  
Digitales | EDV | Wirtschaft und Finanzen**  
Yvonne Percan  
Tel. 02232 94507-21  
[percana@vhs-rhein-erft.de](mailto:percana@vhs-rhein-erft.de)

## Digitales, Digitales für Ältere

Beratungs- und Schnupperkurse	116
Android-Smartphones	116
iPhone, iPad und Tablets	117

## Computer- und EDV-Kurse

Einsteigerkurse/Seniorenkurse	118
Windows und EDV-Grundlagen	120
Microsoft Office	120
Internet/Social Media/Webdesign	122
Programmierung, Tastschreiben	124

## Wirtschaft und Finanzen

Geldanlage, Börse	125
Steuern, Buchführung	126
Xpert Business	126
Finanzbuchführung	126

## Berufliche Entwicklung und Kommunikation

Rhetorik und Kommunikation	127
----------------------------	-----



**Fachbereichsleitung für  
Berufliche Entwicklung und Kommunikation**  
N.N.

## Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Angebote zum Erwerb von digitalen Grundkompetenzen für den Arbeitsmarkt 4.0 ermöglichen einen kompetenten Umgang mit der Informationstechnologie und den Neuen Medien.

Kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen werden in den Bereichen Steuern, Finanzen und Wirtschaft vermittelt. Dazu bietet die VHS auch abschlussbezogene Lehrgänge und Online-Kurse an. Mit dem Label "Xpert" gibt es ein breit gefächertes Qualifizierungs- und Zertifizierungssystem mit bundesweit anerkannten Abschlüssen.

Seminare zu Kommunikation, Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken die sozialen und persönlichen Kompetenzen.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch in den Programmbereichen Sprachen und Gesundheit. Viele berufliche Themen werden auch als Bildungsurlaub angeboten.

## Service-Center:

Telefon: 02232 94507-0  
Fax: 02232 94507-47  
E-Mail: [vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)



## Digitales für Ältere



## Beratungs- und Schnupperkurse für Ältere

Welcher Kurs ist für mich richtig? Die VHS bietet Kurse zu Android-Geräten und zu Apple-Geräten (iPhone und iPad) an. Falls Sie unsicher sind, welches der richtige Kurs ist, gehen Sie in die kostenlosen Beratungskurse oder lassen Sie sich beim Fachbereichsleiterin beraten: Yvonne Percan, 02232 94507-21.

### Beratung zu EDV-Kursen an der VHS Rhein-Erft für Senior\*innen

In diesen kostenlosen Veranstaltungen werden verschiedene Geräte (Smartphones und Tablets, PCs und Notebooks) vorgestellt. Welche Geräte benötigen Sie für welche Aufgaben? Wir helfen Ihnen, den passenden Kurs zu finden. Anmeldung ist telefonisch unter 02232 94507-21 erforderlich!

● **232-7112**

**N.N.**

Mittwoch, 27.09.2023, 13:00 – 14:30 Uhr  
6 - 25 Personen, gebührenfrei  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **232-7113**

**N.N.**

Dienstag, 26.09.2023, 17:30 – 19:00 Uhr  
6 - 25 Personen, gebührenfrei  
Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

● **232-7114**

**Rudolf-Herbert Grosnick**

Donnerstag, 21.09.2023, 16:00 – 17:30 Uhr  
6 - 25 Personen, gebührenfrei  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

● **232-7115**

**N.N.**

Donnerstag, 28.09.2023, 17:30 – 19:00 Uhr  
6 - 25 Personen, gebührenfrei  
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Erste Schritte mit dem Android-Smartphone

Lernen Sie Ihr neues Android-Smartphone kennen und lieben. Das Android-Smartphone hat eine einfache Bedienung und macht es vor allem auch für technisch weniger versierte Nutzer interessant. Doch das Android-Smartphone ist weit mehr als nur ein Telefon, und die vielen Funktionen können auch verwirren, gerade am Anfang. Wir möchten Ihnen ein wenig Starthilfe anbieten bei der grundlegenden Bedienung und den wichtigsten Anwendungen. Alles wird Schritt für Schritt und verständlich erklärt, gerne gehen wir auch auf Ihre individuellen Fragen ein. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem Android-Smartphone steckt!

**Vorkenntnisse:** keine, bitte bringen Sie Ihr Gerät mit!

● **232-7130**

**N.N.**

3 x dienstags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 17.10.2023  
4 - 8 Personen, 66,50 €  
Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

● **232-7131**

**Ursula Scholz**

3 x freitags, 15:00 – 17:15 Uhr, ab 20.10.2023  
4 - 8 Personen, 66,50 €  
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

● **232-7132**

**Mario Rade**

3 x mittwochs, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 08.11.2023  
4 - 8 Personen, 66,50 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **232-7133**

**Rudolf-Herbert Grosnick**

4 x dienstags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 21.11.2023  
5 - 8 Personen, 72,00 €  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

● **232-7134 - Intensivkurs**

**Jörg Plumhoff**

Montag, 06.11.2023, 09:00 – 12:15 Uhr  
Mittwoch, 08.11.2023, 09:00 – 12:15 Uhr  
Freitag, 10.11.2023, 09:00 – 12:15 Uhr  
4 - 6 Personen, 87,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Android-Smartphone Aufbaukurs

Für alle, die bereits das eigene Smartphone nutzen und mehr wissen möchten. Individuelle Fragen werden gemeinsam besprochen.

- Fortführung Fotos erstellen
- Fotos versenden
- Wie ist das mit den Apps
- Was ist WhatsApp?
- Goggle Maps - das intelligente Navi
- Bluetooth Anbindung an Geräte
- Drucken vom Smartphone aus
- Wie geht das mit dem bargeldlosen Bezahlen? (Beispiele)
- Wie ist das mit den Updates?

### ● 232-7151

N.N.

4 x dienstags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 21.11.2023

5 - 12 Personen, 72,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

### ● 232-7152

Mario Rade

4 x mittwochs, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 29.11.2023

5 - 12 Personen, 72,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

## Erweiterter Android-Smartphone - Aufbaukurs

Inhalte des Kurses:

- Wie kann ich mein Smartphone mit meinem internetfähigen TV verbinden?
- Fotobearbeitung am Gerät
- Wie kommen die Bilder in den PC?
- Was ist eine Cloud (Google Drive)?
- Kalender erstellen und verwalten
- Emails einrichten

### ● 232-7153

Mario Rade

3 x mittwochs, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 10.01.2024

4 - 12 Personen, 66,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

## Einführung in WhatsApp

WhatsApp ist die beliebteste Kommunikations-App auf dem Smartphone. Nachrichten, Foto-, Video- und Audiodateien können mit WhatsApp blitzschnell mit einzelnen Personen oder Gruppen ausgetauscht werden. Mit WhatsApp und WLAN kann weltweit kostenlos und ganz einfach telefoniert werden. Bitte bringen Sie Ihr eingerichtetes und aufgeladenes Smartphone für praktische Übungen mit.

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse in der Bedienung von Android-Smartphones (z.B. WLAN einrichten).

### ● 232-7162

Ursula Scholz

Mittwoch, 27.09.2023, 09:00 – 12:00 Uhr

4 - 12 Personen, 32,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

### ● 232-7163

N.N.

Donnerstag, 09.11.2023, 17:30 – 20:30 Uhr

4 - 12 Personen, 32,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

## iPhone und iPad

### Einführung in iPad und iPhone

Inhalte des Kurses:

- Bedienung
- Was ist die Apple-ID?
- IOS bedienen
- Siri verstehen
- iCloud einrichten
- Ab IOS 15 Geteilte Bildschirme (Multitasking einrichten)

### ● 232-7183

Mario Rade

4 x dienstags, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 09.01.2024

5 - 12 Personen, 72,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

## Erste Schritte mit dem Apple iPad mit iPadOS - Intensivkurs

Sie haben Ihr iPad noch nicht eingerichtet und sind mit der grundlegenden Bedienung noch nicht vertraut. Lernen Sie grundlegende Funktionen, Apps und Tricks kennen. Sie werden sehen, dass Ihr iPad durchaus einen PC ersetzen kann. Die geringere Teilnehmerzahl ermöglicht eine intensivere Betreuung. Unsere geplanten Themen: Tipps zum Surfen und Mailen, Online-Banking, Sicherheit, Texteingabe, Tastaturen, Stiftbedienung, Drucken, Dateiverwaltung, iCloud Drive, Kalender, FaceTime, digitale Bücher und Zeitungen. Außerdem: die interessantesten Apps aus dem App Store.

**Voraussetzung:** Sie verfügen über eine Apple-ID.

### ● 232-7184

Jörg Plumhoff

Montag, 08.01.2024, 09:00 – 12:15 Uhr

Mittwoch, 10.01.2024, 09:00 – 12:15 Uhr

Freitag, 12.01.2024, 09:00 – 12:15 Uhr

4 - 6 Personen, 87,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling



## Computer- und EDV-Kurse

### EDV-Grundlagen für Senior\*innen mit Windows

Sind Sie mit der Nutzung eines Computers noch nicht sonderlich vertraut? Oder möchten Sie die Besonderheiten von Windows besser kennenlernen? Egal, ob Sie noch keine Erfahrung mit Windows haben oder bereits ein wenig damit vertraut sind, dieser Kurs wird Ihnen helfen, Ihr Wissen zu vertiefen und Ihr Vertrauen im Umgang mit der Technologie zu stärken. Sie werden in Ordern Ihre Briefe und Bilder speichern (und auch wieder finden), Sie surfen im Internet und Sie lernen den Umgang mit Emails. Lernen Sie von Anfang an den sicheren Umgang mit Ihrem PC oder Laptop!

● 232-7204

**Ursula Scholz**

- mit Word 2013

3 x mittwochs, 09:00 – 12:00 Uhr, ab 15.11.2023

4 - 8 Personen, 87,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Erste Schritte am Computer oder am eigenen Notebook

Dieser Kurs bietet einen Einstieg für alle, die noch keine oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer besitzen. Bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit oder arbeiten Sie an einem Computer der VHS. Der Kurs führt Sie systematisch an das Thema Computer heran und macht Sie mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen vertraut. Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen. Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur. Sie erstellen und speichern einen Text. Sie ordnen Dateien und Ordner. Sie passen Windows an. Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten. **Vorkenntnisse:** keine, dieser Kurs ist besonders für ältere Menschen und Seniorinnen und Senioren geeignet.

