vhs

Volkshochschule
Rhein-Erft
Brühl | Hürth | Pulheim | Wesseling

Semester-beginn 29.08.2022

Programmheft 2. Semester 2022

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

nach den Einschränkungen und Unterbrechungen der letzten Zeit freuen wir uns auf das Herbstsemester 2022. Viele neue Angebote mit neuen Dozentinnen und Dozenten finden Sie im Programm. Nutzen Sie die Chance zu einem Start Ihrer persönlichen Weiterbildung. Vielleicht knüpfen sie auch dort wieder an, wo Ihre Kurse unterbrochen werden mussten, oder probieren Sie eines der digitalen Angebote, die aufgrund der Erfahrungen während der Pandemie neu entwickelt wurden.

Im Sommer steht bei der VHS ein personeller Wechsel an. Sowohl der Verbandsvorsteher als auch der Direktor werden aus Ihren Ämtern ausscheiden. Der Wesselinger Bürgermeister Erwin Esser hat die Geschicke der VHS seit 2014 in herausfordernden Zeiten gelenkt, die durch Flüchtlingskrise und Corona geprägt waren. Dr. Stefan Mittelstedt wird sich nach über 35-jähriger Tätigkeit für die VHS in den Ruhestand verabschieden. Die VHS bleibt Ihr bewährter Partner in Sachen Weiterbildung, wie bereits seit fast 50 Jahren Insgesamt erwarten Sie im nächsten Semester fast 800 Angebote vom Sprachkurs bis zum EDV-Lehrgang, vom Yogakurs bis zum Kreativ-Workshop, vom Tagesseminar bis zum Bildungsurlaub. Auch für die vielen Geflüchteten aus der Ukraine bieten wir Beratungsmöglichkeiten und Deutschkurse an. Lernen Sie mit hervorragend qualifizierten Dozenten gemeinsam in netten Gruppen vor Ort in Ihrer Nähe. Nutzen Sie zum Neuanfang oder Wiedereinstieg die Beratungsmöglichkeiten bei den Fachbereichsleitungen. Die Kontakte finden Sie jeweils auf der ersten Seite der Fachbereiche.

Das Herbstsemester beginnt Ende August. Viel Spaß mit dem neuen Programm!

Erwin Esser
Verbandsvorsteher

Dr. Sebastian Nellesen
Vorsitzender der Verbandsversammlung

Dr. Stefan Mittelstedt
Direktor der Volkshochschule

Der Direktor verlässt die Volkshochschule

Fast 35 Jahre lang prägte Dr. Stefan Mittelstedt mit seinem Wirken die Volkshochschule Rhein-Erft. 1988 wechselte er als wissenschaftlicher Assistent von der Universität zu Köln nach Brühl, um die Schulabschlusskurse zu leiten. Er vergrößerte und professionalisierte das Angebot im Zweiten Bildungsweg zum Erwerb der Fachoberschulreife.

Unter seiner Leitung erwarben bis zu 50 junge Menschen pro Jahr ihren Schulabschluss an der Volkshochschule und fanden so einen Weg ins Berufsleben. Seit 2004 war er Mitglied der Kommission Zweiter Bildungsweg und erarbeitete landesweite Lehrpläne und Prüfungen. Außerdem setzte er sich für die Finanzierung der Schulabschlusskurse durch das Land ein.

Daneben betreute er die Fachbereiche Kreativität, Mathematik, Naturwissenschaften, Technik, Umwelt und Geografie. Bis zu 40 geografische und naturwissenschaftliche Vorträge organisierte er pro Semester. Besonders gefragt waren die beliebten Reiseberichte mit Diavorträgen, die damals noch nicht in den Mediatheken und TV-Sendern zu sehen waren. Maßgeblich beteiligt war er am Umbau der Ahl Schull zum Haus der Erwachsenenbildung im Jahre 2001, dass mit 11 Unterrichtsräumen und Fachräumen die Bildungslandschaft in Hürth erblühen ließ und zu neuen Synergien führte.

Nach seinem Engagement als Personalratsvorsitzender wurde Dr. Stefan Mittelstedt im Jahr 2000 stellvertretender VHS-Leiter. 2005 übernahm er die Leitung der Volkshochschule Rhein-Erft und damit einen Berg von Aufgaben zur Professionalisierung der Volkshochschule: das neue kommunale Finanzmanagement mit detaillierten Haushaltsplänen und Deckungsbeitragsrechnungen wurde eingeführt, die Eröffnungsbilanz erstellt, ein Konsoldierungsprogramm durchgeführt, das Qualitätsmanagementsystem aufgebaut, Programmheft und Internet im neuen Layout erstellt. Zeitgleich entstand

ab 2005 durch das neue Zuwanderungsgesetz mit den Integrationskursen ein großes neues Aufgabengebiet. Dr. Stefan Mittelstedt engagierte sich enorm für die Bildungs- und Zukunftschancen der Zugewanderten – eine Aufgabe, die ihm sehr am Herzen lag.

Seit der Flüchtlingskrise 2015 machten die Deutschkurse 50 Prozent der Unterrichtsstunden an der Volkshochschule Rhein-Erft aus. Dadurch hat die VHS es jährlich hunderten Menschen ermöglicht, sich in die deutsche Kultur, Sprache, Lebenswelt und den Arbeitsmarkt zu integrieren. Aktuell werden diese Kurse unbürokratisch für ukrainische Flüchtlinge geöffnet.

In den letzten 10 Jahren wurde Dr. Stefan Mittelstedt zunächst Sprecher der Bezirks-AG Köln und anschließend fand er den Weg in die Landespolitik. Er wirkte mit an dem neuen Weiterbildungsgesetz und der Neustrukturierung des Landesverbandes. In den letzten beiden Jahren kam unerwartet eine neue Aufgabe auf ihn zu: Er musste die VHS durch die Corona-Pandemie führen. Er nutzte die Krise als Chance und bereitete den Weg zu zahlreichen Online-Angeboten der VHS Rhein-Erft.

In 17 Jahren als Direktor der VHS Rhein-Erft hatte Dr. Stefan Mittelstedt es mit sieben verschiedenen Verbandsvorstehern zu tun: den Bürgermeistern Michael Kreuzberg, Günter Ditgens, Walter Boecker, Hans-Peter Haupt und Erwin Esser und den Dezernenten Andreas Brandt und Bernd Hadel. Trotz all der zusätzlichen Aufgaben behielt er engen Kontakt zu seinem Mitarbeiterteam, den Lehrkräften und den Teilnehmenden. Offene Türen und offene Ohren kennzeichneten seinen Führungsstil.

Im Sommer geht Dr.Stefan Mittelstedt in den Ruhestand. Als Vizepräsident im Landesverband NRW wird er weiterhin die Arbeit der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen mitgestalten und lenken. Das VHS-Team bedankt sich für 35 erfolgreiche Jahre zum Wohle der Volkshochschule und der Mitgliedskommunen Brühl, Hürth, Pulheim und Wesseling und für ein ausgezeichnetes Betriebsklima. Wir wünschen ihm Gesundheit, Fitness und viele positiven Entwicklungen für sein zukünftiges Leben.

Der Zweckverband

Kurz nach Inkrafttreten des Weiterbildungsgesetzes des Landes Nordrhein-Westfalen im Jahre 1975 gründeten die Städte Brühl, Hürth, Pulheim und Wesseling 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, der vier Trägerstädte und aus Teilnahmegebühren. Die politische Verantwortung für den Zweckverband trägt die Verbandsversammlung, die aus Ratsmitgliedern der vier Städte gebildet wird. Geleitet wird die Zweckverbandsversammlung von dem von ihr gewählten Vorsitzenden. Oberster Dienstvorgesetzter der Volkshochschule ist der Verbandsvorsteher, der ebenfalls von der Verbandsversammlung gewählt wird und aus dem Kreis der Bürgermeister oder aus dem Kreise der Beigeordneten der vier Mitgliedsstädte stammt.

Brühl:
Annette Blank
Andreas Brandt
Elisabeth Jung
Renate Schneider
Daniel Schönbauer

Hürth:
Regina Kaiser
Jens Menzel
Stephan Renner
Thomas Schepers
Dirk Schüller
Peter Zylajev

Pulheim:
Jens Batist
Philipp Kramer
Manfred Michatz
Dr. Sebastian Nellesen
Gerd-Peter Schmitz
Angelika Wiedefeld

Wesseling:
Ralf Engelmann
Erwin Esser
Giovanna Keilhau
Hannah Laubach

Dr. Sebastian Nellesen
(Vorsitzender
der Verbandsversammlung)

Stephan Renner
(Stellvertretender Vorsitzender
der Verbandsversammlung)

Erwin Esser
Bürgermeister der Stadt Wesseling
(Verbandsvorsteher)

Andreas Brandt
Erster Beigeordneter der Stadt Brühl
(Stellvertretender Verbandsvorsteher)

Servicecenter:

Volkshochschule Rhein-Erft
An der Synagoge 2, 50321 Brühl

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

Anmeldung:

www.vhs-rhein-erft.de
Das Anmeldeformular
finden Sie auf Seite 133
☞

VHS Konto:
Kreissparkasse Brühl
IBAN DE91 3705 0299 0133 0173 00
BIC COKSDE33XXX

Semesterbeginn am 29.08.2022

Unterrichtsfreie Tage:

03.10.2022:	Tag der Deutschen Einheit
04.10.2022 bis 15.10.2022:	Herbstferien
01.11.2022:	Allerheiligen
23.12.2022 bis 06.01.2023:	Weihnachtsferien

Das Programmheft für das 1. Halbjahr 2023
erscheint am 07.12.2022
Semesterbeginn für das 1. Halbjahr 2023 ist der 30.01.2023

VHS-Team

Servicecenter

Simone Redenz
02232 94507-60 | redenz@vhs-rhein-erft.de

Annette Saxler
02232 94507-38 | saxler@vhs-rhein-erft.de

Sabine Schumacher-Miethke
02232 94507-10 | schumacher-miethke@vhs-rhein-erft.de

Lea Wolpert
02232 94507-60 | wolpert@vhs-rhein-erft.de

VHS-Serviceteam

Verwaltung

Xiao Xia Döge - Marketing, Honorare
02232 94507-35 | doege@vhs-rhein-erft.de

Christine Gratt-Weimann - Sekretariat der Leitung, Prüfungen
02232 94507-15 | gratt-weimann@vhs-rhein-erft.de

Margit Horvath - Stellvertr. Leiterin der Verwaltung
02232 94507-27 | horvath@vhs-rhein-erft.de

Christopher Lux -Hausmeister
02232 94507-16 | c.lux@vhs-rhein-erft.de
Handy: 0178 5527478

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

Simone Roeschke - Sachbearbeitung
02232 94507-33 | roeschke@vhs-rhein-erft.de

Vanessa Roeschke - Veranstaltungsmanagement
02232 94507-34 | v.roeschke@vhs-rhein-erft.de

Carmen Schumacher - Veranstaltungsmanagement
02232 94507-17 | schumacher@vhs-rhein-erft.de

Beatrix Transfeld - Sachbearbeitung
02232 94507-31 | transfeld@vhs-rhein-erft.de

Wolfgang Trapp - Systembetreuung
02232 94507-32 | trapp@vhs-rhein-erft.de

Ersel Töremis - Kasse, Schulabschluss
02232 94507-30 | toeremis@vhs-rhein-erft.de

Mensch, Gesellschaft und Umwelt

Politik und Gesellschaft 7
Pädagogik 17
Psychologie 20

Kunst, Kultur und Kreativität

Kunst – Kultur 27
Fotografie 32
Kreativität 35

Gesundheit, Bewegung

Gesundheitsbildung 42
Körper, Sinne und Geist 43
Ruhepunkte - Stressbewältigung 56
Bewegter Leben - Tanz-
Gymnastik - Fitness 60
Ernährung 73

Schulabschluss

Schulabschluss 79

Grundbildung, Deutsch

Grundbildung 81
Deutsch als Zweitsprache 82
Integration 82

Fremdsprachen

Englisch 90
Französisch 95
Italienisch 98
Spanisch 102
Weitere Fremdsprachen 107

Digitales, EDV und Beruf

Digitales 114
Digitales für Ältere 114
Computer- und EDV-Kurse 116
Wirtschaft und Finanzen 123
Berufliche Entwicklung und
Kommunikation 126
Prüfungen (AEVO).....129

Bildungsurlaube

Bildungsurlaube 131

Allgemeines

Datenschutz 132
Anmeldung 135
AGB 136

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Anmeldung:
www.vhs-rhein-erft.de

Gesellschaft
Themen aus
Politik und Gesellschaft 7
Umwelt und Nachhaltigkeit 8
Recht 11
Geschichte und Stadtführungen 12
Betriebsbesichtigungen 16

Pädagogik
Kindertagespflege 17
Fortbildungen
für die Arbeit mit Kindern 17
Erziehung und Familienbildung 18
Eltern-Kind-Angebote 19

Psychologie
Persönliches Wachstum 20
Denken, Reden, Handeln 24
Resilienz 25

Fachbereichsleiter für
Gesellschaft | Politik | Recht
Philosophie | Natur und Umwelt
| Geschichte
Georg Schlechtriem
Tel. 02232 94507-13
schlechtriem@vhs-rhein-erft.de

Fachbereichsleiterin für
Pädagogik | Psychologie
Martina Abel
Tel. 02232 94507-22
abel@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.

Servicecenter:

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

Politik und Gesellschaft

Ich bin kein Ausländer, ich heiße nur so - Lesung mit Amir Shaheen

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)

Foto: Amir Shaheen

Amir Shaheen schildert pointiert und geistreich, was allein sein Name bei seinen biodeutschen Mitmenschen in diesem Lande auszulösen vermag. Zugleich lädt er dazu ein, weit verbreitetes Schubladendenken und vermeintliche Selbstverständlichkeiten noch einmal kritisch in den Blick zu nehmen, Erwartungshaltungen und Vorurteile zu überprüfen, sich bewusst zu werden über vielfach bloß Gutgemeintes und auch über die allgegenwärtige Schere im Kopf. So ist diese Lesung Aufklärung und Appell an unsere Liberalität mit höchst unterhaltsamen und überaus amüsanten Geschichten voll witziger Missverständnisse und unfreiwilliger Situationskomik.

● **222-1002**
Amir Shaheen
Mittwoch, 21.09.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
10 - 30 Personen, 12,00 €
Die Buchhandlung Karola Brockmann,
Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße **Brühl**

Kryptowährungen - Blockchain, Bitcoin und Spekulationsblasen

Inflation, politische und wirtschaftliche Unsicherheiten haben zu einem Hype von Kryptowährungen wie Bitcoin geführt. In diesem Seminar wollen wir die Idee und die Funktionsweise verstehen lernen: was steckt hinter der Blockchain-Technologie und wie kann man daran teilhaben. Außerdem wollen wir die aktuelle Entwicklung einer Spekulationsblase in diesem Bereich nachzuvollziehen und die Risiken einschätzen lernen, die damit verbunden sind.

● **222-1004**
Till Kühnhausen
Samstag, 10.09.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
06 - 12 Personen, 36,00 €
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91, Forum **Hürth**

Studienfahrt zur Frankfurter Buchmesse 2022 - Zu Besuch auf der größten Buchmesse der Welt - Ehrengast: Spanien

(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.

● **222-1022**
Lea Franz
Samstag, 22.10.2022, 06:30 – 18:30 Uhr
30 - 54 Personen, 50,00 € inkl. Busfahrt und Eintritt
Treffpunkt: Parkplatz Finanzamt Brühl, Kölnstraße **Brühl**

Fortbildung Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

(In 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 / zum Seniorenbegleiter ausbilden.

Wir qualifizieren Sie!
An sechs Terminen werden die ehrenamtlichen Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleiter in Kooperation mit der VHS gebührenfrei auf diese anspruchsvolle Aufgabe vorbereitet. Zusätzlich gibt es eine individuelle Beratung und am Ende die Zertifikatsübergabe.
Die Seniorenbegleiter 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: brudolf@wesseling.de

● **222-1061**
Ursula Goeth, Diana May, Carlos Stemmerich, Dr. Michael Hirzebruch, Birgit Rudolf

Dienstag,	20.09.2022,	17:00 – 19:00 Uhr
Freitag,	14.10.2022,	17:00 – 20:15 Uhr
Freitag,	21.10.2022,	17:00 – 20:15 Uhr
Samstag,	29.10.2022,	10:00 – 13:15 Uhr
Freitag,	04.11.2022,	17:00 – 20:15 Uhr
Samstag,	05.11.2022,	09:00 – 13:45 Uhr

6 - 12 Personen, gebührenfrei
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Umwelt und Nachhaltigkeit

Wir gründen ein Repair-Café - Initiativ-Vortrag zum Start des Repair-Cafés in Wesseling

(In Kooperationsveranstaltung mit der Kolpingsfamilie 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. Leider ist das Reparieren aus der Mode gekommen oder Wissen und Werkzeuge fehlen. Das wollen wir mit einem Repair-Café in Wesseling ändern und gemeinsam nachhaltiger werden.

Bei dieser Initiativ-Veranstaltung wird die Idee und der organisatorische Ablauf eines Repair-Cafés erläutert. Außerdem geht es darum, interessierte kundige Helfer zu finden, die das Repair-Café in Wesseling in Zukunft einmal pro Monat unterstützen möchten: Wer kann bei Reparaturen an Kleidung, Möbeln, elektrischen Geräten, Fahrrädern, Geschirr, Gebrauchsgegenständen, Spielzeug usw. helfen oder anleiten? Wer hilft bei Kaffee und Kuchen?

● **222-1101**
Heike Kargl-Besse
Mittwoch, 10.08.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
1 - 20 Personen, gebührenfrei
Pfarrzentrum St. Andreas,
Eichholzer Str. 50, 50389 Wesseling **Wessling**

Fairer Stadtrundgang - Exkursion zu Fair Trade Geschäften in Brühl

(In Zusammenarbeit mit Unterwegs e.V.)

Seit 2021 ist Brühl Fair Trade Stadt! Mittlerweile steigt die Anzahl der Geschäfte, Schulen und Organisationen, die Produkte aus Fairem Handel anbieten, immer mehr an. Durch den Verkauf dieser Produkte können die Menschen in den Entwicklungs- und Schwellenländern ein existenzsicherndes Einkommen erreichen, u.a. durch bessere Handelsbedingungen und die Sicherung sozialer Rechte sowie ohne ausbeuterische Kinderarbeit. Umweltschonende Anbaumethoden werden dabei besonders gefördert und Bioaufschläge bezahlt. Aber wie funktioniert Fair Trade konkret in Brühl? Bei dem Besuch einiger Geschäfte werden dieses Prinzip und die Produkte besprochen. Die Wegstrecke durch Brühl beträgt 2 km. Durch dieses Projekt sollen insbesondere Menschen erreicht werden, die bisher wenige oder keine Berührungen mit den Themen hatten.

● **222-1102**
Wilfried Schultz-Rotter
Samstag, 27.08.2022, 14:00 – 16:30 Uhr
10 - 20 Personen, 5,00 €
Treffpunkt: Weltladen Brühl, Schloßstr. 9 **Brühl**

Zukunft ohne Zukunft? Klima-Talks: wissen und handeln - global und vor Ort

Zur Bewahrung der natürlichen Lebensgrundlagen für alle Menschen ist die Begrenzung der Erderhitzung auf 1,5 Grad im Vergleich zum vorindustriellen Zeitalter unabdingbar. Ziel ist, der jungen und allen kommenden Generationen eine lebenswerte Zukunft zu sichern. Vertreter*innen der Parents for Future informieren mit einem Vortrag, warum wir die Klimakrise ernst nehmen müssen und welche Lösungsmöglichkeiten wir haben. Dabei werden Fakten zu Ursachen und Auswirkungen der Klimakrise sowie individuelle und institutionelle Handlungsmöglichkeiten vorgestellt. Im Anschluss wird es Gelegenheit für eine weiterführende Diskussion und gegenseitigen Austausch geben.

● **222-1111**
Adrian Kohlert
Dienstag, 13.09.2022, 18:30 – 21:00 Uhr
6 - 15 Personen, gebührenfrei
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

● **222-1112**
Adrian Kohlert
Donnerstag, 22.09.2022, 18:30 – 21:00 Uhr
6 - 15 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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.

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 Kredit-anstalt für Wiederaufbau (KfW) und dem Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) zur Verfügung.
Dazu erhalten Sie im Rahmen des Vortrags "Heizung und Brauchwasserwärmung mit staatlicher Förderung erneuern" alle notwendigen Informationen von der Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW.

● **222-1121**
Waltraud Clever
Montag, 25.07.2022, 18:45 – 20:15 Uhr
8 - 12 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Solarstrom auf dem eigenen Dach produzieren und selbst nutzen

Wie kann Sonnenenergie für die Stromerzeugung und Warmwasserbereitung genutzt werden? Darüber informiert die anbieterunabhängige Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW in Brühl in einem Vortrag über Vorteile und konkrete Möglichkeiten der solaren Energieerzeugung. Immer mehr Hausbesitzer überlegen, ob sich die Investition in eine Solaranlage auf dem Dach lohnt. Der Vortrag erläutert sinnvolle Einsatzmöglichkeiten und Informationen zu technischen Bestandteilen von Solaranlagen. Aber 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.

● **222-1122**
Waltraud Clever
Montag, 22.08.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
8 - 12 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Feuchtigkeit und Schimmel im Wohnraum? - Was tun?

Schimmelpilze können nicht nur zu Schäden an Gebäuden führen, sie stellen auch immer eine Gesundheitsbelastung dar. Neben allergischen und reizenden Reaktionen wie Asthma, Haut- und Schleimhautreizungen können sie auch grippeartige Symptome auslösen. Gründe für Feuchteschäden können Baumängel wie unzureichende Wärmedämmung oder undichtes Mauerwerk, aber auch fehlerhaftes Heizen und Lüften sein. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW informiert über mögliche Ursachen, Risiken und Sanierung.

● **222-1123**
Waltraud Clever
Montag, 17.10.2022, 18:45 – 20:15 Uhr
8 - 12 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Dachsanierung - Potenziale nutzen

Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW Waltraud Clever informiert mit einem kostenlosen Vortrag.

● **222-1124**
Waltraud Clever
Montag, 14.11.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
8 - 12 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Wärmedämmung an Wohngebäuden (Dach, Fassade, Fenster etc.) mit staatlicher Förderung sinnvoll ausführen und die Wohnqualität erhöhen

So sehr wir winterlichen Schneezauber oder sommerlichen Sonnenschein auch genießen - in unseren Innenräumen wünschen wir uns weder eisige Kälte noch drückende Hitze, sondern das ganze Jahr über möglichst gleichbleibende Temperaturen. Die Erfüllung dieses Wunsches kann jedoch teuer werden: Allein die Heizung macht bereits bis zu drei Viertel des Energieeinsatzes in privaten Haushalten aus, und schon ein einzelnes Klimagerät kann während eines Sommers mehrere Hundert Euro Stromkosten verursachen. Etwa zwei Drittel der Wärme entweichen bei einem nicht gedämmten Einfamilienhaus ungenutzt über den Keller, durch die Außenwände und durch das Dach. Die beste Methode, Heizkosten zu sparen, ist deshalb, das Haus dick einzupacken. Mit welchen Dämmmaßnahmen Heizenergie am effektivsten eingespart werden kann, und welche Maßnahmen besonders wirtschaftlich sind ist bei jedem Haus anders. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW informiert.

● **222-1125**
Waltraud Clever
Montag, 12.12.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
8 - 12 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Die Bedeutung des Konsums für das Klima - der eigene CO_2-Fuß- und Handabdruck

Wie wirken sich Konsum, Kleidung, Ernährung, Wohnen und Mobilität auf den Treibhauseffekt und das Klima aus? Der CO2-Fußabdruck veranschaulicht die durch uns verursachte Treibhausgasemissionen. Wie lässt sich unser Beitrag berechnen und wie können wir ihn reduzieren?
Der CO2-Handabdruck erweitert das Konzept vom CO2-Fußabdruck und zeigt unsere Handlungsmöglichkeiten auf. Der Handabdruck zeigt uns, worauf wir stolz sein können. So kommt neue Motivation und Optimismus in die Klimaschutz-Debatte!

● **222-1131**
Thomas Bloch
Mittwoch, 19.10.2022, 19:00 – 21:00 Uhr
6 - 15 Personen, 9,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Campingtreff: Informationen, Austausch und Tipps

Dieser Kurs wendet sich an alle Camper und die Menschen, die sich vor Kauf eines Wohnwagens oder Wohnmobils umfassend informieren möchten.
Sicherheitsrelevante Themen, technische Tipps und Tricks, Kriterien zur Auswahl von Campingplätzen, sowie Camping Apps. sind Bestandteil des Kurses. Was beim Camping in Bezug zu Nachhaltigkeit zu beachten ist, wird in jedem Punkt mit einbezogen.
Zudem ist genügend Zeit für den Austausch untereinander in offenen Diskussionen eingeplant.

● **222-1141**
Bärbel Knopf
4 x mittwochs, 10:00 – 12:15 Uhr, ab 09.11.2022
6 - 12 Personen, 52,00 €
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Recht

Wer klug ist, sorgt vor! Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung

(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 Vollmacht bzw. 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. Der Vortrag gibt Antworten auf wichtige Fragen rund um die Vorsorgevollmacht. Unter Berücksichtigung der aktuellen Rechtsprechung wird detailliert und dabei auch bewusst praxisnah auf die erforderlichen Formvorschriften eingegangen, die bei der Erstellung einer Vollmacht zu beachten sind.

222-1201
Bernd Löffler
Montag, 07.11.2022, 17:30 – 20:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

222-1202
Bernd Löffler
Dienstag, 08.11.2022, 17:30 – 20:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,50 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

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.

222-1203
RAin Gudrun Christensen
Montag, 17.10.2022, 17:30 – 19:00 Uhr
10 - 20 Personen, 9,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

222-1204
RAin Gudrun Christensen
Donnerstag, 12.01.2023, 17:30 – 19:00 Uhr
10 - 20 Personen, 9,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Aktuelle Informationen zur Patientenverfügung bzw. zum Patiententestament

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

In einer Patientenverfügung, oft auch Patiententestament genannt, äußern Sie ihre Vorstellungen im gesundheitlichen Bereich für den Fall, dass Sie einmal möglicherweise entscheidungs- bzw. einwilligungsunfähig werden sollten, so z.B. in einem komatösen Zustand. Der Vortrag gibt Antworten auf wichtige Fragen rund um die Patientenverfügung und erläutert, was bei der Erstellung einer solchen Verfügung zu beachten ist. Dabei wird auch auf neue Entwicklungen und aktuelle Rechtsprechung eingegangen.

222-1205
Bernd Löffler
Montag, 14.11.2022, 17:30 – 20:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,50 €
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

222-1206
Bernd Löffler
Dienstag, 15.11.2022, 17:30 – 20:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,50 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Was Sie bei der Gestaltung Ihres Testaments unbedingt beachten sollten! - Online-Kurs

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.

222-1207
Stefan Hange
Mittwoch, 09.11.2022, 19:00 – 21:15 Uhr
10 - 20 Personen, 11,00 €
Zoom

Was Sie bei der Gestaltung Ihres Testaments unbedingt beachten sollten!

● **222-1208**
Stefan Hange
Donnerstag, 03.11.2022, 19:00 – 21:15 Uhr
10 - 20 Personen, 11,00 €
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.

● **222-1209**
Jürgen Sauerborn
Den Link zur Videokonferenz wird Ihnen zugeschickt.
Montag, 09.01.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
10 - 20 Personen, 9,00 €
Zoom

vhs • wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm

vhs.wissen live - das digitale Wissenschaftsprogramm

Die Online-Vortragsreihe "vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm" ist ein Gemeinschaftsprojekt zahlreicher Volkshochschulen in ganz Deutschland und wird von zwei bayerischen Volkshochschulen koordiniert. Kooperationspartner sind u.a. die Max-Planck-Gesellschaft, die Süddeutschen Zeitung und der C.H.BECK-Verlag.
Die Vortragsthemen und Termine finden Sie unter **www.vhs-rhein-erft.de/online-kurse**. Aktuelle Themen werden laufend ergänzt und freigeschaltet. Die Teilnahme ist gebührenfrei. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie den Zugangslink.

Geschichte

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

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.

● **222-1301**
Ingrid Sönnert
Donnerstag, 20.10.2022, 18:30 – 20:30 Uhr
10 - 15 Personen, 12,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Auf dem Weg zu heiligen Knöchelchen und besonderem Wasser

Diese legendenreiche Führung startet an der Barockkirche der Jesuiten Mariae Himmelfahrt (Nähe Hbf), die mit interessanter Geschichte wartet. Wir gehen weiter zur romanischen Kirche St. Ursula mit den unglaublich vielen hl. Knochen, die viele Beschwerden heilten und so Handel und Pilgerwesen begünstigten und so auch unser Wappen schmücken. Danach besuchen wir die romanische Kirche St. Kunibert und den besonderen, wundertätigen Pütz.

● **222-1312**
Marlene Zarth
Samstag, 27.08.2022, 14:00 – 16:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 €
Treffpunkt: Eingang M. Himmelfahrt,
Marzellenstr. 30, Köln **Köln**

"Unter jedem Grabstein liegt eine Weltgeschichte" - der jüdische Friedhof in Brühl

Heinrich Heine hat die Bedeutung der jüdischen Bestattungskultur poetische Worte gefasst. Unsere Exkursion auf den Brühler jüdischen Friedhof beleuchtet Bedeutung und Geschichte dieses einmaligen Kulturortes und Bodendenkmals. Der Bestattungsplatz der ehemaligen Brühler jüdischen Gemeinde ist einer der ältesten und mit 4.170 Quadratmetern auch flächenmäßig einer der größten jüdischen Friedhöfe im Regierungsbezirk Köln.
Männer benötigen eine Kopfbedeckung.

● **222-1314**
Anja Broich
Donnerstag, 08.09.2022, 15:00 – 16:15 Uhr
10 - 20 Personen, 8,00 €
Treffpunkt: Eingang jüdischer Friedhof,
Schildgesstraße 112, Brühl **Brühl**

Licht, Luft und Platz für Autos - Köln und der Wiederaufbau

"Köln ist nicht perfekt, aber vollkommen, es ist vollkommen Köln", dieses Zitat des Kölners Heinrich Böll bringt die Widersprüchlichkeit dieser Stadt auf den Punkt. Köln war eine der am meisten zerstörten deutschen Städte im zweiten Weltkrieg. Als am 5. März 1945 amerikanische Soldaten die Stadt einnahmen, war die Altstadt zu über 90 Prozent zerstört und entvölkert. Die Menschen kehrten rasch zurück Es galt in kurzer Zeit neuen Wohn- und Lebensraum zu schaffen. Zwar wurde die historische Topographie beim Wiederaufbau durch die Stadtplaner miteinbezogen, allerdings wurden die neuen Gebäude meist in modernen Formen errichtet und der Fokus auf eine autogerechte Stadt gelegt. Dieses auferstandene und damals vollkommen neue Köln steht heute im Spannungsfeld der Bewunderung für die Ideen der bundesdeutschen Nachkriegsarchitektur einerseits und der zeitweiligen Vernachlässigung dieser Bauten andererseits.

● **222-1316**
Anja Broich
Sonntag, 11.09.2022, 11:00 – 13:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 €
Treffpunkt: Kreuzblume vor dem Dom (Westseite) **Köln**

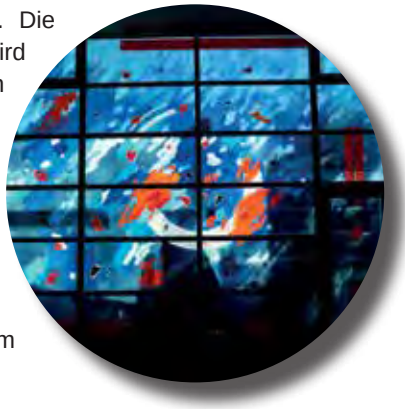
Cafehauskultur - die süße Seite von Köln

Kaffee und Kuchen und Schokolade gehören zu Köln wie der Dom, der FC und das Kölsch. Köln hat eine lange Kaffeehausgeschichte. Auch heute kann sich die Kölner Kaffeehauslandschaft mit denen in Paris, Wien oder Budapest messen. Die Stadt war einst ein Zentrum der Schokoladenproduktion in Deutschland. Bei unserem Rundgang wollen wir die "süße Seite" Kölns betrachten. Wir tauchen ein, in die Welt der Kölner Kaffees und der süßen Verführungen.

● **222-1318**
Walter Siebold
Samstag, 17.09.2022, 14:00 – 16:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 €
ggf. zuzüglich Kosten für Verzehr
Treffpunkt: Vor dem WDR Café, Wallrafplatz 5, Köln **Köln**

Brühler Kapellenwanderung

An einer der schönsten Kapellen Brühls, der Muttergotteskapelle am Birkhof, beginnt unsere Streckenwanderung. Über den Villehang erreichen wir die barocke Kapelle St. Anna in Badorf. Die St. Sulpitius-Kapelle in Kierberg ist nicht mehr vorhanden - ein Fassadenbild im Kapellenweg erinnert an sie. Die moderne Kapelle in St. Ursula wird überwiegend durch Schülerinnen und Schüler genutzt, sie steht uns zur Besichtigung offen. Frühere Lourdesgrotten an dieser und weiteren Stellen in Brühl sind leider im Laufe der Zeit verschwunden, wir wollen an sie erinnern. Die Wanderung dauert etwa 3,5 Stunden und endet nach 12 km am St. Ursula Gymnasium.