● 232-7205

**Rudolf-Herbert Grosnick**

7 x montags, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 20.11.2023

5 - 10 Personen, 123,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Computertreff für Seniorinnen und Senioren

In Absprache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden die wichtigsten Computeranwendungen für den privaten Gebrauch eingeübt, wiederholt und vertieft. Darüber hinaus sollen die Teilnehmenden befähigt werden, sich bei kleineren Problemen selbst zu helfen. Mögliche **Inhalte:**

- Übungen mit Windows
- Texte, Briefe und Einladungen schreiben
- Bilder auf dem Computer archivieren, bearbeiten und präsentieren
- Ordnung schaffen bei Dateien, Ordern und Programmen.
- Internet und E-Mail sicher und effektiv nutzen
- Selbsthilfe bei kleineren Computerproblemen

**Vorkenntnisse:** Umgang mit Tastatur und Maus und erste Windows-Kenntnisse.

● 232-7211

**Rudolf-Herbert Grosnick**

6 x mittwochs, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 13.12.2023

6 - 10 Personen, 90,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Windows 11 - Grundkurs

Inhalte des Kurses:

- Unterschiede zu Windows 10
- Wann ist Ende mit Windows 10?
- Wie geht das mit dem Update?
- Wer kann updaten?
- Erklären von Windows 11
- Wo sind welche Schalter?
- Warum ist das Task-Feld in der Mitte des Desktops?

● 232-7212

**Mario Rade**

Samstag, 09.09.2023, 08:00 – 15:00 Uhr

5 - 12 Personen, 49,50 €

vhs.cloud



## Windows 11 - Aufbaukurs

Inhalte des Kurses:

- Wie funktioniert Windows 11?
- Gerätemanager
- Einbinden von Hardware
- Schnellmenüs erklären

● 232-7221

**Mario Rade**

Samstag, 16.09.2023, 08:00 – 15:00 Uhr

Sonntag, 17.09.2023, 08:00 – 15:00 Uhr

5 - 12 Personen, 94,50 €

vhs.cloud



## Internet und E-Mail nutzen für Seniorinnen und Senioren

Internet und E-Mail können für ältere Menschen viele Vorteile bringen. Aber die Einstiegshürden liegen oft zu hoch. Risiken und technische Schwierigkeiten schrecken ab. In diesem Kurs lernen auch unsichere ältere Menschen, das Internet mit dem Smartphone oder dem Notebook sicher zu nutzen.

- ohne E-Mail-Adresse läuft nichts
- online anmelden, registrieren, einloggen Onlineshops und Vergleichsportale Reiseplanung und -buchung für Hotel, Bahn oder Flug
- Online-Banking und Online-Bezahlsysteme

**Voraussetzung:** Bringen Sie Ihr Notebook oder Smartphone mit, falls Sie bereits eins haben.

● 232-7222

**Ursula Scholz**

3 x mittwochs, 09:00 – 12:00 Uhr, ab 18.10.2023

4 - 12 Personen, 87,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Einführung in eBay

Im Seminar werden Ihnen die Grundsätze für das Handeln bei eBay vermittelt. Sie lernen, wie Sie an Auktionen teilnehmen und sicher und erfolgreich handeln. Außerdem, wie Sie selbst Artikel anbieten und verkaufen.

**Vorkenntnisse:** Internet-Grundkenntnisse, E-Mail-Adresse

● 232-7251

**Rudolf-Herbert Grosnick**

Montag, 06.11.2023, 18:30 – 21:30 Uhr

5 - 10 Personen, 26,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**





## Windows und EDV-Grundlagen

Die folgenden Kurse richten sich auch an berufliche EDV-Einsteiger.

### Endlich Ordnung auf dem Computer - Dokumente, Fotos und Musik gut organisiert!

Der Umgang mit Dateien und Ordern ist elementare Grundlage für den sinnvollen Einsatz des Computers. Nicht nur Textdateien, sondern auch zahlreiche Fotos und Musikdateien sammeln sich auf dem Computer oder Notebook. In diesem Seminar lernen Sie den strukturierten Umgang mit Dateien und Ordern.

#### Inhalte:

- Laufwerke, Ordner und Dateien kennen lernen
- Dateien anlegen, kopieren, verschieben, verknüpfen und speichern
- Dokumente, Fotos und Musik suchen und sortieren
- externe Speichermedien nutzen

**Vorkenntnisse:** Umgang mit Tastatur und Maus und erste Windows-Kenntnisse

#### ● 232-7301

**Ursula Scholz**

Donnerstag, 14.09.2023, 18:15 – 20:30 Uhr

4 - 12 Personen, 25,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

### Bilder vom Handy auf einen Stick oder PC speichern

In diesem Kurs lernen Sie wie man Bilder vom Handy auf einen Stick oder PC speichert.

#### ● 232-7303

**Ursula Scholz**

Mittwoch, 20.09.2023, 08:45 – 11:30 Uhr

4 - 12 Personen, 25,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Textverarbeitung - Word

Dieser Kurs vermittelt alle Lerninhalte, um im Berufsalltag erfolgreich mit Word arbeiten zu können. Zu allen Themenbereichen gibt es praktische Übungen.

Die wichtigsten **Inhalte:**

- Texteingabe
- Bearbeitung und Formatierung
- Seitengestaltung
- Aufzählungen und Tabellen
- Grafiken, Briefgestaltung
- Serienbriefe
- Automatisierungen und andere nützliche Hilfen

**Vorkenntnisse:** Umgang mit Tastatur und Maus und erste Windows-Kenntnisse

#### ● 232-7331

**Ursula Scholz**

3 x donnerstags, 18:15 – 20:30 Uhr, ab 02.11.2023

5 - 10 Personen, 55,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

### Textverarbeitung mit Word

Dieser Kurs vermittelt alle Lerninhalte, um im Berufsalltag erfolgreich mit Word arbeiten zu können. Zu allen Themenbereichen gibt es praktische Übungen.

Die wichtigsten **Inhalte:**

- Grundlagen vermitteln
- Tabellen erstellen und formatieren
- Flyer und Dokumente erstellen
- Dokumente verwalten
- Absätze erzeugen
- Kopf- und Fußzeilen
- Serienbriefe erstellen
- PDF erstellen aus Word

**Vorkenntnisse:** Umgang mit Tastatur und Maus und erste Windows-Kenntnisse

#### ● 232-7332

**Mario Rade**

8 x freitags, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 20.10.2023

5 - 12 Personen, 111,40 € inkl. Lehrbuch

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Word Aufbaukurs

**Inhalte** des Kurses:

- Eigene Formatvorlagen erstellen
- Dynamische Inhaltverzeichnisse erstellen
- Abbildungsverzeichnisse erstellen
- Diagramme einfügen
- Smart Art Grafiken erzeugen
- Geometrien erzeugen mit Word
- Bildbearbeitung
- Vorbereiten auf die Prüfung EBCD

**Vorkenntnisse:** Teilnahme an einem Word-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

#### ● 232-7341

**Mario Rade**

8 x montags, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 27.11.2023

6 - 12 Personen, 119,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Access Grundkurs

Anhand eines Beispiels wird die Funktionsweise von Access erläutert. Nach diesem Kurs kann eine einfache Datenbank erstellt werden.

- Tabellen anlegen
- Filtern und Abfragen
- Indizierung
- Verknüpfung von zwei Tabellen

● 232-7381

**Heike Kaufmann**

2 x montags, 18:00 – 21:00 Uhr, ab 08.01.2024

4 - 12 Personen, 59,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Word und Excel für den Beruf - Auffrischung und Vertiefung

Sie arbeiten am Computer, nutzen die Möglichkeiten aber nur zu einem kleinen Teil und möchten noch sicherer und strukturierter mit Word und Excel arbeiten?

In diesem Kurs werden die Grundlagen wiederholt und die wichtigsten Einsatzmöglichkeiten der Programme im Büro erarbeitet. **Vorkenntnisse:** erste Grundkenntnisse einer Textverarbeitung

● 232-7404

**Ursula Scholz**

5 x montags, 18:15 – 20:30 Uhr, ab 28.08.2023

5 - 12 Personen, 89,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Grundkurs Excel

**Inhalte** des Kurses:

- Erklären wie Excel funktioniert
- Arbeiten mit Zellen
- Arbeiten mit Tabellen
- Arbeiten mit Diagrammen
- Rechnen mit absoluten und relativen Bezügen
- Rechnen mit Zeiten
- Funktionen erstellen und verstehen

● 232-7441

**Mario Rade**

8 x dienstags, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 31.10.2023

5 - 12 Personen, 111,40 € inkl. Lehrbuch

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Excel Aufbaukurs

**Inhalte** des Kurses:

- S-Verweis
- W-Verweis
- Arbeiten mit gemischten Bezügen
- Bedingte Formatierungen
- Erstellen von komplexen Funktionen
- Verknüpfen externen Inhalte
- Arbeiten mit Bildern
- Vorbereiten auf die Prüfung EBCD

● 232-7451

**Mario Rade**

3 x freitags, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 12.01.2024

4 - 12 Personen, 45,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Excel: Automatisieren mit Makros

Dieser Kurs ist ein Einstieg in die Excel-Makrorekorder.

Folgende Lehrinhalte werden vermittelt:

- Entwicklungsumgebung
- Definition von Schaltern und Symbolleisten
- Wie werden Makros gestartet?
- Tastenkombinationen, Schaltflächen, Symbolleisten...
- Erstellen von Verzweigungen und Abfragen
- Wiederholende Arbeitsschritte mit Schleifen
- Programmieren von Zellen und Bereichen
- Alltägliche Arbeiten mit Excel-Makros erledigen

Wir erarbeiten uns gemeinsam Schritt für Schritt die dafür notwendigen Techniken anhand typischer Aufgabenstellungen in Excel.

**Teilnahmevoraussetzung:** Excel-Grundkenntnisse

● 232-7453

**Arioaldo Chrysostomo**

Samstag, 09.12.2023, 09:30 – 16:30 Uhr

Sonntag, 10.12.2023, 09:30 – 16:30 Uhr

5 - 12 Personen, 94,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**



**Schenken Sie  
(Weiter-) Bildung!  
Geschenkgutscheine  
erhalten Sie in der VHS  
in Brühl!**

## VBA-Programmierung

Dieser Kurs ist ein leichter Einstieg in die VBA-Programmierung. Es werden Aufgaben gelöst, die ohne den Einsatz von VBA schwer bis gar nicht zu lösen wären.