● **222-1320**
Wilfried Schultz-Rotter
Samstag, 01.10.2022, 13:30 – 17:00 Uhr
10 - 20 Personen, 15,00 €
Treffpunkt: Brühl, am Birkhof, vor der Birkhof-Kapelle **Brühl**

Gerling und Gereonsviertel

Unter den Stiften Kölns weist St. Gereon die historisch bedeutendste Vergangenheit auf. Das Viertel rund um die Kirche ist auf der einen Seite mit dem Erzbischöflichen Sitz und dem Sitz von Klosterfrau Melissengeist eher ruhig angesiedelt. In der Friesenstraße auf der anderen Seite pulsiert hingegen das Leben zu allen Tages- und Nachtzeiten. Inmitten dieser Gegensätze liegen die Monumentalbauten des Gerlingkonzerns. Erleben Sie den Aufstieg und Verfall eines Weltkonzerns und staunen über den Neuaufbau des Gerlingviertels.

● **222-1322**
Berno Hübinger
Samstag, 08.10.2022, 11:00 – 13:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 €
Treffpunkt: Börsenbrunnen,
Gereonstraße/ Ecke Kardinal-Frings-Straße **Köln**

Historischer Park Deutz - oberirdisch und unterirdisch

(In Kooperation mit dem Förderverein Historischer Park Deutz e.V.)

Geführt wird in dem Bereich zwischen Deutzer Brücke und Hohenzollernbrücke mit dem schönsten Blick Kölns auf das Altstadtpanorama. Die Vielzahl der Sehenswürdigkeiten sind das Bronzemodell des römischen Kastells (Teil des neuesten Weltkulturerbes) und die Ausgrabungen unter dem ehemaligen Klostergebäude mit den Grundmauern des römischen Kastells, die Eisenbahndrehscheibe und der Schinkenkessel.

● **222-1324**
Hans Josef Henerichs
Samstag, 08.10.2022, 14:00 – 16:30 Uhr
10 - 15 Personen, 14,00 € inkl. 3,00 € für Förderverein
Treffpunkt: Bronzemodell des römischen Kastells, Urbanstr.1, Köln **Köln**

Kurköln am Rhein- von Erpel nach Linz (Exkursion mit ÖPNV)

Das Kölner Erzstift war seit dem Mittelalter in Erpel und Linz am Rhein reich begütert. Das dem Kölner Domkapitel überlassene Erpel, seit dem frühen 14. Jahrhundert mit städtischer Entwicklung, besticht durch das intakte Ortsbild zwischen St. Severin, Rathaus und Stadtbefestigung. In der Rubens-Nachfolge bietet besonders die romanische Kirche schöne Malerei zum Thema der Heiligen Drei Könige. Bis 1803 gehörte Linz zum Kölner Machtbereich. Die spätromanische Pfarrkirche St. Martin ist ein wahres Kleinod unter den Sakralbauten am Mittelrhein. Besonders das Flügelretabel vom Meister der Lyversbergischen Passion aus Köln verweist zurück auf die Domstadt. Neben der erzbischöflichen Burg, einen reichen Bestand an historischen Wohngebäuden und dem gotischen Rathaus, bietet auch Linz ein wunderschönes, geschlossenes Stadtbild. Rucksackverpflegung mitbringen. Nach Möglichkeit Abschlussessen in Linz.

● **222-1326**
Thomas van Nies, M.A.
Samstag, 15.10.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
10 - 20 Personen, 20,00 €
zuzüglich anteilige ÖPNV-Gruppenkarte
Treffpunkt: Bahnhof Deutz/ Messe Ottoplatz, in der Kuppelhalle **Köln**

"Melaten" - das Buch der Stadt - Stadtführung

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

● **222-1328**
Marlene Zarth
Sonntag, 16.10.2022, 14:00 – 15:30 Uhr
10 - 20 Personen, 10,00 €
Treffpunkt: Mittleres Tor, Aachener Straße **Köln**

Besichtigung des Regierungsbunkers an der Ahr

Strenggeheim und von der Öffentlichkeit abgeschirmt sollte in dem ehemalige Regierungsbunker im Ahrtal die Bundesregierung Schutz vor Atombomben finden. Teilbereiche der 17,3 km langen Anlage stehen den Besuchern offen und Mitarbeiter der Dokumentationsstätte führen uns in den Bunker durch eine unterirdische Welt. Eine umfangreiche Dokumentation und Originalgegenstände am Originalschauplatz informieren über dieses Kapitel deutscher Geschichte, das Teil eines weltweiten Drohszenarios der Supermächte in Ost und West war. Der Regierungsbunker im Ahrtal war das geheimste Bauwerk in der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland.
Anreisehinweise: www.regbu.de/ausweichsitz/Anreise.html

● **222-1332**
Dr. Stefan Mittelstedt
Samstag, 05.11.2022, 11:00 – 13:00 Uhr
15 - 25 Personen, 16,00 € inkl. Eintritt
Treffpunkt: Eingang der Dokumentationsstätte, Am Silberberg 0 **Bad Neuenahr-Ahrweiler**

Herr van Nies bietet weitere kunstgeschichtliche Führungen in Köln an:

- Der Rheinauhafen und seine Architekturgeschichte(n)
- Großplastiken oder Architektur- der Kirchenbau von Gottfried Böhm
- Kombiführung Domchor und Schatzkammer
- Kölner Kunst(t)räume- St. Gereon

Weitere Informationen siehe Fachbereich Kunst und Kultur ab Seite 29.

Wie der Karneval nach Kölle kam

Karneval in Köln ist mehr als ein Volksfest. Es ist fester Bestandteil des Brauchtums, es ist ein Lebensgefühl. Doch wie kam der Karneval nach Kölle? Was trieben die Römer so am Rhein? Wie sah es im Mittelalter aus? Wie veränderte sich der Karneval in der Preußenzeit? Woher kommen die "kölschen" Lieder? Diesen Fragen wollen wir bei der Führung nachgehen. Wir gehen natürlich auch auf die Geschichte des Hänneschen-Theaters ein und singen "kölsche" Lieder aus den Anfängen bis in unsere Tage.

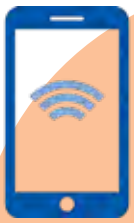
● **222-1334**
Walter Siebold
Samstag, 12.11.2022, 11:00 – 12:30 Uhr
10 - 20 Personen, 10,00 €
Treffpunkt: Wallrafplatz 5, vor dem WDR Café **Köln**

Untertage in Köln - Zu Besuch im Barbarastollen, dem Schaubergwerk der Universität zu Köln

Ein richtiges Kohlebergwerk in Köln? So ist es: Unter dem Hauptgebäude der Universität befindet sich ein Anfang der 1930er Jahre eingerichtetes Schaubergwerk, das den Steinkohlenbergbau im Ruhrgebiet in dieser Zeit authentisch und mit allem, was zu einem richtigen Bergwerk gehört, dokumentiert. Lassen Sie sich überraschen, wenn wir den Pütt gemeinsam befahren.
Mindestalter: 18 Jahre

● **222-1336**
Hans Josef Henerichs
Samstag, 03.12.2022, 11:00 – 12:30 Uhr
10 - 15 Personen, 10,00 €
Treffpunkt: Eingang zum Uni-Hauptgebäude, Albertus-Magnus-Platz **Köln**

● **222-1338**
Hans Josef Henerichs
Samstag, 03.12.2022, 13:00 – 14:30 Uhr
10 - 15 Personen, 10,00 €
Treffpunkt: Eingang zum Uni-Hauptgebäude, Albertus-Magnus-Platz **Köln**



Wenn etwas dazwischen kommt…

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

Weihnachtlicher Krippengang von Porz nach Wahn (mit ÖPNV)- zwischen Vielvölkerkrippe und Hänneschenkrippe

Weihnachtskrippen in Kölner Kirchen sind Dokumente kulturträchtigen, lebendigen Brauchtums. Der "Kreppchensjang" ist in der Zeit von Advent bis Maria Lichtmeß für viele Menschen Bestandteil kölnischer Lebensart. Er regt dazu an, die Frohbotschaft der Weihnacht über die Krippen in die Herzen zu bringen. Wir wollen historische, volkskundliche und theologische Aspekte der unterschiedlichen Krippenbilder vor Ort erfahren und betrachten.Die Porzer Krippenlandschaften sind für das Kölner Stadtgebiet von außerordentlicher Qualität. Besonders die Vielvölkerkrippe der evangelischen Kirche in Finkenberg, sowie die kölsch- derbe und gleichzeitig anrührende Hänneschen-Krippe in Wahn, verkörpern die Frohbotschaft von Weihnachten mit tiefem Verständnis für die Region.

● **222-1340**
Thomas van Nies, M.A.
Samstag, 07.01.2023, 10:30 – 12:30 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 €
Treffpunkt:
S-Bahn Steinstraße (oben am Gleis/Ausgang) **Köln**

Betriebsbesichtigungen

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.

● **222-1401**
Gabriele Pieck-Ohlendorf
Freitag, 23.09.2022, 11:00 – 13:00 Uhr
12 - 15 Personen, 9,00 €
Anmeldeschluss 07.09.2022
Treffpunkt:
Pforte am Ende des Planitzweg, 51147 Köln **Köln**

Besichtigung des KVB Straßenbahnmuseum

Die Wagenhalle des Betriebshofes aus dem Jahre 1926 beherbergt seit September 1997 das Straßenbahnmuseum Thielenbruch der KVB. Dort werden die historischen Schienenfahrzeuge und vieles mehr auf etwa 2.500 qm Fläche betreut und bei einer Führung präsentiert. Bei dem Rundgang werden unter anderem die Pferdebahn von 1894 bis hin zu den Vorortbahnen und die Sechs- bzw. Achtachsigen Gelenktriebwagen besichtigt. Das Museum liegt an der Endhaltestelle der KVB Linie 18.

● **222-1402**
Gabriele Pieck-Ohlendorf
Samstag, 29.10.2022, 11:00 – 13:00 Uhr
15 - 25 Personen, 14,00 € inkl. Eintritt
Treffpunkt: Am Parkhaus,
Gemarkenstraße 173, 51069 Köln **Köln**

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 CO2-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.

● **222-1411**
Constantin von Hoensbroech
Freitag, 12.08.2022, 17:00 – 20:00 Uhr
10 - 18 Personen, 8,00 €
Treffpunkt: Parkplatz am Tor 33 des Shell Energy and Chemicals Park Rheinland, Werk Köln-Godorf, Emil-Hoffmann-Straße, 50996 Köln,
KVB-Station: Linie 16, Station: Sürth **Köln**

● **222-1412**
Constantin von Hoensbroech
Freitag, 04.11.2022, 17:00 – 20:00 Uhr
10 - 18 Personen, 8,00 €
Treffpunkt: Parkplatz am Tor 33 des Shell Energy and Chemicals Park Rheinland, Werk Köln-Godorf, Emil-Hoffmann-Straße, 50996 Köln
KVB-Station: Linie 16, Station: Sürth **Köln**

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

Pädagogik

Kindertagespflege

Ab dem Jahr 2022/23 ist für zukünftige Tagesmütter und Tagesväter die Qualifizierung nach dem Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege QHB gesetzlich vorgeschrieben. Da der gesamte Lehrgang mit tätigkeitsvorbereitender und tätigkeitsbegleitender Qualifizierung insgesamt 300 Unterrichtsstunden umfasst, kann er erst wieder ab Sommer 2023 angeboten werden. Voraussichtlich im Mai 2023 wird es einen Infoabend zum nächsten Qualifizierungskurs geben. Fragen und Voranmeldungen bitte an abel@vhs-rhein-erft.de.

Fortbildungen für die Arbeit mit Kindern

Fortbildung Kinderentspannungstrainer*in für Pädagog*innen in Kindertageseinrichtungen und OGS - Bildungsurlaub

Sowohl Mitarbeiter*innen wie auch Kinder erleben während der Zeit in der Kita/OGS oftmals Stress und stehen zeitweise unter Anspannung. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Traumreisen, Meditation) kennen, die Sie für sich ausprobieren und gut im Alltag umsetzen können. Weiterhin liegt der Fokus auf der Vermittlung von Entspannungsmethoden, Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie Bewegungsspielen für Kinder. Darauf aufbauend wird der Aufbau einer gezielten Entspannungseinheit für Kinder erarbeitet und abschließend wird eine Lehrprobe durchgeführt, um das Gelernte im Kita- und OGS-Alltag umzusetzen. Neben den theoretischen Grundlagen werden die Inhalte vor allem praxisnah durch Selbsterfahrung vermittelt. Als Abschluss erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat zum/zur Entspannungstrainer*in für Kinder.
Die Fortbildung richtet sich vorwiegend an Erzieher*innen in Kitas und OGS, aber auch Pädagog*innen aus anderen Bereichen (Heil- und Sozialpädagogen, Jugendhilfe, Kinderschutz etc.) können teilnehmen. Vorerfahrungen mit Entspannungsverfahren (AT und/oder PMR) sind von Vorteil, sind aber nicht zwingend notwendig. 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.

222-2303
Angelika Biert
Montag, 16.01.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 17.01.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 18.01.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 10 Personen, 134,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Bewegungsangebote leicht gemacht

"Bewegung ist ein Grundphänomen menschlichen Lebens, der Mensch ist von seinem Wesen her darauf angewiesen" (Renate Zimmer). Kinder bewegen sich aufgrund unterschiedlicher Faktoren viel zu wenig. Dabei beeinflusst Bewegung die physische Entwicklung des Kindes und leistet gleichzeitig einen enormen Beitrag zur psychischen Entwicklung, wobei beide letztlich die Persönlichkeit und das Handeln des Kindes bestimmen.
Die Referentin gibt einen Überblick über die motorische Entwicklung, des Weiteren zeigt sie die Wichtigkeit von Bewegungserfahrungen im Kindesalter auf und gibt zahlreiche Tipps, wie Bewegungsangebote in Kindertagesspflege und KiTa leicht angeboten werden können. Denn kommt es zu einem Bewegungsmangel, können Einschränkungen in der Grob- und Feinmotorik, sowie verstärkt Verhaltensauffälligkeiten und Wahrnehmungsstörungen auftreten.

222-2305
Silke Schweitzer
Samstag, 22.10.2022, 10:00 – 14:30 Uhr
6 - 15 Personen, 34,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Einführung - Kinderyoga Basis I

Übungen aus dem Yoga können eine große Bereicherung für den pädagogischen Alltag sein. Diese Fortbildung ist für Erzieherinnen und Erzieher, Kindertagespflegepersonen, Lehrkräfte, Physiotherapeuten, Motopäden etc. konzipiert. Es wird gemeinsam erarbeitet, wie einfache Yogastellungen eingeübt werden können. Weiterhin werden Yogaspiele und die kindgerechte Anleitung von Atem- und Entspannungsübungen vermittelt. Die praxisnahe Fortbildung beinhaltet den Aufbau von fünf verschiedenen Yoga-Stunden. Außerdem werden Sie in der Lage sein, einzelne Sequenzen in den pädagogischen Alltag einfließen zu lassen. Durch regelmäßige Anwendungen der Yoga-Übungen, z. B. in Kindergarten, Schule, OGS verbessern sich das Körpergefühl, die Körperwahrnehmung, die Motorik und auch die Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Voraussetzung: Erfahrung in Yoga und/oder Entspannungstechniken erwünscht, aber keine Bedingung. Extreme Beugungen, Drehungen und Spreizungen sowie Kopfstand und Übungen mit Hilfsmitteln gehören nicht zur Fortbildung. Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte, warme Socken, ein Kuscheltier, Imbiss und Getränk mitbringen.

222-2311
Nicole Kirchmann
Samstag, 24.09.2022, 10:00 – 17:30 Uhr
Sonntag, 25.09.2022, 10:00 – 16:30 Uhr
6 - 12 Personen, 108,00 €
zzgl. 5,00 € Skriptgebühr (direkt an die Kursleiterin)
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.

Erziehung und Familienbildung

Nein aus Liebe

Manchmal sind Eltern zu nachgiebig: Sie haben Angst vor den Trotzreaktionen ihrer Kinder und schleichen sich deshalb um ein klares Nein herum. Auf unklare Ansagen von Eltern folgen nervige Reaktionen von Kindern. Aber muss man immer konsequent sein? An diesem Abend wird die Referentin erläutern, in welchen Situationen ein klares Nein die beste Antwort ist und wann es sich lohnt, weich und einfühlsam zu reagieren.

● **222-2312**
Hilde Pfister
Mittwoch, 23.11.2022, 19:30 – 21:30 Uhr
8 - 20 Personen, 13,50 €
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

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.

● **222-2313**
Hilde Pfister
Dienstag, 10.01.2023, 19:30 – 21:30 Uhr
8 - 20 Personen, 13,50 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Kinder in der Trotzphase

Von null auf hundert innerhalb von drei Sekunden, Alltag in der Trotzphase. Kinder zwischen zwei und drei Jahren beginnen, einen eigenen Willen zu entwickeln und das bedeutet: Jetzt wird versucht, den eigenen Wunsch durchzusetzen. Koste es was es wolle! Für die außenstehenden Beteiligten ist Trotzphase vor allem eines: Nervig. Für die Kinder ist diese Phase der Entwicklung jedoch enorm wichtig. Die Referentin gibt einen Einblick in die Bedeutung der Trotzphase und stellt Eltern sowie Kindern hilfreiche Tipps zur Verfügung.

● **222-2321**
Silke Schweitzer
Dienstag, 18.10.2022, 19:30 – 21:15 Uhr
8 - 12 Personen, 12,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Die große Welt entdecken - wie Eltern Kinder bei Lernprozessen unterstützen

Frühkindliche Lern- und Erfahrungsprozesse haben einen großen Einfluss auf die späteren intellektuellen Fähigkeiten. Wie gut und schnell ein Kind sich entwickelt und lernt, hängt von vielen Faktoren ab. So verfügen wir bereits vor der Geburt über Milliarden von Nervenzellen. Das heißt neben den Erbanlagen, die eine Grundlage für die Entwicklung darstellen, spielen die Umwelt, der Erziehungsstil sowie kulturelle, soziale und gesellschaftliche Einflüsse eine bedeutende Rolle.
Die Referentin gibt einen Überblick wie Lernen geschieht und zeigt Ihnen dabei, wie Sie Ihrem Kind im häuslichen Alltag ein bereicherndes Lernumfeld anbieten können.

● **222-2322**
Silke Schweitzer
Donnerstag, 29.09.2022, 19:00 – 21:15 Uhr
8 - 12 Personen, 12,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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.

● **222-2323**
Hilde Pfister
Donnerstag, 17.11.2022, 19:30 – 21:30 Uhr
8 - 18 Personen, 13,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Baustelle Pubertät - oder wenn Eltern nur noch peinlich sind

Pubertierende können zwischen extremen Gefühlen schwanken: Mal kindlich anhänglich, mal aggressiv oder niedergeschlagen und zurückgezogen. Seit einigen Jahren weiß man, dass das Gehirn von Jugendlichen großen Umbauprozessen unterworfen ist. Für Eltern ist diese Zeit eine besondere Herausforderung. Sie müssen loslassen und gleichzeitig Halt geben, Freiraum geben und auf die Einhaltung der Regeln achten. Wie das funktionieren kann, ist das Thema dieses Abends: Auf dem Hintergrund kommunikationstheoretischer und entwicklungspsychologischer Informationen können alltagstaugliche Strategien anhand der Alltagskonflikte besprochen werden.

● **222-2324**
Hilde Pfister
Montag, 24.10.2022, 19:00 – 21:30 Uhr
6 - 20 Personen, 19,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Eltern-Kind-Angebote

Kontaktkreis für 6 - 12 Monate alte Kinder mit Eltern

Hier können Kinder 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.

● **222-2430**
Ursula Bonberg
16 x mittwochs, 08:45 – 10:15 Uhr, ab 31.08.2022
8 - 12 Personen, 116,00 €
Christinaschule, Christinastr. 3,
Anbau der Turnhalle **Stommeln**

Kontaktkreis für 12 - 24 Monate alte Kinder mit Eltern

Hier können Kinder 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.

● **222-2431**
Ursula Bonberg
15 x dienstags, 08:45 – 10:15 Uhr, ab 30.08.2022
8 - 12 Personen, 109,00 €
Christinaschule, Christinastr. 3,
Anbau der Turnhalle **Stommeln**

● **222-2432**
Ursula Bonberg
15 x dienstags, 10:15 – 11:45 Uhr, ab 30.08.2022
8 - 12 Personen, 109,00 €
Christinaschule, Christinastr. 3,
Anbau der Turnhalle **Stommeln**

Kontaktkreis für 24 - 36 Monate alte Kinder mit Eltern

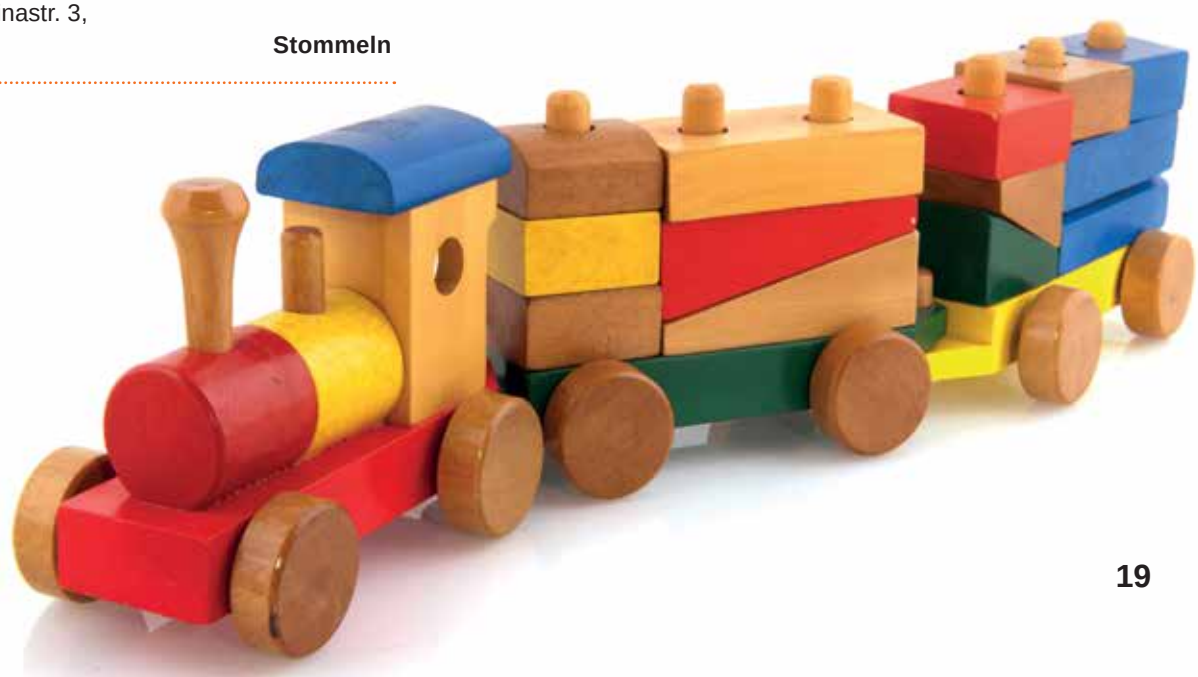
● **222-2434**
Ursula Bonberg
16 x mittwochs, 10:15 – 11:45 Uhr, ab 31.08.2022
8 - 12 Personen, 116,00 €
Christinaschule, Christinastr. 3,
Anbau der Turnhalle **Stommeln**

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 Ballerfahrungen 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.

● **222-2442**
Marita Holz, Saskia Holz
17 x freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, ab 02.09.2022
8 - 15 Personen, 83,50 €
Melanchthonschule, Kaiserstr. 158, Turnhalle **Brühl**

● **222-2443**
Marita Holz, Saskia Holz
17 x freitags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 02.09.2022
8 - 15 Personen, 83,50 €
Melanchthonschule, Kaiserstr. 158, Turnhalle **Brühl**



Psychologische Themen

Strategie fürs eigene Ich: Visionsarbeit - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub entwickeln Sie einen individuellen Fahrplan für die nächsten Monate. Wie zufrieden bin ich eigentlich? Welche Lebensbereiche sind erfüllt und welche brauchen eine Neuausrichtung? Sind die Entwicklungsfelder erst einmal identifiziert, dann stellt sich schnell die Frage, was genau verändert werden soll und wie das zu schaffen ist. Ziel ist es, mehr Klarheit zu bekommen und darauf aufbauend Veränderungen einzuleiten. Damit dieser Weg gelingt, lernen die Teilnehmenden Methoden kennen, die sich auch für Selbstcoaching-Prozesse eignen. Darüber hinaus gibt es Tipps und Tricks an die Hand, wie eine Umsetzung gelingt, auch wenn der Alltag wieder einzieht.

222-2502
Silja Höfer
Mittwoch, 26.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 27.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 28.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 9 Personen, 160,00 €
Hürther Beratungshaus, Esserstraße 30a,
50354 Hürth-Efferen **Efferen**

Mit Mental- und Entspannungstechniken zu mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag - Bildungsurlaub

Wie erreicht man es, trotz der beruflichen Leistungsanforderungen und des alltäglichen Stresses Ausgeglichenheit in das eigene Leben zu bringen? In diesem Bildungsurlaub nehmen Sie sich Zeit für Ihre persönlichen Vorstellungen und Wünsche, lernen Ihre Einstellungen kennen, bewerten und angleichen, entwickeln Ziele und hinterfragen eingefahrene Denkmuster. Mit Methoden des Mentaltrainings lernen Sie, sich selbst zu motivieren und im Einklang mit Ihren Werten und Zielen auf Erfolg zu fokussieren.
Außerdem erhalten Sie Einblicke in unterschiedliche Entspannungstechniken. Sie lernen Übungen aus Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training, Qigong, Atemarbeit, Fantasiereisen, der Achtsamkeitslehre, Genusstraining und anderen kreativen Entspannungstechniken. Sie haben so Gelegenheit, Ihre individuellen Wege zu Entspannung und Regeneration zu entdecken, mit negativem Stress produktiv umzugehen und (neue) Kraftquellen zu erschließen.
Bitte bequeme Kleidung tragen und ein kleines Kissen, eine Decke sowie ein Getränk mitbringen.

222-2504
Gabriele Leininger-Krings
Montag, 23.01.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 24.01.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 25.01.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 26.01.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 27.01.2023, 09:00 – 13:30 Uhr
6 - 12 Personen, 194,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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

Im Beruf und im Privaten stellt sich immer wieder die Frage, ob die eingeschlagene Richtung stimmt, oder ob Wertever-lagerungen, Anpassungen an Veränderungen oder Kurs-Korrekturen vorzunehmen sind. 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.

222-2505
Michaela Lindemann
Dienstag, 04.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 05.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 06.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 07.10.2022, 09:00 – 13:30 Uhr
6 - 10 Personen, 169,00 €
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.
Die Bildungsurlaube werden nach den Vorgaben des AWbG NRW durchgeführt. Teilnehmen können alle Interessierenden.

Heute geht es (mal) um mich! - Frauen in Spannungsfeld zwischen Familie und Beruf

Die Mutterschaft stellt eine große Zäsur in der eigenen Biografie dar. Identitätskonflikte und soziale Erwartungshaltungen können den Wiedereinstieg nach der Elternzeit erschweren, gesellschaftliche Ideal-Bilder von unbeschwertem Elternglück das Ankommen in der neuen Lebensrealität belasten. In einem Gruppen-Coaching tauschen wir uns vertrauensvoll und mit fachlicher Begleitung über unsere alltäglichen Erfahrungen beim Spagat zwischen Muttersein und Berufstätigkeit aus. Rollenklärung und Ressourcenmanagement können im Coaching die Vereinbarkeit von Familie und Beruf erleichtern und neue Denkräume schaffen. Dadurch kann die Veränderung im Leben zur Chance werden, neue Selbstaspekte zu entdecken, zu integrieren und "mütterliche" Kompetenzen auch für die Erweiterung des beruflichen Portfolios nutzbar zu machen. Themen, die mit vielfältigen Methoden wie Reflektion, Empowerment, Sharing bearbeitet werden, sind zum Beispiel der berufliche Wiedereinstieg, Konflikte rund um die Berufstätigkeit in der Familie, Mehrfachbelastung und Erholung.

● **222-2506**
Judith Kettner, Marie-Sophie Löhlein
Freitag, 09.09.2022, 16:30 – 18:45 Uhr
Freitag, 30.09.2022, 16:30 – 18:45 Uhr
Freitag, 21.10.2022, 16:30 – 18:45 Uhr
Freitag, 18.11.2022, 16:30 – 18:45 Uhr
Freitag, 16.12.2022, 16:30 – 18:45 Uhr
Freitag, 13.01.2023, 16:30 – 18:45 Uhr
6 - 12 Personen, 130,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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.

● **222-2507**
Andrea Nolde
Samstag, 19.11.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 35,50 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Fühl dich gut - dein Leben lang! Jung bleiben mit den Big Five

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)

Älter werden wir alle, doch wie dieser natürliche Prozess abläuft, liegt zu einem guten Teil in unserer Hand. Weit mehr als unsere Gene entscheidet nämlich unser Lebensstil darüber, wie lange wir uns unsere Jugendlichkeit bewahren können. Was nötig ist, damit wir uns dauerhaft rundum wohlfühlen, bringt Iris Seidenstricker auf den Punkt. Genau genommen auf fünf Punkte - die Big Five für eine kraftvolle zweite Lebenshälfte: eine positive Einstellung, eine gesunde Ernährung, körperliche und geistige Aktivität, eine Lebensaufgabe sowie soziale Kontakte. Der wahre Jungbrunnen steckt also in uns selbst. Wir müssen ihn nur zum Sprudeln bringen. Anmeldung bei VHS oder Vorverkauf in der Buchhandlung Brockmann.

Foto: Iris Seidenstricker

● **222-2508**
Iris Seidenstricker
Donnerstag, 27.10.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
10 - 40 Personen, 14,00 €, 16,00 € an der Abendkasse
Die Buchhandlung Karola Brockmann, Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße **Brühl**

Kann man Glück kaufen? - Hintergründe zum Thema Kaufsucht

(In Kooperation mit der Beratungsstelle IBS - Information und Beratung zu Suchtlösungen im Rhein-Erft-Kreis)

Das Störungsbild der Kaufsucht ist eher unbekannt und bleibt oft lange unentdeckt.
Um uns dem Problem anzunähern, stellen wir nach einem Impulsvortrag gemeinsam Fragen. Zum Beispiel: Wie wird die Kaufsucht wissenschaftlich eingeordnet? Welche "Konsumtypologien" gibt es? Kann schon ein kurzfristiger und schnell vorbeigehender "Kaufrausch" problematisch sein? Wie entwickelt sich ein Suchtverhalten?
Eine Behandlung von Kaufsüchtigen ist möglich. Sie beginnt mit der Reflexion des vorhandenen Konsumverhaltens. Das Ziel jeder Beratung und Behandlung ist ein verändertes Konsumverhalten, was einer gelungenen und selbstbestimmten Lebensführung entspricht.
Die Veranstaltung findet im Rahmen einer Kooperation mit der in Brühl ansässigen Beratungsstelle IBS statt. Dort werden im Rahmen des Projektes "Weg aus der Kaufsucht" dank finanzieller Unterstützung des Deutschen Hilfswerkes kostenlose persönliche Beratungen zum Thema "Kaufsucht" angeboten.

● **222-2509**
Susanne Gutzeit
Mittwoch, 26.10.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
6 - 16 Personen, 6,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Veränderung aktiv gestalten II

Veränderungen im Leben bringen unsere Planung ins Wanken oder verändern unsere Lebensumstände. Manchmal müssen wir komplett neu planen. Und genau darin liegt die Chance, die wir nutzen sollten.
Der Workshop richtet sich an Teilnehmer*innen aus dem Veränderungs-Seminar vom Februar 2022. Gemeinsam nehmen wir die Umsetzung des Erlernten und Erfahrenen in den Blick - mit den Schwierigkeiten, genommenen Hürden und Erfolgen.

● **222-2510**
Brigitte Schäfer
Samstag, 01.10.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 15 Personen, 37,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Veränderung aktiv gestalten I

Veränderungen im Leben bringen unsere Planung ins Wanken oder verändern unsere Lebensumstände. Manchmal müssen wir komplett neu planen. Und genau darin liegt die Chance, die wir nutzen sollten. Was uns zunächst verunsichert und vielleicht auch ängstigt, zeigt sich bei näherer Betrachtung als Weg mit vielen Möglichkeiten oder sogar zu neuen Zielen. Die Chance liegt darin, die Möglichkeiten, die die Veränderung mit sich bringt, zu erkennen und mit eigener Kreativität aktiv zu steuern und zu gestalten. Die Teilnehmenden lernen, mit neuen Situationen besser umzugehen, diese zu akzeptieren und sachlich zu analysieren. Dann können sie ihre eigenen Ressourcen aufspüren, aktivieren und nutzen.
Wer dann noch die Umsetzung des Erlernten und Erfahrenen in den Blick nehmen möchte, für die-/denjenigen gibt Anfang 2023 ein Aufbauseminar.

● **222-2511**
Brigitte Schäfer
Samstag, 03.12.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 15 Personen, 37,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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 hintenanstellen, 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.

● **222-2514**
Brigitte Schäfer
Samstag, 17.09.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 15 Personen, 37,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Der Tag sollte mehr Stunden haben

Der Tag ist zu Ende und es ist noch so viel Arbeit unerledigt? Telefonate oder Dinge, die wir unbedingt "mal" machen sollten, aber immer wieder verschieben und die uns nachlaufen? Unzufriedenheit, Frustration und das Gefühl der Überforderung oder gar ein schlechtes Gewissen beenden den Tag? Das ist ungesund und gefährlich. Die Teilnehmenden erlernen Strategien zur realistischen Planung und Umsetzung ihrer Aufgaben (Zeitmanagement), Zeit für ihre eigenen Bedürfnisse einzurichten und vor allem, Zeitdiebe abzuwehren. Dann soll am Ende des Tages das Gefühl der Zufriedenheit mit sich selbst und den Ergebnissen des Tages vorherrschen und Zeit für Entspannung und ausreichend Nachtruhe übrigbleiben.