**Teilnahmevoraussetzung:** Excel-Grundkenntnisse

● 232-7454

**Ariovaldo Chrysostomo**

Samstag, 25.11.2023, 09:30 – 16:30 Uhr

Sonntag, 26.11.2023, 09:30 – 16:30 Uhr

5 - 12 Personen, 94,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Präsentationen erstellen mit PowerPoint

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen das Erstellen und Vorführen einer Präsentation mit PowerPoint.

**Inhalte:**

- Folien erstellen
- Grafiken und Medien (Videos und Musik) einfügen
- Erstellen von einfachen Präsentationen
- Bearbeitung von Master-Folien
- Animationen von Folien
- Animationen innerhalb einer Folie
- Folien-Übergänge erstellen
- Präsentationen üben

● 232-7461

**Mario Rade**

Samstag, 02.12.2023, 09:30 – 16:30 Uhr

5 - 12 Personen, 66,40 € inkl. Lehrbuch

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Computer-Lerncafé

In Absprache mit den Teilnehmenden - und in einer sehr offenen und entspannten Atmosphäre - werden im Lerncafé die wichtigsten Computeranwendungen wiederholt, geübt und vertieft. Dies betrifft Übungen mit dem Betriebssystem Windows, das Organisieren und das Speichern von Daten und Bildern auf dem Computer sowie sicheres Arbeiten im Internet.

● 232-7500

**Ursula Scholz**

3 x freitags, 15:00 – 17:15 Uhr, ab 18.08.2023

4 - 12 Personen, 66,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## Internet/Social Media/Webdesign

Datensicherheit und Datenschutz, Kaufen und Verkaufen oder Ahnenforschung im Internet, Marketing mit Social Media und das Erstellen von eigenen Webseiten sind digitale Themen rund um das Internet.

### Erstellen einer Website und einer Blog-Plattform mit Wordpress

WordPress ist ein sehr beliebtes und kostenloses Content-Management-System (CMS), mit dem man schnell eine gut aussehende Website erstellen oder einen Blog betreiben kann. **Inhalte:** Überblick über die Installation und Konfiguration von WordPress; Benutzeroberfläche und Programmbedienung von WordPress; Weblogs (Posts, Kommentare, Permalinks, Trackback) und Feeds; WordPress-Themes (fertige Layouts) anpassen; WordPress-Plugins konfigurieren und erweitern. **Vorkenntnisse:** Windows- und Internetkenntnisse

● 232-7501

**Daniel Weber**

Samstag, 18.11.2023, 09:30 – 16:30 Uhr

Sonntag, 19.11.2023, 09:30 – 16:30 Uhr

4 - 10 Personen, 115,00 €

vhs.cloud



### Web-Design mit Wordpress

**Inhalte** des Kurses:

- Erste eigene Website
- Plugins laden
- Plugins einstellen
- Was ist der Gutenberg Editor?
- Block erstellen
- Header erstellen
- Navigation benutzen
- Hyperlinks

● 232-7502

**Mario Rade**

5 x montags, 18:00 – 21:00 Uhr, ab 16.10.2023

5 - 12 Personen, 117,00 €

vhs.cloud



### Erstellen eines Onlineshops

In diesem Seminar werden die Grundlagen zur Erstellung eines Onlineshops vermittelt. Zunächst werden verschiedene Systeme wie modified-shop.org, Shopware oder Magento vorgestellt und verglichen.

An Beispielen erlernen Sie die praktische Umsetzung und Realisation eines Onlineshops.

Außerdem werden rechtliche Aspekte, Marketingthemen, Gestaltung von Prozessen und Sortiment, Zahlungs- und Lieferabwicklung, Online-Marketing, Social Media mit Schwer-

punkt auf Facebook und Bewertungsportale behandelt.

**Vorkenntnisse:** Windows- und Internetkenntnisse

● **232-7503**

**Daniel Weber**

Samstag, 20.01.2024, 09:30 – 16:30 Uhr

Sonntag, 21.01.2024, 09:30 – 16:30 Uhr

4 - 10 Personen, 115,00 €

vhs.cloud



## Webseiten erstellen mit HTML5 und CSS3

Dieses Seminar vermittelt die Grundlagen für gutes und sauberes Erstellen von Webseiten mit HTML. Auch Webseiten aus Baukästen oder CMS-Systemen lassen sich mit HTML-Kenntnissen leicht erweitern, verbessern und für Suchmaschinen optimieren.

**Inhalte:**

- Dokumentstruktur
- Grundelemente (Überschriften, Absätze, Listen, Adressen)
- Formatierungen
- Hyperlinks
- Einbindung von Grafiken, Image Maps, Tabellen
- Grundlagen zu Formularen, Frames und Style-Sheets inkl. CSS3
- Barrierefreies Webdesign
- Responsives Webdesign
- Formulare und Interaktionen

**Vorkenntnisse:** gute Windows- und Internetkenntnisse

● **232-7504**

**Daniel Weber**

Samstag, 02.09.2023, 09:30 – 16:30 Uhr

Sonntag, 03.09.2023, 09:30 – 16:30 Uhr

4 - 10 Personen, 115,00 €

vhs.cloud



## Responsive Websites mit Bootstrap

Websites und Onlineshops müssen heute nicht nur auf dem PC, sondern vor allem auch auf mobilen Endgeräten gut aussehen. Das CSS-Framework Bootstrap ermöglicht die rasche Umsetzung responsiver Websites. Neben dem Grid-System von Bootstrap vereinfachen viele wiederverwendbare Komponenten die Website-Erstellung. Als Quasi-Standard wird Bootstrap heute nicht nur auf zahlreichen Websites, sondern auch für die Templates zahlreicher Content-Management- und Shop-System verwendet. Erforderliche **Vorkenntnisse:** Grundkenntnisse in HTML und CSS

● **232-7731**

**Daniel Weber**

Samstag, 21.10.2023, 09:30 – 16:30 Uhr

Sonntag, 22.10.2023, 09:30 – 16:30 Uhr

4 - 10 Personen, 115,00 €

vhs.cloud





## Programmierung

### C++ - Grundkurs

In diesem Kurs erlernen Sie durch Erklärung und praktische Übungen die Basis des Programmierens mit der Syntax und den Konzepten von C++ und deren Syntaxbasis C.

#### Kursinhalte:

- Grundsätzliches zum Programmieren und zur benutzten Software
- Einführung in die prozedurale Programmierung (Variablen- und Funktionskonzept, Standard-Datentypen und Operatoren, Gültigkeitsbeschränkungen der Variablen und Funktionen, Funktionsaufruf sowie Nutzung von Parameterrückgabe und -übergabe, Bedingungen, Verzweigungen, Fallunterscheidungen, Schleifen und Arrays)
- Grundsätzliches zur objektorientierten Programmierung (Klassen und Objekte, Verwendung von Konstruktoren und Destruktoren, Adressen und Zeigern).

**Teilnahmevoraussetzung:** Windows- oder Linux-Anwendungskennntnisse.

#### ● 232-7801

##### Ariovaldo Chrysostomo

9 x freitags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 20.10.2023

5 - 12 Personen, 106,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### 3D-Konstruktionen

**Inhalte** des Kurses:

- Fusion 360 für 3D-Druck
- Einstellen von Fusion
- Erstellen von Körpern
- Arbeiten mit booleschen Operatoren
- Speichern und Aufbereiten für den Druck

#### ● 232-7821

##### Mario Rade

4 x mittwochs, 18:00 – 22:00 Uhr, ab 06.09.2023

5 - 12 Personen, 94,50 €

vhs.cloud



## Tastschreiben

### Tastschreiben heute - ab Jgst. 5

In diesem Seminar soll das Chaos mit den Fingern auf der Tastatur beendet werden! Es ist nie zu spät, die Computertastatur "blind" zu erlernen!

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, sich auf schnelle und effektive Weise den Umgang mit dem Tastaturfeld zu erarbeiten, um blind schreiben zu können. In der neuen Trainingsmethode werden Sprache, Musik, Farben, Bilder, Entspannungs- und Visualisierungstechniken miteinander verknüpft. Zur Erhöhung der Schreibsicherheit und -schnelligkeit muss nach dem Seminar geübt werden. Dazu werden passende Lehrmaterialien verteilt. In den Seminaren "Tastschreiben heute" findet keine Prüfung statt.

#### ● 232-7922

##### Heidrun Pallagst

Freitag, 17.11.2023, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 18.11.2023, 09:00 – 14:00 Uhr

Sonntag, 19.11.2023, 09:00 – 14:00 Uhr

5 - 12 Personen, 112,58 €

Ermäßigte Schülergebühr: 83,00 € inkl. Lehrbuch

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

#### ● 232-7923

##### Heidrun Pallagst

Freitag, 19.01.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 20.01.2024, 09:00 – 14:00 Uhr

Sonntag, 21.01.2024, 09:00 – 14:00 Uhr

5 - 12 Personen, 112,58 €

Ermäßigte Schülergebühr: 83,00 € inkl. Lehrbuch

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

### Tastschreiben - ab Jgst. 5

In diesem Seminar soll das Chaos mit den Fingern auf der Tastatur beendet werden! Es ist nie zu spät, die Computertastatur "blind" zu erlernen!

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, sich auf schnelle und effektive Weise den Umgang mit dem Tastaturfeld zu erarbeiten, um blind schreiben zu können.

Zur Erhöhung der Schreibsicherheit und -schnelligkeit muss nach dem Seminar geübt werden.

#### ● 232-7924

##### Ursula Scholz

5 x montags, 18:15 – 20:30 Uhr, ab 16.10.2023

5 - 12 Personen, 111,36 €

Ermäßigte Schülergebühr: 79,00 € inkl. Lehrbuch

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**





## Wirtschaft und Finanzen



## Geldanlage

### Das 1x1 der Geldanlage

In diesem Seminar werden Sie die Grundlagen der Geldanlage kennenlernen. Die Abhängigkeiten des magischen Dreiecks (Rendite, Sicherheit, Liquidität) werden anhand zahlreicher Beispiele anschaulich verdeutlicht. Dabei werden die gängigen Geldanlagen wie bspw. Festgeld, Sparbuch, Anleihe, Aktien, ETFs oder Fonds vorgestellt und verglichen. Im Anschluss an das Seminar werden Sie in der Lage sein, sich mit verschiedenen Geldanlageempfehlungen kritisch auseinanderzusetzen.