● **222-2515**
Brigitte Schäfer
Samstag, 19.11.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 15 Personen, 37,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Den inneren Schweinehund zähmen

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. Nicht zuletzt wird es auch darum gehen, die positiven Seiten unseres "inneren Schweinhundes" zu würdigen.

● **222-2520**
Ursula Goeth
Donnerstag, 03.11.2022, 18:30 – 20:45 Uhr
8 - 12 Personen, 14,50 €
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.

● **222-2521**
Angelika Biert
Samstag, 17.09.2022, 10:30 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 34,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Prüfungsstress - Prüfungsangst? Sicher und gelassen durch jede Prüfungssituation

Prüfungssituationen wie z.B. Abitur- und Ausbildungsprüfungen sind für viele Menschen eine große, oftmals belastende Herausforderung, die den Körper und die Psyche unter Stress und Angst versetzen. Versagensängste und Selbstzweifel sowie Lernblockaden bis hin zum sogenannten "Blackout" sind oftmals die Folge von zu viel Stress oder Angst.
Die gute Nachricht ist: Gegen Prüfungsstress und Angst kann man aktiv etwas tun.
In diesem Workshop erfahren Sie etwas über die Hintergründe von Stress sowie über die Ursachen von Prüfungsangst. Sie lernen praktische Tipps, gegen den Prüfungsstress kennen und wie Sie Ihr Gedankenkarussell ("Kopfkino") stoppen können. Weiterhin bekommen Sie leicht erlernbare und effektive Methoden, wie Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Selbsthypnose an die Hand, um besser mit der Prüfungssituation umzugehen, damit Sie gestärkt und sicherer durch die Prüfung gehen können.

● **222-2522**
Angelika Biert
Samstag, 28.01.2023, 10:30 – 16:00 Uhr
6 - 10 Personen, 34,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

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!

● **222-2524**
Silja Höfer
Donnerstag, 29.09.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
6 - 12 Personen, 16,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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 10,00 € für Arbeitsmaterialien enthalten.

● **222-2527**
Irml Willms-Gray
5 x mittwochs, 16:30 – 18:00 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 14 Personen, 59,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-2528**
Irml Willms-Gray
5 x mittwochs, 16:30 – 18:00 Uhr, ab 26.10.2022
6 - 14 Personen, 59,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-2529**
Irml Willms-Gray
5 x mittwochs, 16:30 – 18:00 Uhr, ab 07.12.2022
6 - 14 Personen, 59,00 €
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 2,00 € für Arbeitsmaterialien enthalten.

● **222-2530**
Irml Willms-Gray
Samstag, 19.11.2022, 10:00 – 13:00 Uhr
6 - 14 Personen, 24,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-2531**
Irml Willms-Gray
Samstag, 29.01.2022, 10:00 – 13:00 Uhr
6 - 14 Personen, 24,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

DENK(X) - Auch morgen noch geistig fit

70 plus, na und? Rituale geben uns Stabilität, Neues bringt uns Flexibilität. Beweglichkeit von Kopf bis Fuß bringt dieser Vormittag in kleinen Probierhäppchen mit Spiel und Spaß. In der Kursgebühr sind 2,00 € für Arbeitsmaterialien enthalten.

● **222-2532**
Irml Willms-Gray
Samstag, 03.12.2022, 10:00 – 12:30 Uhr
6 - 14 Personen, 21,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Grenzen setzen, ohne zu verletzen: Mut zum Nein!

"...und schon wieder ist jemand über meine Grenze gegangen und ich bin stumm geblieben! Und nachts fällt mir die passende Antwort dann ein ... und ich ärgere mich über mich selbst"- Kennen Sie das? Wenn Sie Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu oft hinten anstellen, ist es an der Zeit, wieder an sich zu denken. Manchmal reicht ein einziges Wort, damit das Leben wieder stressfreier ist. So ist ein "Nein" oft ein "Ja" zu sich selbst. In diesem Workshop erfahren Sie Tricks, wie Sie Nein sagen, Ihre Grenzen anderen aufzeigen, ohne andere zu verletzen. Sie erhalten Strategien, Grenzen zu setzen und sich dabei wohlzufühlen. Bitte 2,00 € Gebühr für Skript mitbringen (geht direkt an die Kursleiterin).

● **222-2536**
Andrea Nolde
Samstag, 24.09.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 37,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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.

● **222-2538**
Andrea Nolde
Donnerstag, 15.09.2022, 19:00 – 21:15 Uhr
8 - 12 Personen, 14,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Sag, was Sache ist! Über Wünsche, Erwartungen und Kommunikation damit

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?

● **222-2539**
Andrea Nolde
Donnerstag, 22.09.2022, 19:00 – 21:15 Uhr
8 - 12 Personen, 14,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Zwischen Nähe und Distanz - wie Beziehungen in Balance kommen

Was macht eine gute Beziehung zu FreundIn, PartnerIn, KollegIn 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. Sie lernen im Seminar die Bedingungen und Mechanismen kennen, die jegliche Art von Beziehung in die Balance bringen und halten oder sie umgekehrt überfordern und gefährden können.

● **222-2540**
Andrea Nolde
Mittwoch, 28.09.2022, 19:00 – 21:15 Uhr
8 - 12 Personen, 14,50 €
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

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.

● **222-2549**
Melanie Kuhl
8 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 19.10.2022
6 - 12 Personen, 76,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Resilienz stärken - Lebensqualität verbessern

Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihre eigene Widerstandskraft - die Resilienz -stärken können. Niederlagen und Schmerz gehören zum Leben dazu, es geht darum, wie Sie damit umgehen. Sie lernen die sieben Säulen der Resilienz kennen, die Ihnen helfen, den Herausforderungen der Zukunft gelassener zu begegnen. Dieser Tag wird Ihnen Wege aufzeigen, um die Lebensqualität zu verbessern und neue Kraft zu schöpfen.

● **222-2551**
Melanie Kuhl
Samstag, 03.12.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 34,00 €
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.

● **222-2553**
Andrea Nolde
Samstag, 05.11.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 35,50 €
zzgl. 2,00 € Gebühr für Skript (direkt an die Kursleiterin)
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

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

Kunst, Kultur, Kreativität

Anmeldung:
www.vhs-rhein-erft.de

Kunst – Kultur

Literatur	27
Theater	28
Bildende Kunst	29

Kreativität

Fotografie	32
Zeichnen und Malen	35
Aquarellmalerei	37
Acrylmalerei	38
Textiles Gestalten	39

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.

Fachbereichsleiterin für Kunst und Kultur
Barbara Braun
Tel. 02232 94507-24
braun@vhs-rhein-erft.de

Fachbereichsleiterin für Kreativität
Yvonne Percan
Tel. 02232 94507-21
percan@vhs-rhein-erft.de

Fachbereichsleiter für Fotografie
Georg Schlechtriem
Tel. 02232 94507-13
schlechtriem@vhs-rhein-erft.de

Servicecenter:

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

Kunst und Kultur

Literatur

Angela Steidele: In Männerkleidern. Das verwegene Leben der Catharina Margaretha Linck alias Anastasius Lagrantinus Rosenstengel, hingerichtet 1721

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)

Catharina Linck war die letzte Frau, die in Europa wegen der "Unzucht mit einem Weybe" hingerichtet wurde. Aufgewachsen im Waisenhaus in Halle, legte sie schon als Fünfzehnjährige Männerkleider an, nannte sich Anastasius Rosenstengel und "caressierte" mit einem "von Leder gemachten ausgestopfften Männlichen Glied" zahlreiche "schöne Weibspersonen". Kenntnisreich und voller Sympathie erzählt die Kölner Autorin Angela Steidele die verblüffende Lebensgeschichte einer furchtlosen Frau aus ärmlichen Verhältnissen, die mit Witz und Abenteuerlust alle Grenzen sprengte, die ihr durch Geschlecht und Stand gesetzt waren. Ergänzt um die "aus heutiger Sicht" skurillen Gerichtsakten verändert "In Männerkleidern" unseren Blick auf die Frühe Neuzeit und gleicht dabei einem Schelmenroman voller tragischer Komik. Anmeldung bei VHS oder Vorverkauf in der Buchhandlung Brockmann.

Foto: Heike Steinweg

● **222-3000**
Angela Steidele
Dienstag, 25.10.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
10 - 50 Personen, 14,00 €, Abendkasse 16,00 €
Die Buchhandlung Karola Brockmann,
Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße **Brühl**

Schreibwerkstatt - Raum zum Schreiben

Wollen Sie mit dem Schreiben anfangen? Oder möchten Sie Ihrer Begeisterung zum Schreiben wieder mehr Raum geben? Haben Sie Worte, Ideen, Geschichten, die nur darauf warten, geschrieben zu werden? Der Zauber im Schreiben liegt darin, dass man zu jeder Zeit damit anfangen kann, denn es hat kein Verfallsdatum. Dieser Kurs bietet sowohl AnfängerInnen als auch Schreiberfahrenen die Möglichkeit, sich gemeinsam dem Kreieren von Texten zu widmen. Mit Hilfe positiver Impulse und spannender Aufgaben des Kreativen Schreibens entstehen fantasievolle Texte, die - wenn gewünscht - vorgelesen werden können. Sie brauchen nichts weiter als Stift und Papier und die Leidenschaft sich schreibend auszudrücken.

● **222-3003**
Sabrina Juschka
8 x freitags, 10:00 – 12:15 Uhr, ab 23.09.2022
8 - 12 Personen, 83,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

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, der in Coronazeiten per Videokonferenz stattfindet, 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.

● **222-3005**
Cornelia Kuhrau
9 x montags, 18:15 – 20:30 Uhr, 14-täglich, ab 29.08.2022
8 - 12 Personen, 93,00 €
Zoom

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.

● **222-3006**
Vera Gercke
7 x montags, 19:30 – 21:30 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 12 Personen, 66,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-3007**
Vera Gercke
7 x montags, 19:30 – 21:30 Uhr, ab 07.11.2022
8 - 12 Personen, 66,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Sie erreichen uns auch per WhatsApp!
02232 94507-0

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 klangvolle, 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 Online-Seminar befassen Sie sich mit der stimmlichen Fitness für den Berufsalltag. Das Seminar ist interaktiv. Machen Sie Ihre Stimme robust und fit!

● **222-3052**
Ewa-Jasnota von Latoszek
(Dipl. Sprachgestalterin und Schauspielerin)
Samstag, 03.12.2022, 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**

Schenken Sie (Weiter-)Bildung! Geschenkgutscheine erhalten Sie in der VHS in 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. 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 stellt sich MENTOR Hürth vor. Eine telefonische Beratung erhalten Sie unter 02233-977007.

Bildende Kunst

"Susanna - Bilder einer Frau vom Mittelalter bis MeToo"

(In Kooperation mit der VHS Bornheim)

Die Darstellung der Frau ist eines der wesentlichsten Motive der europäischen bildenden Kunst. Besonders geschätzt ist der weibliche Akt, zumal mythologische und biblische Erzählungen dafür eine Fülle an Szenen bieten, die besonders in der Malerei immer wieder aufgegriffen werden. Das Sujet "Susanna im Bade" oder "Susanna und die beiden Ältesten" geht auf das Buch Daniel im Alten Testament zurück. Die tugendhafte Susanna wehrt standhaft die Übergriffe der beiden Männer ab und nimmt die Folgen von deren Verleumdungen auf sich. Wenn das Museum Wallraf jetzt eine hochkarätige Ausstellung speziell zu diesem Themenkomplex zeigt, reizen zunächst die opulenten Darstellungen aus Renaissance und Barock. Besonders aufschlussreich und aktuell wird die Schau aber dadurch, dass das Thema auch aus weiblicher Sicht (allen voran durch Artemisia Gentileschi) in den Blick kommt und durch die Jahrhunderte bis in unsere Gegenwart in all seinen Facetten weiterverfolgt wird.

● **222-3130**
Dr. Jenny Graf-Bicher
Freitag, 25.11.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
10 Personen, 12,00 € zzgl. Eintritt
Treffpunkt: Foyer des Wallraf-Richartz-Museums & Fondation Corboud, Obenmarspforten 40 **Köln**

Christo und Jean-Claude Paris. New York. Grenzenlos

Das Künstlerehepaar Christo und Jeanne-Claude wurde ab den 1960er Jahren vor allem mit gemeinsam realisierten spektakulären Verhüllungsprojekten berühmt. Sie verhüllten Gebäude, Brücken, Täler und Inseln, 1995 war es der Berliner Reichstag, 2021 der Arc de Triomphe in Paris. Alle Verpackungen sind Festspiele der Vergänglichkeit, die über Jahre vorbereitet wurden und durch Zeichnungen, Fotografien und Filme ausführlich dokumentiert sind. In der Düsseldorfer Ausstellung werden sämtliche von Christo und Jean-Claude seit 1968 betreuten Projekte präsentiert.
Zusammen mit frühen Werken von Christo werden Gemälde und Objekte von Weggefährt*innen der Pariser Avantgarde der 1950er Jahre wie Arman, Niki de Saint Phalle, Jean Dubuffet, Lucio Fontana und Yves Klein gezeigt. Aus dem vielfältigen Bezugsfeld wird deutlich, wie die Werkentwicklung von Christo und Jeanne-Claude verlief und was ihre künstlerische Position ausmacht.

● **222-3131**
Führungsdienst
Samstag, 24.09.2022, 11:00 – 12:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 € zzgl. Eintritt
Treffpunkt: Foyer des Kunstpalasts,
Ehrenhof 4 - 5, **Düsseldorf**

Tierisch was los! Tiere und ihre Menschen

In vielen Gemälden und Skulpturen der Sammlung Gustav Raus kräht, bellt und grunzt es. Nun heißt es: Leine los, jetzt wird die Tierwelt vom Mittelalter bis in die Neuzeit entfesselt. Mythische Tierwesen und gezähmte Kreaturen sind zentrale Gestalten in Religion und Volksglauben. Mal sind sie geistiger Ahnherr, helfender Gott, verfluchter Dämon oder symbolische Stellvertreter*innen des Menschen. In ihnen spiegelt sich die traditionell enge Bindung zwischen Tier und Mensch. Diese Bindung ist ambivalent, geprägt von Liebe und Furcht, von kompromissloser Inbesitznahme und der Akzeptanz eines nützlichen Helfers an menschlicher Seite. Das nicht gezähmte Wildtier bleibt dagegen Beute. Frisch erlegt, apportiert vom treuen Jagdhund wird es von Barock-Maler*innen festgehalten, um den höfischen Jagdsport und seine Erfolge zu demonstrieren. Mehr und mehr emanzipiert sich der individuelle Hund vom anonymen Rudel, wird zum engsten Begleiter und schließlich im 18. Jahrhundert zum Freund des Menschen. Mit der Revolution der Wissenschaft in der Aufklärungszeit erhält die Tier-Mensch-Beziehung erneut einen gewaltigen Schub. Vom sezierten oder studierten Objekt wird das Tier zum Darwin'schen Ich, wird plötzlich in uns selbst entdeckt. Doch auch die andere Seite der Beziehung zwischen Tier und Mensch wird beleuchtet, die Entindividualisierung des Tieres. Als verführerische Fischplatte in schillernd bunten Farben oder als fetter Schinken besetzt das getötete Tier die Bildfläche, als aufgespießtes Objekt dient es menschlicher Gier und Neugier.

● **222-3132**
Museumsdienst
Samstag, 05.11.2022, 11:00 – 12:30 Uhr
10 - 15 Personen, 9,00 € zzgl. Eintritt
Treffpunkt: Kasse, Arp Museum Bahnhof Rolandseck,
Hans-Arp-Allee 1, **Remagen**

Der Rheinauhafen und seine Architekturgeschichte(n)

Die Schifffahrt und Köln sind seit Jahrhunderten eng verbunden. Ansichten der Stadt von der Wasserseite aus verdeutlichten nicht nur malerisches Ambiente, sondern sind Beleg für die Bedeutung der Stadt als Umschlag- und Handelsplatz am Rhein. Von der römischen Rheininsel, dem Hafen am Wertchen nach 1849 und dem Bau der Rheinuferstraße nach 1892 beleuchten wir die Umgestaltung der Rheinauhalbinsel. Vom "Tauzieher", der ehemaligen Mechtildisrampe, dem Hafenamt und modernen Kranhäusern entdecken wir ein neues Stadtquatier am Wasser. Zwischen Bayenturm und neuen Bürobauten, vorbei am Siebengebirge von H. Verbeek um 1910 errichtet, erreichen wir den "Dicken Herkules" am Kap am Südkai.