● 232-8020

**Michael Jens Gorny**

Sonntag, 26.11.2023, 10:00 – 18:00 Uhr

6 - 12 Personen, 52,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Überblick über Geldanlagen - Bildungsurlaub

Das Thema Geldanlage begleitet uns häufig im beruflichen und privaten Umfeld. Dieser fünftägige Bildungsurlaub gibt einen Überblick über verschiedenste Geldanlagen und bietet eine solide Grundlage um sich im Anlagedschungel zurechtzufinden. Ein Schwerpunkt wird hierbei auf börsengehandelte Produkte (Aktien, Fonds und ETFs) gelegt.

● 232-8022

**Michael Jens Gorny**

Montag, 13.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, 14.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch, 15.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 16.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Freitag, 17.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

5 - 8 Personen, 230,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**



**Für Bildungsurlaube:** Den Stoffplan und die Mitteilung an den Arbeitgeber können Sie sich im Internet bei den Kursdetails herunterladen.



## Steuern

### Versteuerung von Alterseinkünften

Das Seminar richtet sich an alle die kurz vor ihrem Renteneintritt stehen, oder die erste Steuererklärung als Rentner\*in erstellen möchten.

Mit dem Eintritt in diesen neuen Lebensabschnitt ändert sich auch meist die Form der Besteuerung der Einkünfte. Um den Neurentner\*innen Sicherheit zu geben, was in steuerlicher Hinsicht zu beachten ist, werden insbesondere folgende Fragen behandelt:

- Wie werden die verschiedenen Renteneinkünfte in der Einkommensteuer versteuert
- Warum müssen Rentner\*in immer häufiger Einkommensteuervorauszahlungen leisten, und sollte hierzu vorab ein Antrag gestellt werden.
- Wie komme ich unkompliziert an die für die Steuererklärung notwendigen Unterlagen
- Welche Aufwendungen kann ich als Rentner\*in steuerlich geltend machen
- Welche weiteren Einkünfte unterliegen der Einkommensteuer
- Außerdem erfolgt ein kurzer Blick auf die Erbschaft- und Schenkungssteuer.

Allen Seminarteilnehmer\*innen wird ein umfangreiches Handout zur Verfügung gestellt.

● 232-8028

**Renate Krosse**

Samstag, 21.10.2023, 14:00 – 17:00 Uhr

4 - 12 Personen, 25,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Buchführung

### Grundlagen der Buchführung

In fünf Terminen lernen Sie die wichtigsten Grundlagen der doppelten Buchführung. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

● 232-8213

**Ursula Scholz**

5 x dienstags, 18:15 – 20:30 Uhr, ab 29.08.2023

5 - 12 Personen, 89,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

Kurse werden bundesweit und mit Durchführungsgarantie angeboten. An den Online-Kurs-Sitzungen nehmen Sie mit Ihrem eigenen PC oder Notebook z. B. von zuhause aus teil. Dazu benötigen Sie einen Internetzugang und Lautsprecher oder einen Kopfhörer für Ihren PC. Nach der letzten Online-Sitzung gibt es eine gemeinsame Prüfung bei der VHS Rhein-Erft. Die Online-Kurse kosten 360,00 € oder 299,00 €. Im Preis sind die Lehrbücher und Prüfungsgebühren enthalten. Für den Online-Kurs Finanzbuchführung 3 mit DATEV bieten wir keine Prüfung an. Prüfungszentren finden Sie unter [www.xpert-business-lernnetz.de/partner/datev-pruefungszentren/](http://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/datev-pruefungszentren/). Mehr Informationen zu den Online-Kursen unter [www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de) oder bei der Fachbereichsleiterin Yvonne Percan, 02232 94507-21.

## Xpert Business: Das kaufmännische Zertifikatssystem

### Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. Schritt für Schritt werden Sie zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite:

<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>



### Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z. B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite

<http://www.xpert-business.eu/hochschule>

## Xpert Business Live-Online-Kurs

Die Module, die nicht zustande kommen oder nicht als Präsenzseminare bei der VHS-Rhein-Erft angeboten werden, können Sie als "Live-Online-Kurs" belegen. Diese Online-

## Xpert Business



### Xpert Business geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

Mit Xpert Business erwerben Sie fundierte kaufmännische Fähigkeiten, vom Einstieg bis zum professionellen Niveau. Aufbauend auf Ihren Vorkenntnissen können Sie in diesem modularen System auf Ihrem individuellen Weg Ihr Bildungsziel erreichen. Praktische Beispiele aus dem betrieblichen Alltag bilden die Basis des Kursgeschehens. In allen Modulen zum Xpert Business kann am letzten Termin die entsprechende Xpert-Business-Prüfung abgelegt werden. Weitere Informationen: [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu) oder lassen Sie sich bei der Fachbereichsleiterin Yvonne Percan beraten: 02232 94507-21.

### Prüfung Xpert Business - alle Fächer (außer EDV)

Sie können folgende Xpert Business Prüfungen ablegen:

- Bilanzierung
- Controlling
- Einnahmen-Überschuss-Rechnung
- Finanzbuchführung
- Finanzbuchführung II
- Finanzwirtschaft
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Lohn und Gehalt I
- Lohn und Gehalt II

Die Prüfungen dauern 180 Minuten. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, welche Prüfung Sie ablegen möchten. Anmeldungen sind bis zum **31.12.2023** möglich.

● 232-8214P

**Yvonne Percan**

Mittwoch, 14.02.2024, 13:00 – 16:00 Uhr

1 - 6 Personen, 80,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## Kommunikation und Berufliche Entwicklung

### Konfliktmanagement

Ziel dieses Seminars ist die Vermittlung von Strategien zur aktiven Konflikterkennung und -lösung. Konflikte sind Eigenschaften von Systemen, die den Spannungen zwischen ihren widerstreitenden Systemteilen ausgesetzt sind. Sie entstehen, wenn zunächst unvereinbare Interessen, Wünsche, Wahrnehmungen, Sichtweisen und Erwartungen aufeinander treffen. Die Gründe für Konflikte sind sehr vielschichtig. Sie liegen innerhalb und außerhalb der betrachteten Systeme. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit eigene Konflikte zu reflektieren und Lösungsideen zu entwickeln. Die gegenseitigen Bedürfnisse und Interessen von Konfliktparteien werden sensibler erkannt und das Verständnis füreinander nimmt zu. Das Arbeitsklima und die Arbeitszufriedenheit verbessern sich.

● 232-8601

**Christoph Dahms**

Sonntag, 29.10.2023, 09:30 – 17:00 Uhr  
6 - 10 Personen, 61,00 € inkl. Lernmittel  
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

### Powertalk: Schlagfertig(er) werden

Wie gehen Sie erfolgreich mit Menschen um, die versuchen Sie zu provozieren? Dumme Sprüche, Sticheleien, unfreundliche Vorwürfe. Die richtige Antwort fällt uns immer später ein? Es gibt nicht die ultimative, schlagfertige Antwort. Wichtiger ist vielmehr, seinen eigenen Schlagfertigkeitsstil zu finden, um aggressiven Mitmenschen mit Humor und angemessener Distanz zu begegnen. Schlagfertigkeit ist fast immer - wie so vieles im Leben - situationsabhängig.

Souverän und selbstsicher zu reagieren, das lässt sich einüben. Der Umgang mit schwierigen, unangenehmen Situationen lässt sich verbessern und die Reaktionsfähigkeit bei verbalen Konfrontationen stärken. Powertalk ist kein verbaler Schlagabtausch, sondern eine Art "Fechten in Gedanken". Ziel ist: im Berufsalltag oder privat selbstsicherer und positiv zu agieren, möglichst ohne andere zu verletzen. Direkter, souveräner und freier. Sie lernen eine Vielzahl humorvoller und auf den ersten Blick unspektakulärer Methoden kennen. Finden Sie heraus, welche am besten zu Ihnen passen. Dieses Seminar ist auch für Fortgeschrittene geeignet. Mindestalter 18 Jahre.

● 232-8602

**Maike Mackerodt**

Samstag, 18.11.2023, 09:30 – 16:30 Uhr  
6 - 10 Personen, 42,50 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Entspannt kommunizieren

Dieser Workshop befasst sich mit entspannter Kommunikation in Alltag und Beruf: Ich entspanne mich, steigere damit mein Wohlbefinden und kann somit auch entspannter kommunizieren. Gemeinsam werden körperliche Entspannungsübungen "to go" (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training) sowie Möglichkeiten der Kommunikation (Auszüge aus Schulz von Thun, M. Rosenberg, Reaktanz -der innere Blindwiderstand) erarbeitet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yogamatte mit.

● 232-8603

**Andrea Nolde**

Samstag, 09.12.2023, 10:00 – 17:00 Uhr  
6 - 10 Personen, 47,00 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## PERSPEKTIVEN IM ERWERBSLEBEN

Die Beratung "Perspektiven im Erwerbsleben" bietet Ratsuchenden die Möglichkeit, sich über die eigenen Kompetenzen sowie die beruflichen Ziele klarer zu werden und die Entscheidungs- und Handlungsfähigkeiten zur Zielerreichung zu stärken. Die Beratung ist lösungs- und biografieorientiert und beinhaltet mehrere Einzelsitzungen.

Unsere Beratung ist kostenlos und richtet sich insbesondere an:

- Personen in beruflichen Änderungsprozessen
- Berufsrückkehrende
- Personen mit im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen

**Terminvereinbarung** unter Tel. 02232 94507-0

**E-Mail:** [bildungsberatung@vhs-bruehl.de](mailto:bildungsberatung@vhs-bruehl.de)

Dieses Projekt wird durch die Europäische Union und das Land Nordrhein-Westfalen gefördert.



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

Ministerium für Wirtschaft,  
Industrie, Klimaschutz und Energie  
des Landes Nordrhein-Westfalen



EFRE.NRW  
Investitionen in Wachstum  
und Beschäftigung



EUROPÄISCHE UNION  
REACT-EU  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung



**Schenken Sie  
(Weiter-) Bildung!  
Geschenkgutscheine  
erhalten Sie in der VHS  
in Brühl!**

## Führungskräftetraining - So gehen Sie in Führung

Dieses Seminar hilft angehenden und neuen Führungskräften, ihren persönlichen Führungsstil zu finden.