● **222-3135**
Thomas van Nies, M.A.
Samstag, 06.08.2022, 11:00 – 13:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 €
Treffpunkt: Am Denkmal Tauzieher/
südlich der Drehbrücke **Köln**

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
kultur info rheinland
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

Großplastiken oder Architektur - der Kirchenbau von Gottfried Böhm in Köln - zwischen Uniklinik und Christi Auferstehung Melaten

Gottfried Böhm ist einer der bedeutendsten Vertreter des Kirchenbaus nach 1945 in Deutschland. Der auch international ausgezeichnete Architekt ist in Köln-Lindenthal gleich mit vier Bauten im Ortsbild sichtbar präsent. So bildet die Pfarrkirche Christi Auferstehung Melaten am Clarenbachkanal einen markanten Akzent in städtebaulicher Hinsicht. Die Krankenhauskapelle an der Bachemer Straße und die sogenannte "Nonnenburg" im Schatten des Bettenhauses der Uniklinik sind nur Eingeweihten bekannt und unbedingt sehenswert. Mit der Universitätsklinikkirche St. Johannes der Täufer, entstand bei einem der wichtigsten Interpreten einer skulpturalen Architekturauffassung zwischen 1962 - 1965 ein plastisch-körperhafter Bau von hoher Intensität. In der dritten Werkphase Böhms zwischen 1960 und 1970 entdecken wir kraftvolle Überschneidungen zwischen den Gattungen Architektur und Skulptur.

● **222-3136**
Thomas van Nies, M.A.
Sonntag, 25.09.2022, 13:00 – 15:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 €
Treffpunkt: Ecke Clarenbachstraße/Brucknerstraße, (KVB-Haltestelle Melaten, Linien 1+7) **Köln**

Herr van Nies bietet weitere kunstgeschichtliche Führungen in Köln an:

- Kurköln am Rhein- von Erpel nach Linz
- Weihnachtlicher Krippengang von Porz nach Wahn (mit ÖPNV)- zwischen Vielvölkerkrippe und Hänneschenkrippe

Weitere Informationen siehe Fachbereich Politik und Gesellschaft ab Seite 14.

Kölner Kunst(t)räume - Die Kirche zu den "goldenen Martyren" St. Gereon

Es gibt Dinge in Köln, die sind einzigartig und weltberühmt. Doch leider viel zu wenig bekannt. Dazu gehört eine spätrömische Grabkirche als Gründungsbau von St. Gereon, die vornehmste der Kölner Stiftskirchen im Mittelalter. Der gewaltige Zehneckbau, der zwischen 1219 bis 1227 entstand, besitzt eine reiche Geschichte in Architektur und Ausstattung. In diesem Geschichtsspeicher wird den Geschichte(n) der Thebäischen Legion nachgegangen, insbesondere den Nischen und Konchen. Dazu Glasfenster besonderer Art und diese ganze Kirche und ihr Umfeld in den Blick genommen.

● **222-3137**
Thomas van Nies, M.A.
Samstag, 10.12.2022, 11:00 – 13:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 € zzgl. Eintritt
Treffpunkt: Gereonshof 2, Köln **Köln**

700 Jahre Chorweihe der Hohen Domkirche - Kombiführung Domchor und Schatzkammer

Die Schatzkammer des Kölner Domes ist ein überwiegend unterirdisches Museum der Spitzenklasse. Erstaunlich wenig bekannt bieten seine sechs Ausstellungsräume seit 2000 herrliche Einblicke in die Geschichte(n) von Dom, Kapitel und Bistum. Seit dem 10. Jahrhundert entstand einer der bedeutendsten Kirchenschätze. Zwischen Heiltumskammer und Lapidarium werden wir spannende Preziosen, Stäbe, Ketten und Reliquiare mit all ihren reichen Hintergrundgeschichten beleuchten.

● **222-3138**
Thomas van Nies, M.A.
Samstag, 19.11.2022, 10:30 – 12:30 Uhr
8 - 15 Personen, 20,00 € zzgl. Eintritt
Treffpunkt: Eingang Domschatzkammer, außen, Nordseite Hauptbahnhof am Gitter/Stele **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.

● **222-3140**
Petra Lentes-Meyer
Mittwoch, 28.09.2022, 15:00 – 16:30 Uhr
10 - 20 Personen, 9,00 €
Treffpunkt: Domplatte, Kreuzblume **Köln**

In den Dächern des Kölner Domes

(In Zusammenarbeit mit der Dombauhütte und der Dombauverwaltung)

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.

● **222-3141**
Führungsdienst
Donnerstag, 08.09.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
12 Personen, 20,00 € inkl. Gebühr der Dombauhütte
Treffpunkt: Dom, Domplatte, Hauptportal **Köln**

St. Ursula

Die romanische Kirche St. Ursula fällt im Stadtbild Kölns ganz besonders ins Auge, wird ihr Kirchturm doch als einziger von einer prächtigen Krone geschmückt.
Diese Krone erinnert an die Königstochter Ursula, die mit ihren Gefährtinnen in Köln vor langer, langer Zeit für ihren christlichen Glauben ihr Leben ließ.
Die heutige Emporenbasilika wurde im 12. Jahrhundert auf einem ehemaligen römischen Gräberfeld errichtet. Bei den Bauarbeiten gab der Boden Knochen über Knochen preis, für die man wunderbare Reliquienbüsten schuf.
Diese Reliquienbüsten, sowie zahllose, ornamental angeordnete Gebeine werden in der goldenen Kammer aufbewahrt.

● **222-3142**
Petra Lentes-Meyer
Donnerstag, 10.11.2022, 15:30 – 17:00 Uhr
10 - 20 Personen, 9,00 € zzgl. Eintritt "Goldene Kammer"
Treffpunkt: St. Ursula, Ursulaplatz **Köln**

Führung: Brühl in der Abenddämmerung

Bei einem Spaziergang in der Abenddämmerung und der hereinbrechenden Nacht wollen wir Altbekanntes in einem anderen Licht sehen und alte Geschichten neu erzählen: Wussten Sie, dass in Brühl die Toten über das "Meer" getragen wurden und der Heilige Johannes die Stadt auf Händen trägt? An welche Katastrophe erinnert das sogenannte "Hessenkreuz"? Wo war der Schauplatz des Duells zwischen Johann Baptist von Roll und Friedrich von Beverförde und wo erwartet uns ein "Lehrerkollegium einer Schule für Totschläger"? Lassen Sie sich überraschen...

● **222-3145**
Petra Lentes-Meyer
Freitag, 23.09.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
10 - 20 Personen, 9,00 €
Treffpunkt: Brühl-Info, Uhlstr./Ecke Schlossstr. **Brühl**

Bäche und Brunnen im alten Brühl

Wo entspringen die Brühler Bäche und wohin fließen sie? Was hat der Brunnen auf dem Steinweg mit dem Donnerbach zu tun? Wo konnten sich die Brühler "was pumpen"? Wie brachte man die Schlosspark-Fontänen zum Sprudeln? Gab es in Brühl wirklich ein "Meer"?
Bei einem kurzweiligen Spaziergang durch die Innenstadt werden wir diesen und weiteren Fragen rund ums Brühler Wasser nachgehen.

● **222-3146**
Petra Lentes-Meyer
Freitag, 21.10.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
10 - 20 Personen, 9,00 €
Treffpunkt: Brunnen am Steinweg **Brühl**

Fotografie

Fotografie - Einsteigerkurse

Fotografieren lernen

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 ...). Ein weiteres Thema ist die Unterscheidung zwischen digitaler und analoger Fotografie.
Im praktischen Teil kommt das Erlernte zur Anwendung. Wir machen Porträts, Architektur- und Landschaftsaufnahmen rund um Brühl. Als ein besonderes Highlight ist Köln bei Nacht vorgesehen. In der anschließenden Bearbeitungsphase wird das Einlesen und Archivieren der Dateien vermittelt. Vorgesehen ist darüber hinaus der Umgang mit einem Bildbearbeitungsprogramm, mit dem Ziel, Bilder für das Labor vorzubereiten, ein Fotobuch anzufertigen und eine Bildpräsentation zu erstellen.

● **222-3231**
Ulrich Kitzel
Freitag, 30.09.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
Samstag, 01.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 02.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 76,00 €
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.

● **222-3232**
Norbert Liebertz
Samstag, 14.01.2023, 09:30 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 40,00 €
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Fotografie - Aufbauseminare, Workshops und Exkursionen

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.

● **222-3241**
Norbert Liebertz
Mittwoch, 31.08.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 04.09.2022, 11:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch, 14.09.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 18.09.2022, 11:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch, 28.09.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 23.10.2022, 13:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 26.10.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 06.11.2022, 11:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch, 16.11.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 20.11.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
10 - 14 Personen, 108,00 €
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

● **222-3242**
Norbert Liebertz
Donnerstag, 01.09.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 04.09.2022, 11:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag, 15.09.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 18.09.2022, 11:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag, 29.09.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 23.10.2022, 13:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 27.10.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 06.11.2022, 11:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag, 17.11.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 20.11.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
10 - 14 Personen, 108,00 €
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Workshop: Porträtfotografie

Ziel eines guten Porträts ist es, ein Bild zu schaffen, das Moden und Trends überdauert. Wenn das gelingt, erfährt man aus diesem Bild nicht nur wie die abgebildete Person aussieht, sondern zugleich welche Persönlichkeit dahinter steht. Wir versuchen im Kurs diesem Ziel nahe zu kommen.
Wir fotografieren bei Tageslicht, in der Natur und im Atelier mit einer Studio-Blitz-Anlage, werden die notwendigen technischen und psychologischen Grundregeln lernen und die Beleuchtung so aufbauen, wie es notwendig und erforderlich ist, um die oben aufgeführten Anforderungen zu erfüllen. Grundkenntnisse der Fotografie werden vorausgesetzt.

● **222-3243**
Oliver Rindelaub
Freitag, 16.09.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
Samstag, 17.09.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 18.09.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 10 Personen, 84,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Köln ohne Dom - Fotowalk durch das belgische Viertel

Bei dieser Fotoexkursion gibt es einen abendlichen oder nächtlichen Fotowalk durch die Kölner Innenstadtbezirke. Hierbei geht es nicht darum, dass du das Altstadtpanorma oder den Kölner Dom ablichtest, sondern du siehst die besonderen und schönen kleinen Bereiche Kölns. Ein Muss für diejenigen, die gerne einmal in die Street- und Nachtfotografie hineinriechen wollen.

● **222-3244**
Norbert Liebertz
Sonntag, 11.09.2022, 17:30 – 20:30 Uhr
8 - 12 Personen, 18,00 €
Treffpunkt: Köln, Rudolfplatz, Hahnentor **Köln**

Workshop: "neues sehen": Street - Urban Art Fotografie 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 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 Bildergebnisse werden am zweiten Termin ausführlich besprochen.

● **222-3245**
Wilfried Gohsens
Treffpunkt Samstag: U-Bahnhof Köln Ehrenfeld, Venloerstr.
Samstag, 24.09.2022, 13:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 28.09.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
6 - 8 Personen, 36,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Workshop: "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.
Vorab erhalten Sie eine Checkliste zur Vorbereitung auf den Workshop. Die Bildergebnisse werden am zweiten Termin ausführlich besprochen.

● **222-3246**
Wilfried Gohsens
Treffpunkt Sonntag:
Köln, Melatenfriedhof, Haupteingang Piusstraße
Sonntag, 25.09.2022, 13:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 28.09.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
6 - 8 Personen, 36,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

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. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fotografieren mit ihren eigenen digitalen oder analogen Kameras. Eine Studio-Blitzanlage ist zwar vorhanden, aber sie wird für die meisten in der Anschaffung zu teuer sein. Daher wird in dem Kurs auch eine preiswertere Alternative vorgestellt. Mithilfe eines Funkauslösers lassen sich ein oder mehrere externe Systemblitze gleichzeitig auslösen. Diese können dann, wie ein professioneller Studioblitz, mit Lichtformern ausgestattet werden. Darüber hinaus lassen sie sich in freier Natur hervorragend einsetzten.

● **222-3247**
Ulrich Kitzel
Samstag, 22.10.2022, 10:00 – 16:15 Uhr
Sonntag, 23.10.2022, 10:00 – 16:15 Uhr
6 - 10 Personen, 68,00 €
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

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 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.

● **222-3248**
Oliver Rindelaub
Samstag, 29.10.2022, 10:00 – 16:30 Uhr
6 - 10 Personen, 40,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Einführung in die Makrofotografie

Zu Beginn des Workshops testen Sie Ihre Kamera und Ihr Objektiv auf die Eignung für die Makrofotografie. Die technisch anspruchsvolle Makrofotografie wird verständlich erläutert und das Erlernte sofort umgesetzt, wie z. B. die perfekte Kameraeinstellung oder die optimale Motivwahl. Der Workshop bietet viel Gelegenheit zum Sammeln praktischer Erfahrungen wie z. B das Fotografieren von Wassertropfen, Insekten und Blumen. Schwierige Aufnahmesituationen werden besprochen und ausprobiert. Voraussetzung für diesen Kurs ist ein makrofähiges Objektiv oder eine Nahlinse für Ihre Kamera.

● **222-3249**
Norbert Liebertz
Samstag, 12.11.2022, 11:00 – 16:30 Uhr
Sonntag, 13.11.2022, 11:00 – 14:00 Uhr
8 - 12 Personen, 53,50 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Köln ohne Dom - Fotowalk durch Severinsviertel

Bei dieser Fotoexkursion gibt es einen abendlichen oder nächtlichen Fotowalk durch die Kölner Innenstadtbezirke. Hierbei geht es nicht darum, dass du das Altstadtpanorma oder den Kölner Dom ablichtest, sondern du siehst die besonderen und schönen kleinen Bereiche Kölns. Ein Muss für diejenigen, die gerne einmal in die Street- und Nachtfotografie hineinriechen wollen.

● **222-3250**
Norbert Liebertz
Sonntag, 27.11.2022, 17:30 – 20:30 Uhr
8 - 12 Personen, 18,00 €
Treffpunkt: Severinstor am Chlodwigplatz **Köln**

Einführung in die Tabletop-Fotografie

Wenn Sie Produktfotos für den Verkauf im Internet anfertigen oder Stillleben 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 Studioblitze, 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.

● **222-3251**
Ulrich Kitzel
Samstag, 21.01.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
8 - 12 Personen, 40,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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

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.

● **222-3411**
Monika Pfannmüller
Samstag, 17.09.2022, 10:30 – 17:00 Uhr
5 - 12 Personen, 45,00 € 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 und leichte Verzweiflung erfasst Sie? 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.

● **222-3412**
Monika Pfannmüller
Sonntag, 18.09.2022, 10:30 – 17:00 Uhr
5 - 12 Personen, 45,00 € zzgl. Materialkosten
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Garantiert Zeichnen lernen
- nach Betty Edwards
- von der Zeichnung zur Farbe

In diesem Wochenendworkshop gelingt Ihnen unter fachkundiger Anleitung garantiert der Einstieg in die gegenständliche Zeichnung und Malerei. Mit kleinen, wirkungsvollen Übungen und Tricks stellen sich in kurzer Zeit erstaunliche Fortschritte ein. Wir behandeln alle klassischen Themen: Stillleben, Landschaft, Porträt und Akt.
Einfache Zeichenmittel wie Bleistifte, Buntstifte, farbige Kreiden und Wasserfarben des Dozenten können von den Teilnehmern mitbenutzt werden. Braunes, schwarzes und graues Papier wird ebenso gestellt.
Darüber hinaus bitte das vorhandene Mal- und Zeichenmaterial mitbringen (Kohle, Pastellkreide, Aquarell).

● **222-3414**
Manfred Schmidt
Samstag, 17.09.2022, 10:00 – 16:30 Uhr
Sonntag, 18.09.2022, 10:00 – 16:30 Uhr
6 - 12 Personen, 73,00 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Zeichnen - Kurse

Zeichnen - Basics

Dieser Kurs richtet sich an alle, die meinen, dass sie nicht zeichnen können und es gerne einmal ausprobieren möchten, sowie an alle Aquarell-, Acryl-, und Ölmaler*innen, die beim Skizzieren gegenständlicher Motive noch Schwierigkeiten haben und ihre zeichnerischen Grundlagen gerne verbessern möchten. An verschiedenen Alltagsgegenständen, Naturmaterialien, Pflanzen und Stillleben schulen wir unsere Wahrnehmung und lernen, Proportionen, Licht und Schatten, Perspektive, Texturen und Strukturen richtig zu erfassen und zeichnerisch wiederzugeben.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A 3, Bleistifte 2H, HB, 2B, 4B, 6B, 8B, Radiergummi, Knetradiergummi, Spitzer und Zeichenkohle.