**Inhalte:** Faktoren erfolgreicher Zusammenarbeit; Führungsstile - von autoritär bis situativ; den persönlichen Führungsstil erkennen und entwickeln; wirksame Kommunikationsfertigkeiten kennen lernen und in zahlreichen Übungen anwenden mit Fehlern umgehen; Mitarbeitermotivation - Theorien, Modelle, praktische Erfahrungen; Zielvereinbarungen; Praxistransfer

● 232-8604

**Karl-Heinz Schwieren**

Samstag, 09.12.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 10.12.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 81,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Rhetorik Grundlagenseminar

Wer durch Reden überzeugt, erreicht seine Ziele leichter. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Publikum zunächst emotional berührt ist und schließlich der Funke der Begeisterung überspringt. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Ihr körpersprachlicher Ausdruck wird selbstbewusster. Weitere Schwerpunkte sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden in Monologsituationen. Durch Videoaufnahmen sehen Sie Ihre eigenen Fortschritte.

● 232-8605

**Christoph Dahms**

Sonntag, 21.01.2024, 09:30 – 17:00 Uhr

6 - 10 Personen, 61,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg - Bildungsurlaub

Beim Umgang mit Menschen geraten wir schnell in schwierige, konflikthafte Situationen, die uns überfordern, verärgern oder an unsere Grenzen bringen. Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Handlungskonzept von Marshall B. Rosenberg, das leicht verständliche, praktisch anwendbare Techniken für den Umgang mit konflikthafte Situationen vermittelt. Tiefes Zuhören und wertschätzende Kommunikation fördern Respekt, Aufmerksamkeit und Mitgefühl beim Umgang mit anderen Menschen. Dadurch wird unsere Kommunikation gewaltfreier, friedvoller und gleichzeitig erfolgreicher. In diesem Bildungsurlaub werden die einfachen Techniken der gewaltfreien Kommunikation eingeübt und vertieft. Gleichzeitig soll gelernt werden, Situationen richtig einzuschätzen und die Einsatzbereiche und Grenzen dieser Techniken zu erkennen. Nach dem Bildungsurlaub werden Sie mehr Freude und Erfolg beim Umgang mit Menschen haben!

● 232-8612

**Andrea Mergel**

Mittwoch, 25.10.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 26.10.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Freitag, 27.10.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 131,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf - "Online oder Präsenz" - Bildungsurlaub

Meetings, Teams-Besprechungen, Präsentationen, Diskussionen in Präsenz oder online: die berufliche Kommunikation hat sich definitiv verändert. Wir müssen über live- aber auch über digitale Sprechfähigkeiten verfügen. Welche Herausforderungen werden an die Stimme und an die Sprache gestellt? Wie spricht man in Präsenz vor Menschen und wie virtuell am Mikrofon? Wie atmet man richtig? Wie vermeidet man Heiserkeit und Müdigkeit? Kann ich mich digital genauso gut wie in Präsenz durchsetzen und überzeugen?

**Dieser kompakte und intensive Bildungsurlaub bietet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit speziell für Berufsbereiche, in denen eine qualifizierte Sprechstimme sowohl live wie digital unabdingbar ist.**

● 232-8613

**Ewa-Jasnota von Latoszek**

Montag, 06.11.2023, 10:00 – 15:15 Uhr

Dienstag, 07.11.2023, 10:00 – 15:15 Uhr

Mittwoch, 08.11.2023, 10:00 – 15:15 Uhr

6 - 10 Personen, 155,50 € inkl. Lehrmaterialien

Videokonferenz

● 232-8614

**Ewa-Jasnota von Latoszek**

Mittwoch, 11.10.2023, 10:00 – 15:15 Uhr

Donnerstag, 12.10.2023, 10:00 – 15:15 Uhr

Freitag, 13.10.2023, 10:00 – 15:15 Uhr

6 - 10 Personen, 150,50 € inkl. Lehrmaterialien

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Rhetorik und Gesprächsführung im Beruf - Bildungsurlaub

Ob Sie zu einem betrieblichen Anlass sprechen, einen Vortrag halten oder Ihre Zuhörer\*innen überzeugen wollen: In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, die drei unterschiedlichen Redetypen zielsicher aufzubauen und zu gestalten. Sie üben, Ihre Körpersprache, Stimme und Sprache wirkungsvoll einzusetzen, mit Lampenfieber umzugehen und angemessen auf Unterbrechungen zu reagieren.

Häufiger als vor größeren Gruppen spricht man jedoch unter vier Augen oder im kleinen Kreis: Hier tauschen wir Wissen und Erfahrungen aus, entwickeln Ideen und lösen Probleme, bitten und verhandeln, beraten, geben Feedback und kritisieren, reagieren auf Vorwürfe usw. Damit Ihnen solche Gesprä-

che leichter gelingen, erfahren Sie im Kurs Grundlegendes zu Kommunikation und Gesprächshaltungen und probieren Sie unterschiedliche Gesprächstechniken aus. Alle Übungen sind freiwillig, und Sie werden nicht gefilmt. Auch wer nur ungern das Wort ergreift, ist herzlich willkommen. Die Kosten für die von der Dozentin erstellten Kursunterlagen (ca. 30 Seiten; 3,00 €) werden vor Ort bar eingesammelt.

● **232-8615**

**Ursula Goeth**

Montag, 15.01.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 Dienstag, 16.01.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 Mittwoch, 17.01.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 Donnerstag, 18.01.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 Freitag, 19.01.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 196,00 €

Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**



## Burnout war gestern - Entlastung im beruflichen Alltag durch klare Kommunikationsstrategien - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub arbeiten wir mehrstufig. Zunächst machen Sie sich bewusst, was genau dazu führt, dass Sie einem Zeitmangel und wiederkehrenden Überlastungsphasen ausgesetzt sind. Wurde der Ist-Zustand ermittelt, erfolgt eine Überprüfung der IST-Situation auf Veränderungspotentiale anhand von 3 einfachen Kriterien.

Darauf aufbauend erfolgt die Entwicklung eines Zielbildes mit mehr qualitativer Zeit, Zufriedenheit und Gesundheit.

Damit eine erfolgreiche Umsetzung dieses Zielbildes in den Alltag gelingen kann, erfahren die Teilnehmer, was Sie bisher darin gehindert hat und welche neuen Kommunikationsstrategien zum gewünschten Ergebnis führen.

Dazu lernen die Teilnehmer Methoden kennen, die sich auch nach dem Seminar für Selbstcoaching-Prozesse eignen. Darüber hinaus gibt es Tipps und Tricks an die Hand, wie eine vertiefende Umsetzung gelingt, auch wenn der Alltag wieder einzieht.

Herzlich Willkommen in einer Welt neuer Möglichkeiten.

● **232-8616**

**Silja Höfer**

Mittwoch, 15.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
 Donnerstag, 16.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
 Freitag, 17.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 131,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**



**Für Bildungsurlaube:** Den Stoffplan und die Mitteilung an den Arbeitgeber können Sie sich im Internet bei den Kursdetails herunterladen.

## Ausbildung zur/m zertifizierten Mediator\*in

Mediation ist ein Verfahren zur freiwilligen, konstruktiven Beilegung von Konflikten. Es ist in Deutschland seit Juli 2012 als Option zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung gesetzlich geregelt. Seither wird die Mediation in betrieblichen und privaten Streitfällen immer häufiger angewendet. Das entlastet nicht nur die Justiz, sondern hilft auch den streitenden Parteien. Die Volkshochschule bietet ab 2023 eine insgesamt über 200 Stunden umfassende Ausbildung zum zertifizierten Mediator (zzgl. Zeitaufwand für Intervention, Supervision und Nachbereitung) an. Sie ist abgestimmt auf die gesetzlichen Anforderungen des Mediationsgesetzes sowie der genannten Verordnung. Der Lehrgang richtet sich an Personen, die ihre Konfliktkompetenz verbessern wollen. Vermittelt werden in Theorie und Praxis die Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus den Bereichen Kommunikation, Psychologie, Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. Sie erwerben die Fähigkeit, in der Familie, zwischen Freunden und Kollegen oder mit Kunden und Vorgesetzten konstruktiv und Friedensstiftend zu agieren und freiberuflich Mediation anzubieten.

**Einmal pro Monat findet eine unverbindliche Informationsveranstaltung online statt. Die Inhalte und genauen Termine der insgesamt 8 Module finden Sie unter [www.vhs-rhein-erft.de/ausbildungmediatorin](http://www.vhs-rhein-erft.de/ausbildungmediatorin).**

● **232-8621**

**LernNetz Mediation**

Freitag, 08.09.2023, 15:30 – 21:00 Uhr  
 Samstag, 09.09.2023, 09:30 – 18:00 Uhr  
 Sonntag, 10.09.2023, 09:30 – 16:00 Uhr  
 Freitag, 13.10.2023, 15:30 – 21:00 Uhr  
 Samstag, 14.10.2023, 09:30 – 18:00 Uhr  
 Sonntag, 15.10.2023, 09:30 – 16:00 Uhr  
 Freitag, 17.11.2023, 15:30 – 21:00 Uhr  
 Samstag, 18.11.2023, 09:30 – 18:00 Uhr  
 Sonntag, 19.11.2023, 09:30 – 16:00 Uhr  
 Montag, 18.12.2023, 09:00 – 18:00 Uhr  
 Dienstag, 19.12.2023, 09:00 – 18:00 Uhr  
 Mittwoch, 20.12.2023, 09:00 – 18:00 Uhr  
 Donnerstag, 21.12.2023, 09:00 – 18:00 Uhr  
 Freitag, 22.12.2023, 09:00 – 18:00 Uhr  
 Freitag, 09.02.2024, 15:30 – 21:00 Uhr  
 Samstag, 10.02.2024, 09:30 – 18:00 Uhr  
 Sonntag, 11.02.2024, 09:30 – 16:00 Uhr  
 Freitag, 15.03.2024, 15:30 – 21:00 Uhr  
 Samstag, 16.03.2024, 09:30 – 18:00 Uhr  
 Sonntag, 17.03.2024, 09:30 – 16:00 Uhr  
 Montag, 22.04.2024, 09:00 – 18:00 Uhr  
 Dienstag, 23.04.2024, 09:00 – 18:00 Uhr  
 Mittwoch, 24.04.2024, 09:00 – 18:00 Uhr  
 Donnerstag, 25.04.2024, 09:00 – 18:00 Uhr  
 Freitag, 26.04.2024, 09:00 – 18:00 Uhr  
 Freitag, 21.06.2024, 15:30 – 21:00 Uhr  
 Samstag, 22.06.2024, 09:30 – 18:00 Uhr  
 Sonntag, 23.06.2024, 09:30 – 16:00 Uhr

1 - 15 Personen, 2.100,00 €

Videokonferenz





# Bildungsurlaube der VHS Rhein-Erft in Brühl, Hürth, Pulheim und Wesseling

Die VHS Rhein-Erft bietet Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (sogenannten Bildungsurlaub) an. Wenn Sie an einem Bildungsurlaub interessiert sind und für die Dauer des Seminars von Ihrer Arbeit freigestellt werden wollen, informieren Sie Ihren Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn.

Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung, die Sie zusammen mit der Mitteilung an den Arbeitgeber (kann auf unserer Internetseite heruntergeladen werden) einreichen. Nach dem Bildungsurlaub erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Weitere Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie im Internet unter [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de)

## Bildungsurlaub in Nordrhein-Westfalen

### Wieviel?

- für Arbeitnehmer\*innen: 5 Tage (bei einer 5 Tage-Woche)
- der Anspruch des aktuellen Jahres kann auf das Folgejahr übertragen werden
- für Auszubildende 5 Tage insgesamt während der Ausbildung für politische Bildung

### Für wen?

- Arbeitnehmer\*innen (nicht für Beamt\*innen)
- Auszubildende, nur politische Bildung
- frühestens 6 Monate nach Bestehen des Beschäftigungsverhältnisses

### Art der Veranstaltung

- politische und berufliche Weiterbildung
- minimale Dauer: 3 Tage (zusammenhängend)
- maximale Dauer: 5 Tage (zusammenhängende Woche oder wöchentlich einen Tag)
- täglich mindestens 6 Unterrichtsstunden (6 x 45 Minuten)
- Veranstaltungsort darf maximal 500 km von der NRW-Landesgrenze entfernt sein (gilt nicht für Bildungsurlaube an Gedenkstätten des Nazi-Terrors)

### Fristen

- Antragstellung beim Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn
- Die Freistellung ist erteilt, wenn der Arbeitgeber den Antrag nicht innerhalb von 3 Wochen ablehnt

### Einschränkungen

- bis zu 2 Tage können als betriebliche Fortbildung angerechnet werden
- für Betriebe mit maximal 50 Beschäftigten: pro Kalenderjahr muss der Betrieb nur 10 % der Beschäftigten Bildungsurlaub genehmigen; alles darüber hinaus ist freiwillig
- für Betriebe mit maximal 10 Beschäftigten: Der Arbeitgeber muss keinen Bildungsurlaub genehmigen, kann dies jedoch freiwillig machen

### Gut zu wissen

- Bildungsurlaube können auch von allen anderen Interessierten (Student\*innen und Rentner\*innen etc.) besucht werden
- Sollten Sie einen beruflichen Bildungsurlaub besuchen, können Sie für diesen eine Förderung (bis zu 50% mittels Bildungsscheck/-prämie) erhalten

## Anmeldung für die Bildungsurlaube

Internet [www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)

E-Mail [vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)

Fax 02232 94507-47

Postweg VHS Rhein-Erft, An der Synagoge 2, 50321 Brühl

Anmeldeformular, AGB und Datenschutzbestimmung finden Sie im Programmheft oder unter [www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)

### Öffnungszeiten:

montags bis donnerstags:

09:00 - 12:00 und 14:00 - 16:00 Uhr

freitags: 09:00 - 12:00 Uhr

mittwochs: geschlossen

### Service-Center:

Volkshochschule Rhein-Erft

An der Synagoge 2, 50321 Brühl

Telefon: 02232 94507-0

Fax: 02232 94507-47

Den Stoffplan und die Mitteilung an den Arbeitgeber können Sie sich im Internet bei den Kursdetails herunterladen.

### Ihr Ansprechpartner für Gesundheit und Bewegung

Felix Engel

Tel. 02232 94507-29

[engel@vhs-rhein-erft.de](mailto:engel@vhs-rhein-erft.de)

### Ihr Ansprechpartner für Fremdsprachen

Michael Kaspar

Tel.: 02232 94507-19

[kaspar@vhs-rhein-erft.de](mailto:kaspar@vhs-rhein-erft.de)

### Ihre Ansprechpartnerin für

**Digitales, Computer | Wirtschaft und Finanzen**

Yvonne Percan

Tel.: 02232 94507-21

[percan@vhs-rhein-erft.de](mailto:percan@vhs-rhein-erft.de)



# Arbeitnehmerweiterbildung - Bildungsurlaube auf einen Blick

• 232-2505	S.25	04.10. - 06.10.2023	Brühl	Resilienz, Zuversicht und Leistungsfähigkeit in herausfordernden Zeiten: Leben und Arbeiten für Fortgeschrittene
• 232-2506	S.25	06.11. - 08.11.2023	Wesseling	Zukünftig gestärkt, gelassen und mit Zuversicht den beruflichen und privaten Alltag meistern
• 232-4062	S.50	20.11. - 22.11.2023	Wesseling	Ausgewählte Übungen des Qigong Yangsheng
• 232-4074	S.51	23.10. - 25.10.2023	Hürth	Mit Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation Anspannung und Druck in Beruf und Alltag besser bewältigen
• 232-4200	S.60	04.10. - 06.10.2023	Brühl	Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden
• 232-4202	S.60	04.10. - 06.10.2023	Wesseling	Komm mit auf die Yogamatte! Mit Yoga und Achtsamkeit zu mehr Präsenz und innerer Ruhe finden
• 232-4203	S.60	20.11. - 23.11.2023	Hürth	Oasen der Kraft: Mehr Lebensqualität und Gesundheit durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge
• 232-4204	S.60	06.09. - 08.09.2023	Hürth	Resilienz durch Naturverbindung und Meditationen im äußeren Grüngürtel von Köln: Walk and Talk
• 232-4205	S.61	13.11. - 16.11.2023	Hürth	Achtsamkeitstraining MBSR - Stressregulierung durch Achtsamkeit in Beruf und Alltag
• 232-6140	S.97	25.09. - 29.09.2023	Hürth	English I – Refresher (A1/A2)
• 232-6141	S.97	06.11. - 10.11.2023	Wesseling	English at work (A2/B1)
• 232-6142	S.97	13.11. - 17.11.2023	Wesseling	English – Focus on English (B2)
• 232-6143	S.97	27.11. - 01.12.2023	Hürth	English – Confidence in English (C1)
• 232-6290	S.100	04.12. - 08.12.2023	Hürth	Französisch I (A1.1)
• 232-6291	S.100	08.01. - 12.01.2024	Hürth	Französisch II (A1.2)
• 232-6292	S.100	09.10. - 13.10.2023	Brühl	Französisch II (A2.1)
• 241-6390	S.103	13.05. - 17.05.2024	Wesseling	Italienisch Anfängerkurs (A1.1)
• 232-6591	S.108	11.09. - 15.09.2023	Hürth	Spanisch Anfängerkurs (A1.1)
• 232-6592	S.108	06.11. - 10.11.2023	Hürth	Spanisch (A1.2)
• 232-6593	S.108	20.11. - 24.11.2023	Hürth	Spanisch (A2.1)
• 232-6594	S.108	11.12. - 15.12.2023	Hürth	Spanisch (B1.1)
• 232-6595	S.108	16.10. - 20.10.2023	Hürth	Spanisch Conversación (A2/B1)
• 232-6685	S.111	24.07. - 28.07.2023	Brühl	Niederländisch Anfängerkurs (A1.1)
• 232-6686	S.111	23.10. - 27.10.2023	Hürth	Niederländisch Anfängerkurs (A1.1)
• 232-6687	S.111	06.11. - 10.11.2023	Hürth	Niederländisch (A1.2)
• 232-6688	S.111	18.09. - 22.09.2023	Hürth	Niederländisch (A2.1)
• 232-6689	S.111	22.01. - 26.01.2024	Hürth	Niederländisch (A2.1)
• 232-6782	S.114	18.09. - 22.09.2023	Hürth	Chinesisch für Anfänger (A1.1)
• 232-8022	S.125	13.11. - 17.11.2023	Wesseling	Überblick über Geldanlagen
• 232-8612	S.128	25.10. - 27.10.2023	Pulheim	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
• 232-8613	S.128	06.11. - 08.11.2023	Online	Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf
• 232-8614	S.128	11.10. - 13.10.2023	Brühl	Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf
• 232-8615	S.129	15.01. - 19.01.2024	Hürth	Rhetorik und Gesprächsführung im Beruf
• 232-8616	S.129	15.11. - 17.11.2023	Pulheim	Burnout war gestern - Entlastung im beruflichen Alltag durch klare Kommunikationsstrategien



## Qualitätsmanagement an der VHS Rhein-Erft

Wir möchten unseren Teilnehmenden ein breites und hochwertiges Angebot an Kursen, Workshops und weiteren Veranstaltungen bieten. Daher steht Qualität für uns im Fokus.

Seit 2008 betreiben wir ein Qualitätsmanagementsystem. Aktuell ist die VHS Rhein-Erft nach der europäischen Norm DIN EN ISO 9001:2015 und AZAV zertifiziert. In jährlichen externen Audits wird unter anderem geprüft, wie unsere Arbeitsprozesse kontinuierlich reflektiert und verbessert sowie Transparenz für alle Beteiligten hergestellt werden kann.



Fachbereichsleiterin  
Fortbildungen für Dozent\*innen  
N.N.