● **222-3416**
Monika Pfannmüller
6 x mittwochs, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 14.09.2022
6 - 12 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

● **222-3417**
Monika Pfannmüller
6 x mittwochs, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 09.11.2022
6 - 12 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Malen und Zeichnen - Workshops

Künstlerische Wandgestaltung Malen von Großbildern

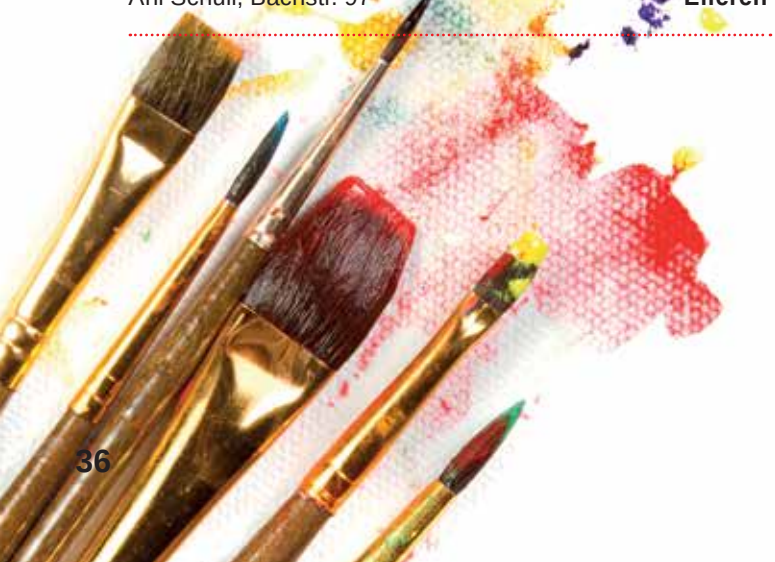
Unter Anleitung der Dozentin lernen die Teilnehmer*innen Großbilder zu erstellen. Die Palette der Großbilder umfasst neben Wandbildern auch Transparente, Kulissen und Plakate. Inhalte: Auswahl und Erstellung der Vorlagen - Anfertigung der Bildflächen - Übertragungstechniken und die praktische Erstellung von Großbildern.
Die in der Vorbesprechung erwähnten Materialien bitte selbst besorgen und zum Kurs mitbringen.

● **222-3512**
Uta Dederichs
Vorbesprechung: Mo, 02.05.2022, 19:00 - 19:30 Uhr
Samstag, 07.05., 14.05.2022
Sonntag, 08.05., 15.05.2022
jeweils 10:00 - 16:00 Uhr
6 - 10 Personen, 124,50 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Wasser, Wolken, Himmel und Meer - Landschaftsmalerei

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? In diesem Wochenendworkshop widmen wir uns ganz dem Thema Landschaft. 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.)

● **222-3513**
Monika Pfannmüller
Samstag, 28.01.2023, 10:30 – 17:00 Uhr
Sonntag, 29.01.2023, 10:30 – 17:00 Uhr
6 - 12 Personen, 73,00 € 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 Farbintensivität 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.

● **222-3516**
Walter Schroeder
10 x montags, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 19.09.2022
6 - 12 Personen, 133,00 € zzgl. Materialkosten
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Zeichnen und Malen am Vormittag Verschiedene Techniken für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Neben dem experimentellen spielerischen Umgang mit Form und Farbe und dem Umsetzen eigener kreativer Ideen, schulen Sie an Stillleben, Pflanzen, Alltagsgegenständen und Landschaftsaufnahmen Ihre Wahrnehmung und lernen, Proportionen, Licht und Schatten, Perspektive, Texturen und Strukturen richtig zu erfassen und in Schwarz-Weiß oder Farbe wiederzugeben und erfahren Grundlegendes zu Farbenlehre und Bildaufbau. Sie arbeiten wahlweise mit Bleistift, Kohle, Pastellkreide, Aquarell- oder Acrylfarben.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte (HB, 2B, 4B, 6B, 8B), Radiergummi, Knetradiergummi und Spitzer und sonstiges vorhandenes Material.

● **222-3520**
Monika Pfannmüller
6 x mittwochs, 10:30 – 12:45 Uhr, ab 14.09.2022
6 - 12 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

● **222-3521**
Monika Pfannmüller
6 x mittwochs, 10:30 – 12:45 Uhr, ab 09.11.2022
6 - 12 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

Zeichnen und Malen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie lernen in diesem Kurs, die Dinge genau zu beobachten, zu zeichnen und in Farbe umzusetzen. Dabei orientieren Sie sich zeichnerisch und malerisch an Pflanzen und Gegenständen des Alltags und erfahren Wichtiges über den Bildaufbau (Proportionen, Form, Räumlichkeit, Farbe).
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte (H, HB, 2B, 4B), Radiergummi, Spitzer. Weitere Materialbesprechung zu Kursbeginn.

● **222-3525**
Cornelia Höffken
6 x donnerstags, 10:15 – 12:30 Uhr, ab 08.09.2022
6 - 10 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten
Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2 **Brauweiler**

Lernen durch ausprobieren - Malen und Zeichnen am Vormittag

Techniken, wie Acryl- oder Aquarellmalerei können Sie anhand von Farben- und Kompositionslehre kennenlernen. Und über die Zeichnung (mit Bleistift) lernen Sie durch Überschneidung und Verkürzung der Linie wie ein räumliches Bild entsteht. Sie können nach geeigneten Vorlagen (Postkarten, Fotos, usw.) oder mit selbst mitgebrachten Gegenständen (aus dem Haushalt, Pflanzen, usw.) zeichnen und malen. Proportionsverhältnisse, die sich von einer kleinen Vorlage auf einen größeren Zeichenblock ergeben lernen Sie einzuschätzen. Die Materialbesprechung findet in der 1. Stunde statt. Bitte bringen Sie bereits vorhandene Farben, Pinsel, Mal- und Zeichenblock mit.

● **222-3526**
Cornelia Höffken
6 x donnerstags, 10:15 – 12:30 Uhr, ab 03.11.2022
6 - 10 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten
Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2 **Brauweiler**

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

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

Aquarellmalerei - Online-Angebot

Skizzieren mit Fineliner und Aquarell - Online-Kurs

In diesem Workshop werden Sie die Technik kennenlernen mithilfe derer die besonderen Momente einer Reise ziemlich schnell und ohne großen Aufwand an Utensilien festzuhalten sind. Dabei lernen Sie sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Detailgenauigkeit zu vereinfachen, was dem Betrachter freie Räume für Fantasie offen lässt und das Bild lebendig und ausdrucksvoll macht. Wir besprechen, wie man Licht und Schatten unter Beibehaltung des weißen Papiers und Mischen von warmen und kalten Tönen richtig setzt. Außerdem widmen wir unsere Aufmerksamkeit der Perspektive. Mit Ihrer Anmeldebestätigung erhalten Sie den Zugangscode zur vhs.cloud.

● **222-3535**
Tatiana Maier
5 x dienstags, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 10 Personen, 68,50 € zzgl. Materialkosten
vhs.cloud

Digitaler Aquarellkurs - Online-Kurs

Wegen der besonderen Eigenschaften von Aquarellfarben vermitteln Aquarellbilder eine sonnige, lichtdurchflutete Stimmung. Dabei liegt hier ein wesentlicher Unterschied zu allen anderen Maltechniken darin, dass weiße Farbflächen entstehen, indem die Farbe "weggelassen" wird. Dieses Verfahren braucht etwas Planung und einige praktische Übungen.
In diesem Kurs beginnen wir mit einer Einführung in die verschiedenen Aquarelltechniken, widmen aber auch unsere Aufmerksamkeit dem Farbton, Farbkontrast sowie Mischen von Farbkombinationen und der Komposition. Nützliche Tipps und Tricks aus der Praxis werden von der Dozentin präsentiert und ausführlich erklärt. Mit Ihrer Anmeldebestätigung erhalten Sie den Zugangscode zur vhs.cloud.

● **222-3537**
Tatiana Maier
6 x montags, 10:00 – 12:15 Uhr, ab 17.10.2022
6 - 12 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten
vhs.cloud

● **222-3538**
Tatiana Maier
6 x samstags, 10:00 – 12:15 Uhr, ab 12.11.2022
6 - 12 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten
vhs.cloud

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.

● **222-3610**
Monika Pfannmüller
Samstag, 26.11.2022, 10:30 – 17:00 Uhr
Sonntag, 27.11.2022, 10:30 – 17:00 Uhr
6 - 12 Personen, 73,00 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Acryl - kreativ und individuell

Die Acrylfarbe bietet vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten. Verschiedene malerische Techniken mit Pinsel, Spachtel und Schwamm sowie die Kombination mit Collagetechniken werden vorgestellt. Aus dem Experimentieren mit diesem Repertoire heraus entwickeln Sie unter fachlicher Anleitung eine ganz individuelle abstrakte oder gegenständliche Komposition. In den gemeinsamen Bildbesprechungen werden u.a. Fragen zu Bildaufbau und Farbenlehre thematisiert.

● **222-3611**
Monika Pfannmüller
Samstag, 24.09.2022, 10:30 – 17:00 Uhr
Sonntag, 25.09.2022, 10:30 – 17:00 Uhr
6 - 12 Personen, 73,00 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Dick aufgetragen! Farbe und Relief - Arbeiten mit Spachtelmasse und Acrylfarben

Die Kombination von Farbe und Spachtelmasse bietet viele interessante Gestaltungsmöglichkeiten. Die Bildfläche kann großflächig strukturiert oder es können einzelne Partien in einer abstrakten oder gegenständlichen Komposition hervorgehoben werden. Ebenso ist es möglich, verschiedenste Materialien wie z.B. kleine Gegenstände, Plastik- und Metallteilchen oder Naturmaterialien in die Spachtelmasse einzubetten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

● **222-3612**
Monika Pfannmüller
Samstag, 05.11.2022, 10:30 – 17:00 Uhr
Sonntag, 06.11.2022, 10:30 – 17:00 Uhr
6 - 12 Personen, 73,00 € 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.

● **222-3622**
Monika Pfannmüller
5 x dienstags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 13.09.2022
6 - 12 Personen, 68,50 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

● **222-3623**
Monika Pfannmüller
6 x dienstags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 08.11.2022
6 - 12 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Experimentelles Gestalten

Experimentelles Gestalten

Eigene Ideen zulassen, eigene Ideen fördern. Kunst ist grenzenlos. Jedoch sind eigene Grenzen häufig, zaghaftes Umgehen mit fremden Materialien. Sich nicht trauen, Dinge zueinander bringen, die scheinbar nicht zusammengehören.
In diesem Kurs wird der kreative Einsatz unterschiedlicher Materialien mit professionellen Ansätzen gefördert.
In erster Linie geht es um das Format "Bilder", diese neu zu gestalten, daraus Objekte zu machen. Ein Beispiel solcher Bild-Zusammenstellungen ist die Collage. Als Vorbilder dient der Surrealismus, Dadaismus usw.

● **222-3625**
Walter Schroeder
7 x freitags, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 21.10.2022
6 - 12 Personen, 94,50 € zzgl. Materialkosten
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

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 Schnittauswahl 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!

● **222-3810**
Sabine Rappard
Samstag, 03.09.2022, 12:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 04.09.2022, 11:00 – 17:00 Uhr
6 - 10 Personen, 64,00 € zzgl. Materialkosten
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

● **222-3811**
Sabine Rappard
Samstag, 03.12.2022, 12:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 04.12.2022, 11:00 – 17:00 Uhr
6 - 10 Personen, 64,00 € zzgl. Materialkosten
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Väter ran an die Nähmaschine

Väter können bei der Versorgung des eigenen Kindes oder evtl. des Patenkindes viel beisteuern. Z.B. könnten sie bei der Einrichtung des Babybettchens oder der Kleidung für ihren Nachwuchs kreativ werden. In diesem Kurs kreieren Sie einfache Babykleidung oder auch die Bettwäsche, die Wiegenausstattung selbst. Die Wünsche werden mit der Kursleiterin besprochen, den Stoff besorgen Sie selbst. Schnitte stehen zur Verfügung oder werden mit der Kursleiterin besprochen. **Voraussetzung**: Dieser Kurs ist absolut für Anfänger geeignet. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit.

● **222-3831**
Maria Reudenbach
4 x freitags, 18:00 – 21:00 Uhr, ab 18.11.2022
6 - 10 Personen, 73,00 € zzgl. Materialkosten
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Nähkurs für werdende Mütter

Hier in diesem Kurs schneidern Sie die Kleidung für Ihr Kind selbst. Die Wünsche werden mit der Kursleiterin besprochen, den Stoff besorgen Sie selbst. Die Kursleiterin ist zusätzlich noch Ökotrophologin. So können Sie während des Kurse Fragen über ihre Schwangerschaftsprobleme im Rahmen der Ernährung miterfüllen. **Voraussetzung**: Dieser Kurs ist absolut für Anfänger geeignet. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit.

● **222-3832**
Maria Reudenbach
2 x freitags, 17:00 – 20:00 Uhr, ab 21.10.2022
6 - 10 Personen, 38,50 € zzgl. Materialkosten
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Nähkurs für Mütter und Väter

In diesem Kurs nähen wir nach Wunsch. Wir nähen gemeinsam, gestalten z.B. das Kinderzimmer oder nähen Kinderkleidung für unsere Kinder, so wie Sie es wünschen. In diesem Kurs können Sie Bettwäsche unter Anleitung, die Dekoration, Gardinen oder auch Kleinkinderkleidung nähen. Die Wünsche werden mit der Kursleiterin besprochen, den Stoff besorgen Sie selbst.

● **222-3833**
Maria Reudenbach
Samstag, 05.11.2022, 09:00 – 15:00 Uhr
Sonntag, 06.11.2022, 09:00 – 15:00 Uhr
6 - 10 Personen, 64,00 € zzgl. Materialkosten
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

(Groß-)Eltern nähen mit den (Enkel-)Kindern (ab 6 Jahren)

Hier werden kleine schöne Dinge gemeinsam genäht. In diesem Kurs nähen wir nach Wunsch. Vom Einkaufsbeutel bis hin zum Kuscheltier. Bitte bringen Sie Stoffreste mit.

● **222-3834**
Maria Reudenbach
Samstag, 10.09.2022, 09:00 – 13:00 Uhr
6 - 10 Personen, 25,50 € 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, Oberteil, 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.

● **222-3835**
Ewa Nowak-Krause
5 x freitags, 18:00 – 20:00 Uhr, ab 02.09.2022
6 - 8 Personen, 61,50 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

● **222-3836**
Ewa Nowak-Krause
5 x freitags, 18:00 – 20:00 Uhr, ab 18.11.2022
6 - 8 Personen, 61,50 € 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!

● **222-3837**
Ewa Nowak-Krause
Samstag, 12.11.2022, 10:00 – 13:00 Uhr
Sonntag, 13.11.2022, 10:00 – 13:00 Uhr
6 - 8 Personen, 38,50 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Schneidern für Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich schwerpunktmäßig 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).
Nähmaschinen, Arbeitsutensilien und Materialen bitte selbst mitbringen.

● **222-3840**
Heike Stranz
10 x mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr, ab 14.09.2022
8 - 10 Personen, 92,50 € 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 und "alte Näh-Hasen" erhalten hier eine Menge Tipps und Anregungen.
Nähmaschinen, Arbeitsutensilien und Material sind selbst mitzubringen. Gerne können Sie mich nach der Anmeldung bei Rückfragen kontaktieren.

● **222-3841**
Heike Stranz
10 x donnerstags, 17:30 – 19:30 Uhr, ab 15.09.2022
8 - 10 Personen, 92,50 € zzgl. Materialkosten
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

● **222-3842**
Heike Stranz
10 x donnerstags, 19:30 – 21:30 Uhr, ab 15.09.2022
8 - 10 Personen, 92,50 € zzgl. Materialkosten
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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

Gesundheit, Bewegung

Anmeldung:
www.vhs-rhein-erft.de

Gesundheitsbildung
Nachhaltig und gesund leben 42

Körper, Sinne und Geist
Augentraining 44
Krav Maga 44
Selbstverteidigung 45
Feldenkrais® 46
Qigong, Tai Chi-Chuan 46
Tai Chi-Qigong 48
Yoga 49

Stressbewältigung
Umgang mit Stress 56
Waldbaden 57
Meditation, Entspannung 58
Massage 58
PMR, Autogenes Training 59

Bewegter Leben – Tanz – Gymnastik – Fitness
Tanz 60
Seniorentanz 62
Zumba® 62
Gymnastik, Fitness, Workouts 63
Pilates und Faszientraining 64
Rückenfitness 69
Senioren-Spezialgymnastik 71
Präventionskurse 72

Ernährung – Entdecken und Genießen
Gesunde Küche 73
Spezialitäten 76
Internationale Küche 77

Fachbereichsleiterin für
Gesundheit | Bewegung | Ernährung
Martina Abel
Tel. 02232 94507-22
abel@vhs-rhein-erft.de

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!

Servicecenter:

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

Gesundheitslernen in der VHS

Nachhaltige Produkte selber machen - ein Do-it-yourself-Workshop

Verpackungsfreies Einkaufen und Selbermachen kann jede(r) leicht in Haushalt und Badezimmer umsetzen und dabei Zeit, Geld und Müll sparen. Wir werden in diesem Workshop verschiedene Rezepturen kennenlernen und einige Reinigungsmittel und Kosmetika selbst herstellen, die Sie am Ende mit nach Hause nehmen können. Auch Allergiker*innen profitieren davon - denn Zutaten, die Sie nicht vertragen, können leicht durch besser verträgliche ersetzt werden. Alle verwendeten Zutaten sind vegan. Bitte Geschirrtücher sowie mehrere Gefäße für die selbst hergestellten Produkte mitbringen.