Qualitätsmanagement-Beauftragter  
Felix Engel  
Tel. 02232 94507-29  
engel@vhs-rhein-erft.de

## Fortbildungen für Dozent\*innen

Neben der Optimierung interner Prozesse sind jedoch vor allem unsere engagierten **Dozentinnen und Dozenten** zentral für ein qualitativ hochwertiges Angebot. Daher unterstützen wir unsere Lehrkräfte durch abwechslungsreiche **Fortbildungen**, die thematisch von Didaktik und Methodik über Stimmtraining bis zum Umgang mit technischen Tools für die Digitalisierung reichen. Auch für das kommende Semester sind Fortbildungen aus verschiedenen Bereichen geplant. Informationen zum laufend aktualisierten Fortbildungsprogramm finden Sie auf [www.vhs-rhein-erft.de/doz-fortbildungen](http://www.vhs-rhein-erft.de/doz-fortbildungen).





## Verbindliche Anmeldung

weiblich  männlich  divers

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name\*                      Straße und Hausnummer\*                      PLZ und Ort\*

\_\_\_\_\_  
Telefon                      Mobil\*                      E-Mail\*                      Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Kurs-Nr. und Titel\*                      Kurs-Nr. und Titel

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum\*

\_\_\_\_\_  
Unterschrift\*

\*Pflichtfelder (Mobil und E-Mail, falls vorhanden, benötigt die VHS zur Information bei kurzfristigen Kursterminänderungen)

- \* Ich akzeptiere die im Programmheft abgedruckten allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)
- \* Ich willige der zweckbestimmten Verwendung meiner personenbezogenen Daten gemäß der Datenschutzbestimmungen, nach den rechtlichen Vorgaben (DSGVO), der VHS Rhein-Erft ein
- Ja, ich möchte künftig den VHS-Newsletter per E-Mail erhalten

## Antrag auf Gebührenermäßigung

Ich beantrage Gebührenermäßigung gemäß den AGB

Ich erhalte

- Arbeitslosengeld nach SGB III                       Grundsicherung für Arbeitssuchende nach SGB II
- Sozialhilfe nach SGB XII                       Schüler(in) / Auszubildende(r) / Student(in) / Bundesfreiwilligendienstler

Der entsprechende Nachweis ist in Kopie beigelegt / wird nachgereicht.

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

### SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die VHS Rhein-Erft, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Rhein-Erft auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name                      Straße und Hausnummer                      PLZ und Ort

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut                      D E \_\_\_\_\_  
IBAN

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Diese Einzugsermächtigung bzw. dieses SEPA-Lastschriftmandat gilt für folgende Teilnehmerin / folgenden Teilnehmer (sofern abweichend)

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name

VHS Rhein-Erft, An der Synagoge 2, 50321 Brühl  
Gläubiger-Identifikationsnummer DE17ZZZ00000252542 / Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt





## Verbindliche Anmeldung

weiblich  männlich  divers

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name\*

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer\*

\_\_\_\_\_  
PLZ und Ort\*

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Mobil\*

\_\_\_\_\_  
E-Mail\*

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Kurs-Nr. und Titel\*

\_\_\_\_\_  
Kurs-Nr. und Titel

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum\*

\_\_\_\_\_  
Unterschrift\*

\*Pflichtfelder (Mobil und E-Mail, falls vorhanden, benötigt die VHS zur Information bei kurzfristigen Kursterminänderungen)

- \* Ich akzeptiere die im Programmheft abgedruckten allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)
- \* Ich willige der zweckbestimmten Verwendung meiner personenbezogenen Daten gemäß der Datenschutzbestimmungen, nach den rechtlichen Vorgaben (DSGVO), der VHS Rhein-Erft ein
- Ja, ich möchte künftig den VHS-Newsletter per E-Mail erhalten

## Antrag auf Gebührenermäßigung

Ich beantrage Gebührenermäßigung gemäß den AGB

Ich erhalte

- Arbeitslosengeld nach SGB III       Grundsicherung für Arbeitssuchende nach SGB II
- Sozialhilfe nach SGB XII       Schüler(in) / Auszubildende(r) / Student(in) / Bundesfreiwilligendienstler

Der entsprechende Nachweis ist in Kopie beigefügt / wird nachgereicht.

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

### SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die VHS Rhein-Erft, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Rhein-Erft auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ und Ort

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut

DE \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

Diese Einzugsermächtigung bzw. dieses SEPA-Lastschriftmandat gilt für folgende Teilnehmerin / folgenden Teilnehmer (sofern abweichend)

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name

VHS Rhein-Erft, An der Synagoge 2, 50321 Brühl

Gläubiger-Identifikationsnummer DE17ZZZ00000252542 / Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt



## 1. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung

Die Datenverarbeitung von personenbezogenen Daten unserer Teilnehmer\*innen basiert auf der Rechtsgrundlage Art. 6 Abs. 1b DSGVO. Die VHS Rhein-Erft verarbeitet personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) sowie anderen anwendbaren Datenschutzvorschriften.

## 2. Zwecke der Datenerhebung, -verarbeitung und -nutzung

Der Zweck der Datenerhebung, -verarbeitung und -nutzung steht in unmittelbarem Zusammenhang mit der der Anmeldung zu und Durchführung von Veranstaltungen der VHS Rhein-Erft.

## 3. Zwecke im Rahmen eines berechtigten Interesses der VHS Rhein-Erft oder Dritten

Über die eigentliche Erfüllung des Vertrages hinaus verarbeitet die VHS Rhein-Erft die Daten gegebenenfalls, wenn es erforderlich ist, um berechnete Interessen (Art. 6 Abs. 1f DSGVO) von uns oder Dritten zu wahren, insbesondere für Zwecke:

- des Newsletters, soweit Sie der Nutzung Ihrer Daten zugestimmt haben
- der Prüfung und Optimierung von Verfahren zur Bedarfsanalyse
- der Weiterentwicklung von Dienstleistungen sowie bestehenden Systemen und Prozessen
- des Erhalts und der Aufrechterhaltung von Zertifizierungen behördlicher Natur

## 4. Zwecke zur Erfüllung gesetzlicher Vorgaben (Art. 6 Abs. 1c DSGVO) oder im öffentlichen Interesse (Art. 6 Abs. 1e DSGVO)

Die VHS Rhein-Erft unterliegt einer Vielzahl von rechtlichen Verpflichtungen. Primär sind dies gesetzliche Anforderungen (u.a. Handels- und Steuergesetze), aber auch ggf. aufsichtsrechtliche und/oder andere behördliche Vorgaben.

Zu den Zwecken der Verarbeitung gehören insbesondere:

- die Identitäts- und Altersprüfung
- die Erfüllung steuerrechtlicher Kontroll- und Meldepflichten sowie die Archivierung von Daten zu Zwecken des Datenschutzes und der Datensicherheit sowie der Prüfung durch Steuer- und andere Behörden

Darüber hinaus kann die Offenlegung personenbezogener Daten im Rahmen von:

- behördlichen/gerichtlichen Maßnahmen zu Zwecken der Beweiserhebung, Strafverfolgung oder Durchsetzung zivilrechtlicher Ansprüche erforderlich werden.

## 5. Empfänger oder Kategorien von Empfängern Ihrer Daten

Innerhalb der VHS Rhein-Erft erhalten diejenigen internen Stellen bzw. Organisationseinheiten Ihre Daten, die diese zur Erfüllung unserer vertraglichen und gesetzlichen Pflichten oder im Rahmen der Bearbeitung und Umsetzung unseres berechtigten Interesses benötigen. Eine Weitergabe Ihrer Daten an externe Stellen erfolgt ausschließlich:

- im Zusammenhang mit der Vertragsabwicklung
- zu Zwecken der Erfüllung gesetzlicher Vorgaben, nach denen wir zur Auskunft, Meldung oder Weitergabe von Daten verpflichtet sind oder die Datenweitergabe im öffentlichen Interesse liegt
- soweit externe Dienstleistungsunternehmen Daten in unserem Auftrag als Auftragsverarbeiter oder Funktionsübernehmer verarbeiten (z.B. externe Rechenzentren, Unterstützung/Wartung von EDV-/IT-Anwendungen, Daten-

vernichtung, Webseitenmanagement, Rechnungsprüfungsdienstleistung, Kreditinstitute, Unternehmen für Datenentsorgung)

- aufgrund unseres berechtigten Interesses oder des berechtigten Interesses des Dritten, insbesondere Behörden, Inkasso, Rechtsanwälte, Gerichte und Gutachter
- bei Kooperationsveranstaltungen werden Name, Vorname, E-Mail-Adresse und Telefonnummer an den durchführenden Weiterbildungsträger weitergegeben, falls diese Daten zur Durchführung erforderlich sind.

## 6. Dauer der Speicherung Ihrer Daten

Die VHS Rhein-Erft verarbeitet und speichert Ihre Daten für die Dauer der Geschäftsbeziehung. Das schließt auch die Anbahnung eines Vertrages (vorvertragliches Rechtsverhältnis) und die Abwicklung eines Vertrages mit ein.

Darüber hinaus unterliegt die VHS Rhein-Erft verschiedenen Aufbewahrungs- und Dokumentationspflichten, die sich u.a. aus dem Handelsgesetzbuch (HGB) und der Abgabenordnung (AO) ergeben. Die dort vorgegebenen Fristen zur Aufbewahrung bzw. Dokumentation betragen bis zehn Jahre über das Ende der Geschäftsbeziehung bzw. des vorvertraglichen Rechtsverhältnisses hinaus.

Sind die Daten für die Erfüllung vertraglicher oder gesetzlicher Pflichten und Rechte nicht mehr erforderlich, werden diese regelmäßig und datenschutzkonform gelöscht.

## 7. Ihre Datenschutzrechte

Sie haben das Recht, von der VHS Rhein-Erft Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten nach den Regeln von Art. 15 DSGVO zu erhalten.

Auf Ihren Antrag hin wird die VHS Rhein-Erft die über Sie gespeicherten Daten nach Art. 16 DSGVO berichtigen, wenn diese unzutreffend oder fehlerhaft sind.

Auf Wunsch wird die VHS Rhein-Erft Ihre Daten nach den Grundsätzen von Art. 17 DSGVO löschen, sofern andere gesetzliche Regelungen (z.B. gesetzliche Aufbewahrungspflichten oder die Einschränkungen nach Art. 35 BDSG) oder ein überwiegendes Interesse unsererseits (z.B. zur Verteidigung unserer Rechte und Ansprüche) dem nicht entgegenstehen.

Unter Berücksichtigung der Voraussetzungen des Art. 18 DSGVO können Sie von der VHS Rhein-Erft verlangen, die Verarbeitung Ihrer Daten einzuschränken.

Ferner können Sie gegen die Verarbeitung Ihrer Daten Widerspruch nach Art. 21 DSGVO einlegen, aufgrund dessen die VHS Rhein-Erft die Verarbeitung Ihrer Daten beenden muss. Dieses Widerspruchsrecht gilt allerdings nur bei Vorliegen ganz besonderer Umstände Ihrer persönlichen Situation, wobei Rechte unseres Hauses Ihrem Widerspruchsrecht ggf. entgegenstehen können.

Auch haben Sie das Recht, Ihre Daten unter den Voraussetzungen von Art. 20 DSGVO in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten oder Sie einem Dritten zu übermitteln. Darüber hinaus haben Sie das Recht, eine erteilte Einwilligung in die Verarbeitung personenbezogener Daten jederzeit der VHS Rhein-Erft gegenüber mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ferner steht Ihnen ein Beschwerderecht bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde (Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen, Kavalierstr. 2-4, 40213 Düsseldorf, poststelle@ldi.nrw.de) zu (Art. 77 DSGVO). Wir empfehlen, eine Beschwerde zunächst an den Datenschutzbeauftragten der VHS Rhein-Erft (datenschutz@vhs-rhein-erft.de) zu richten.

## Teilnahmeberechtigung

Jede Person ab dem vollendeten 15. Lebensjahr kann an Veranstaltungen der Volkshochschule Rhein-Erft teilnehmen.

## Anmeldung

Sie können sich online unter [www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de), per E-Mail ([vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)), per Fax (02232 94507-47) oder schriftlich (Volkshochschule Rhein-Erft, An der Synagoge 2, 50321 Brühl) anmelden. Das Anmeldeformular finden Sie im Programmheft. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Eingangs vergeben. Durch die Anmeldung wird ein öffentlich-rechtliches Nutzungsverhältnis begründet. Ein elektronischer Zugang nach § 3 a Verwaltungsverfahrensgesetz wird durch die Anmeldung per E-Mail nicht eröffnet.

## Anmeldebestätigung

Ihre Anmeldung wird per E-Mail oder schriftlich (falls E-Mail Adresse nicht vorhanden ist) bestätigt. In Verbindung mit dem entsprechenden Kontoauszug über die Zahlung der Teilnahmegebühr gilt diese Benachrichtigung als Bescheinigung z.B. für das Finanzamt.

## Teilnahmegebühren

Es gelten die bei jeder Veranstaltung ausgedruckten Gebühren. Die Höhe der Gebühren errechnet sich aus der Zahl der Unterrichtsstunden mal einem Gebührensatz pro Unterrichtsstunde. Für Veranstaltungen, die für eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmenden ausgeschrieben sind, beträgt dieser Gebührensatz 2,60 €, bei 8 Teilnehmenden 3,25 € und bei 6 Teilnehmenden 4,30 € pro Unterrichtsstunde. Für Angebote im Bereich Gesundheit wird pro Unterrichtsstunde à 45 Minuten in der Regel ein Zuschlag von 0,50 € und in den Bereichen Kunst, Kultur, Kreativität wird pro Unterrichtsstunde à 45 Minuten in der Regel ein Zuschlag von 0,30 € erhoben. Über Ausnahmen entscheidet die VHS-Direktorin/der VHS-Direktor.

Zusätzlich wird für jede Veranstaltung eine Grundgebühr von 4,00 € fällig. Außerdem werden für Veranstaltungen mit einem erhöhten sachlichen, personellen oder verwaltungstechnischen Aufwand (z.B. EDV-Seminare) Zuschläge erhoben. Für Exkursionen, Studienfahrten etc. gelten besondere Regelungen. Die Gebühren werden auf der Grundlage der Gebührensatzung der Volkshochschule Rhein-Erft vom 01.11.2022 (ABl. Rhein-Erft-Kreis 49/2022, Nr. 47 S.1ff.) festgesetzt.

Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung fällig. Für das SE-PA-Lastschriftverfahren benötigt die VHS von Ihnen ein schriftliches Mandat. Sie erhalten bis spätestens 14 Tage vor der Abbuchung eine Benachrichtigung über den genauen Termin und den Betrag der Abbuchung. Eine Barzahlung oder EC-Kartenzahlung ist nur zu den Öffnungszeiten im Service-Center in Brühl möglich.

## Gebührenermäßigung

Schüler\*innen, Auszubildende und Student\*innen bis 27 Jahre sowie Bundesfreiwilligendienstler\*innen erhalten bei Vorlage eines gültigen Nachweises eine Gebührenermäßigung von 30%. Teilnehmer\*innen mit geringem Einkommen erhalten auf Antrag bei der Vorlage eines entsprechenden Nachweises eine Gebührenermäßigung von 50%. Inhaber\*innen von besonderen, durch die Stadtverwaltungen herausgegebenen Ausweisen zur Erlangung von Ermäßigungen, erhalten auf Antrag und bei Vorlage eines gültigen Nachweises eine Gebührenermäßigung. Die Höhe der Ermäßigung richtet sich nach den von den jeweiligen Städten getroffenen Festsetzungen. In besonders begründeten und nachgewiesenen Fällen, z.B. bei geringem Einkommen bzw. Familieneinkommen, kann die Teilnahmegebühr auf Antrag ermäßigt bzw. erlassen werden.

Bitte fügen Sie eine Kopie des entsprechenden Nachweises Ihrer Anmeldung bei. Wir melden uns, falls der Nachweis nicht ausreichend ist. Kosten für Material, Lehr- und Lernmittel sowie für Studienfahrten sind von den Gebührenermäßigung bzw. -befreiung ausgeschlossen.

## Gebührenerstattung

Die Teilnahmegebühr kann nur erstattet werden, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die Volkshochschule zu vertreten hat, oder wegen der Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl abgesetzt wird. Bei Kursabbrüchen im Pandemiefall wird die Gebühr anteilmäßig erstattet.

## Rücktritt

Sie können eine Anmeldung schriftlich bis 14 Tage, bei Studienfahrten und Arbeitnehmerweiterbildungsveranstaltungen bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn zurücknehmen (Posteingang bei der VHS). Danach ist ein kostenfreier Rücktritt nur möglich, wenn eine Ersatzteilnehmerin bzw. ein Ersatzteilnehmer gefunden werden kann. Eine Änderung der Kursleitung oder des Raumes sowie der Ausfall von einzelnen Terminen, die nachgeholt werden, sind keine Gründe für eine Stornierung. Mit dem Widerspruch zu einer Abbuchung wird die Anmeldung nicht gleichzeitig storniert.

## Lehrbücher

Lehrbücher erhalten Sie nicht über die Volkshochschule, sondern über den örtlichen Buchhandel. Ausnahmen sind gekennzeichnet.

## Teilnahmebescheinigung

Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie auf Antrag eine Teilnahmebescheinigung. Die Gebühr für die Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen für laufende Kurse und Seminare, d.h. bis zum Beginn des nachfolgenden Semesters, ist in der Grundgebühr enthalten. Für die Ausstellung von Bescheinigungen für Kurse und Seminare aus vorangegangenen Semestern werden 5,00 € Verwaltungskosten erhoben.

## Haftung

Die Volkshochschule Rhein-Erft haftet nur für Schäden, wenn ihr ein Verschulden anzurechnen ist. Für mitgebrachte Gegenstände wird keine Haftung übernommen. Bei ausgefallenen Lehrveranstaltungen beschränkt sich die Haftung auf die Erstattung der gezahlten Teilnahmegebühr.

## Mitwirkung

Allen an der Arbeit der Volkshochschule beteiligten Gruppen sind nach § 16 der Satzung der Volkshochschule Mitwirkungsrechte garantiert. Zu den Mitwirkungsveranstaltungen ergehen besondere Einladungen.

## Studienfahrten mit Bus

Die angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten etwa 14 Tage vor der Fahrt die genauen Abfahrtszeiten, Zustiegsmöglichkeiten sowie Informationen über zusätzliche Kosten für Eintritte, Führungen u. ä. zugeschickt. Diese Zusatzkosten sind von der Ermäßigung ausgeschlossen. Sie werden im Regelfall gleichzeitig mit der Teilnahmegebühr abgebucht. Nur in Ausnahmefällen werden sie im Bus bzw. zu Beginn der Veranstaltung in bar erhoben.

## Hausordnung

In den Unterrichtsstätten darf nicht geraucht werden!  
Das Mitbringen von Tieren ist nicht gestattet!  
Handys sind während des Unterrichts ab- bzw. stumm zu schalten!

## Impressum

Herausgeber: Zweckverband VHS Rhein-Erft  
Druck: Köllen Druck+Verlag GmbH, Bonn  
Auflage: 12.000

Mitarbeiterbilder auf Seite 6, 30, 84, 132:  
Ulrich Kitzel, Bornheim / Rody Almahmoud, Brühl

Mitarbeiterbilder auf Seite 88: Rody Almahmoud, Brühl

Fotos von VHS Rhein-Erft auf Seite:  
1, 2, 4, 5, 6, 30, 45, 79, 80, 82, 84, 89, 115,

Fotos von Adobe Stock auf Seite:  
7, 9, 10, 11, 12, 23, 24, 27, 33, 34, 35, 36, 37, 40, 41, 44, 46, 53, 54, 59, 61, 68, 69, 74, 75, 78, 80, 82, 86, 87, 90, 95, 96, 97, 100, 110, 114, 118, 119, 122, 123, 124, 125, 131, 132, Cover.

# WDR **2** PODCAST



8:27

29:00



## Pistor grätscht rein



### EINFACH FUSSBALL

Der Podcast mit Leidenschaft.  
Starke Gäste, verblüffende Einblicke.

JETZT IN DER  
WDR 2 APP HÖREN

Wir sind deins.  
**ARD 1**



# Lebensqualität für unsere Stadt und die Region

**Wussten Sie schon?** Wir bieten Ihnen noch mehr als Strom, Gas, Wasser und Wärme! Wir sind immer für Sie da – im KarlsBad, mit dem Stadtbuss und dem Anrufsammeltaxi, dem E-Carsharing BrühlMobil sowie dem Betrieb des Parkhauses am Krankenhaus. Darüber hinaus engagieren wir uns in den Bereichen Bildung, Soziales, Sport und Kultur. Damit Sie sich in Brühl und Umgebung wohlfühlen!