● **222-4014**
Christina Henseler
Mittwoch, 07.09.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
6 - 12 Personen, 34,00 € inkl.12,00 € Materialumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

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!

● **222-4015**
Michaela Brauner-Zurmöhle
Samstag, 05.11.2022, 10:00 – 12:15 Uhr
6 - 12 Personen, 22,50 € inkl. 5,00 € Materialumlage
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Gesunder Schlaf - Schlafstörungen mit Selbstfürsorge begegnen

Wer nicht richtig schlafen kann, fühlt sich "wie ein halber Mensch". Unsere Konzentrationsfähigkeit leidet, wir sind energielos, schlecht gelaunt, unsere inneren Organe arbeiten auch nicht richtig. Wir regenerieren uns nicht mehr! Erfahren Sie in diesem Tagesseminar vieles zum Thema Gesunder Schlaf. Was kann jeder für sich tun? Was können Ursachen für Schlafstörungen sein? Was ist Schlafhygiene? Wie kann ich mehr auf meine eigene innere Uhr achten? Mit kurzen Übungen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung erhalten Sie Handwerkszeug an die Hand. Ebenso eine kurze Einführung in das Thema Hypnose und Selbsthypnose.

● **222-4016**
Andrea Nolde
Samstag, 26.11.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 35,50 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Histamin- und Salicylatintoleranzen

Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und Intoleranzen sind in aller Munde. Betroffene fühlen sich unwohl, der Körper reagiert mit Symptomen wie Magen-Darm-Problemen, Kopfschmerzen oder innerer Unruhe. Bei der Ursachensuche sind Betroffene oft auf sich selbst und die genaue Beobachtung ihres Körpers gestellt. An diesem Abend erfahren Sie mehr zu Histamin und Salicylat. Krankheitsbilder, Symptome und Reaktionen des Körpers werden dargestellt. Aus eigener, langjähriger Erfahrung gibt die Referentin Tipps zur Ernährung und Körperpflege und schlägt geeignete Übungen zur Verbesserung der Lebensqualität vor. Darüber hinaus werden hilfreiche Informationsquellen zum Thema benannt.

● **222-4017**
Petra Steffens
Mittwoch, 19.10.2022, 17:30 – 19:45 Uhr
8 - 15 Personen, 14,50 €
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Meine Migräne und ich

Migräne-Coach Meike Statkus erklärt in diesem kurzweiligen Workshop, wie Sie Ihre Migräne besser verstehen und auf Dauer nachhaltig verändern können. Sie war früher selbst chronische Migränikerin und ist heute schmerzfrei. Anhand von Übungen und Arbeitsblättern erhalten Sie erste Hinweise, wie Ihre Migräne "tickt" und wie Sie sie zukünftig beeinflussen können.

● **222-4018**
Meike Statkus
Donnerstag, 01.12.2022, 18:30 – 20:30 Uhr
6 - 12 Personen, 16,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Selbstheilungskräfte aktivieren und nutzen

Im Grunde ist jede Heilung eine Selbstheilung. Die Medizin kann unterstützen und die Rahmenbedingungen schaffen, damit die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiv werden können. Das Seminar lädt Sie ein, selbst aktiv zu werden und Hintergrundwissen sowie Methoden kennen zu lernen, die Ihren Körper bei seinen Heilungsbemühungen bestmöglich unterstützen. Der Kurs findet je nach Corona-Situation als Präsenzveranstaltung oder Online über die Zoom-Videokonferenzplattform statt. Wir benachrichtigen Sie so bald wie möglich, wie der Kurs realisiert wird. Für alle Fälle erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung einen Zugangslink, mit dem Sie sich dem Kurs über Zoom zuschalten können.

222-4021
Michael Krause
3 x donnerstags, 19:00 – 21:15 Uhr, ab 27.10.2022
6 - 10 Personen, 44,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Sie erreichen uns per WhatsApp!
02232 94507-0

Körper, Sinne, Geist

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 Patientenleitline Tinnitus vorgestellt und erklärt.

222-4023
Ralf Büscher
Mittwoch, 21.09.2022, 18:00 – 20:15 Uhr
6 - 10 Personen, 13,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

222-4024
Ralf Büscher
Mittwoch, 16.11.2022, 18:00 – 20:15 Uhr
6 - 10 Personen, 13,50 €
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

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.

222-4025
Ralf Büscher
Samstag, 22.10.2022, 09:30 – 15:00 Uhr
6 - 10 Personen, 13,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

222-4026
Ralf Büscher
Samstag, 03.12.2022, 09:30 – 15:00 Uhr
6 - 10 Personen, 13,50 €
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.

Ohne Probleme besser sehen - Augentraining

Wird Ihre Sehkraft immer schlechter? Sind die Augen oft gerötet oder tränen sie? Fühlen Sie sich müde oder haben Sie Kopfschmerzen? 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. 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!

- **222-4027**
Stefanie Hennigfeld
Mittwoch, 02.11.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
8 - 15 Personen, 18,00 €
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

- **222-4028**
Stefanie Hennigfeld
Donnerstag, 24.11.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
8 - 15 Personen, 18,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Ohne Probleme besser sehen - Augentraining Online

Das Online-Augentraining findet über den Zoom-Konferenzdienst statt. So können Sie 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.

- **222-4029**
Stefanie Hennigfeld
Dienstag, 06.12.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
8 - 20 Personen, 18,00 €
Zoom

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.

- **222-4040**
Martina Dorka
Samstag, 19.11.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 10 Personen, 39,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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 Technikschulung, sondern beginnt viel früher. Achtsamkeit, Bauchgefühl und Beobachtung der Umgebung sind wichtige Faktoren und machen Krav Maga zu einem höchst passenden Selbstverteidigungssystem. Für jedermann/jederfrau geeignet; die Teilnehmenden sollten mind. 18 Jahre alt sein.

Krav Maga für Einsteiger*innen

- **222-4042**
Constantin von der Osten
8 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 12 Personen, 60,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

- **222-4043**
Constantin von der Osten
3 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 09.01.2023
8 - 12 Personen, 25,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

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!

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

● **222-4044**
Babette Reis
Samstag, 24.09.2022, 14:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 25.09.2022, 10:00 – 14:00 Uhr
6 - 12 Personen, 52,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4045**
Babette Reis
Samstag, 19.11.2022, 14:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 20.11.2022, 10:00 – 14:00 Uhr
6 - 12 Personen, 52,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

● **222-4046**
Babette Reis
Samstag, 14.01.2023, 14:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 15.01.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
6 - 12 Personen, 52,00 €
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 Wolldecke und warme Socken mitbringen.

● **222-4048**
Heike Wirges
Samstag, 26.11.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
8 - 18 Personen, 32,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Schöner sitzen

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. Aber woran liegt das? Wie wir sitzen und wie sich unser Sitzen durch unsere täglichen Aufgaben, durch Stress, Druck und bei Konzentration verändert, läuft meist nach unbewussten Mustern ab. Oft haben wir falsche Vorstellungen von unseren Gelenken und muskulären Verbindungen und setzen diese in unseren Bewegungen um. Wenn die Vorstellungen sich verändern, werden unsere Bewegungsabläufe natürlicher und somit leichter. Wir schauen besonders auf Becken, Wirbelsäule und Schädel, aber auch auf "das große Ganze", probieren aus, erforschen und erleben, wie der Bauplan unseres Körpers funktioniert.

● **222-4050**
Diana Hansen
Samstag, 24.09.2022, 14:00 – 17:00 Uhr
6 - 12 Personen, 22,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Foto: Diana Hansen

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Was immer wir tun, wir bewegen uns: Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie, Ihren Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen. Sie werden entdecken, dass Sie tatsächlich wahrnehmen, wie Sie sich bewegen. Daraus folgt, dass Sie sich bewusster bewegen und selbstbewusster werden.
Wenn Sie die gewohnte Art, sich zu bewegen, verlassen, werden Gefühle geweckt, Körper und Geist werden beweglicher. Zugleich steigen Konzentrationsfähigkeit, Kreativität und Ausdauer. Das Selbstgefühl und das Selbstvertrauen werden größer und Sie können leichter im Alltag mit anderen Menschen zusammenwirken. Gehen, Laufen, Sport treiben oder das, was Sie alltäglich tun, wird ebenso einfacher und leichter. Die Methode ist für jeden geeignet und erfordert keine körperlichen Voraussetzungen.

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung zum Kennenlernen

Das Tagesseminar bietet einen intensiven Einstieg in die Feldenkrais-Methode. Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke, bequeme, warme Kleidung, warme Socken, Handtuch, genügend zu trinken, Picknick für das Mittagessen.

222-4051
Angela Kämper-Laube
Samstag, 26.11.2022, 10:00 – 18:00 Uhr
6 - 10 Personen, 49,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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

222-4054
Ursula Scheckel
14 x freitags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 02.09.2022
10 - 15 Personen, 85,00 €
Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64 **Efferen**

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

Qigong und Tai Chi-Chuan

Qigong zum Kennenlernen

In diesem Workshop erfahren Sie, was Qigong bedeutet, woher es kommt, was es beinhaltet und welche Wirkung es auf den gesamten Organismus hat. Sie erlernen erste Übungen des Qigong. Dabei wechseln sich Übungen, die im Stehen und in Bewegung ausgeführt werden, mit Übungen im Sitzen oder im Liegen ab, bei denen die Aufmerksamkeit mehr auf das Innere gelenkt wird.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und flache bequeme Schuhe mit, ggf. eine Decke und Matte für die Ruheübung.

222-4066
Martina Hartlieb
Samstag, 03.12.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
6 - 10 Personen, 40,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

222-4067
Martina Hartlieb
Samstag, 14.01.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
6 - 10 Personen, 40,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Stärkung der Lebensenergie mit Qigong - Die 8 Brokate-baduajin-Übungen für Beruf und Alltag - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die "8 Brokate", eine verbreitete und beliebte Qigong-Methode mit langer Tradition, die sich durch eine gute Zugänglichkeit auszeichnet. 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.

222-4069
Michaela Lindemann

Montag,	23.01.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag,	24.01.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch,	25.01.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag,	26.01.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Freitag,	27.01.2023,	09:00 – 13:30 Uhr

6 - 10 Personen, 194,00 €
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.

● **222-4070**
Harald Timpe
8 x mittwochs, 16:30 – 17:45 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 12 Personen, 64,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4071**
Harald Timpe
8 x mittwochs, 16:30 – 17:45 Uhr, ab 16.11.2022
6 - 12 Personen, 64,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Ausgewählte Übungen des Qigong

Unter dem Begriff "Qigong" werden Körper- und Meditationsübungen zusammengefasst, die ihre Wurzeln in der chinesischen Medizin und Philosophie haben. Das Lehrsystem Neiyanggong von Dr. Liu Yafei zeichnet sich besonders durch die Mobilisierung und Kräftigung der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur aus. Weiterhin werden Methoden aus dem Qigong Yangsheng von Jiao Guorui vorgestellt und eingeübt. In diesem Kurs erlernen Sie Übungen der Grund- und Mittelstufe in Bewegung und in Ruhe. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe mit.

● **222-4072**
Martina Hartlieb
12 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 17.10.2022
6 - 12 Personen, 112,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Qigong für Fortgeschrittene - Online-Kurs

Der Kurs wird über den Videokonferenzdienst Zoom durchgeführt. Die Teilnehmenden erhalten kurz vor Kursbeginn einen Link zum virtuellen Kursraum bei Zoom. Bitte vorher die Zoom-Software herunterladen. Sollte es die Corona-Lage zulassen, wird der Kurs in einen Präsenzkurs umgewandelt und findet im VHS-Haus in Brühl statt.

● **222-4074**
Elke Heinig
Schwerpunkte werden mit der Gruppe erarbeitet
14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 14 Personen, 130,00 €
Zoom

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.

● **222-4075**
Paul Bernarding
Aufbaukurs für Fortgeschrittene
11 x donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 01.09.2022
6 - 12 Personen, 70,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

● **222-4076**
Paul Bernarding
Anfänger*innen sind willkommen.
11 x donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 01.09.2022
6 - 12 Personen, 70,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Tai Chi Chuan zum Kennenlernen

In diesem Workshop lernen Sie erste Prinzipien des Tai Chi Chuan kennen, Sie werden mit den grundlegenden Bewegungsabläufen vertraut gemacht und erlernen erste Bilder aus der 18er Sanfeng-Form des Wudangstils kennen.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und flache bequeme Schuhe mit, ggf. eine Decke und Matte für die Ruheübung.

● **222-4077**
Martina Hartlieb
Samstag, 21.01.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
6 - 10 Personen, 40,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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.

● **222-4078**
Martina Hartlieb
12 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 17.10.2022
6 - 8 Personen, 112,00 €
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.

● **222-4081**
Paul Bernarding, Petra Steffens
Montag, 24.10.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
Dienstag, 25.10.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
Mittwoch, 26.10.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
8 - 12 Personen, 179,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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.

● **222-4083**
Elke Heinig
5 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 14 Personen, 49,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

222-4084
Elke Heinig
8 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 26.10.2022
6 - 14 Personen, 76,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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

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.

● **222-4088**
Konstanze Rutkowski
8 x freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, ab 02.09.2022
6 - 9 Personen, 52,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4089**
Konstanze Rutkowski
8 x freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, ab 18.11.2022
6 - 9 Personen, 52,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Ashtanga-Yoga

Ashtanga-Yoga ist eine sehr 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 auch zu tiefer geistiger Entspannung. Bitte bequeme Kleidung, Kissen, rutschfeste Yoga-Matte mit rutschfester Oberfläche und Decke mitbringen.

● **222-4090**
Irem Stratmann
16 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 07.09.2022
10 - 12 Personen, 97,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4091**
Kristiane Saß
15 x dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 30.08.2022
10 - 18 Personen, 91,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4093**
Mirjan Chuni
15 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2022
8 - 12 Personen, 109,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Ashtanga-Yoga am Vormittag - Aufbaukurs

● **222-4096**
Kristiane Saß
15 x dienstags, 08:30 – 10:00 Uhr, ab 30.08.2022
10 - 18 Personen, 91,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Ashtanga-Yoga - Aufbaukurs

● **222-4097**
Kristiane Saß
16 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.09.2022
10 - 18 Personen, 97,00 €
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

● **222-4098**
Kristiane Saß
16 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 01.09.2022
10 - 18 Personen, 97,00 €
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

● **222-4099**
Mirjan Chuni
15 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 30.08.2022
8 - 12 Personen, 109,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

● **222-4100**
Irem Stratmann
16 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 07.09.2022
10 - 15 Personen, 97,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4101**
Hye-Ryeng Berger-Lee
16 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 05.09.2022
8 - 15 Personen, 116,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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.

● **222-4112**
Sonja Stefer
16 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 29.08.2022
10 - 18 Personen, 97,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Power-Yoga - Basiskurs

● **222-4114**
Beate Wood
16 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 29.08.2022
10 - 12 Personen, 97,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

● **222-4115**
Beate Wood
16 x montags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 29.08.2022
10 - 12 Personen, 97,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Power-Yoga - Aufbaukurs

● **222-4116**
Sonja Stefer
16 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 29.08.2022
10 - 18 Personen, 97,00 €
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.

● **222-4118**
Stefanie Fröhlingsdorf
16 x freitags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 02.09.2022
10 - 15 Personen, 97,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Yoga-Pilates am Vormittag

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.

● **222-4121**
Roshanak Schwarz
15 x freitags, 10:15 – 11:15 Uhr, ab 02.09.2022
8 - 15 Personen, 74,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Yoga-Pilates

● **222-4122**
Roshanak Schwarz
16 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 15 Personen, 78,50 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

● **222-4123**
Roshanak Schwarz
16 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 15 Personen, 78,50 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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.
Die Grundprinzipien des Hatha-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.

Hatha-Yoga am Vormittag

Die Grundprinzipien des Hatha-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.

● **222-4124**
Kristiane Saß
15 x dienstags, 10:15 – 11:45 Uhr, ab 30.08.2022
10 - 18 Personen, 91,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4125**
Kristiane Saß
16 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 31.08.2022
10 - 18 Personen, 97,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4129**
Doris Sander
15 x dienstags, 11:15 – 12:30 Uhr, ab 30.08.2022
8 - 15 Personen, 70,00 €
Pfarrheim Hürth-Efferen,
Kaulardstr. 79, 50354 Hürth **Efferen**

● **222-4130**
Doris Sander
15 x dienstags, 12:45 – 14:00 Uhr, ab 30.08.2022
8 - 15 Personen, 70,00 €
Pfarrheim Hürth-Efferen,
Kaulardstr. 79, 50354 Hürth **Efferen**

● **222-4131**
Raju Karampan
15 x freitags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 02.09.2022
8 - 16 Personen, 109,00 €
Martinus-Haus,
Venloer Straße 546, Martinussaal **Stommeln**

● **222-4133**
Maria Katzy
14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 30.08.2022
8 - 10 Personen, 102,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

● **222-4134**
Maria Katzy
14 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 30.08.2022
8 - 10 Personen, 102,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

● **222-4135**
Roshanak Schwarz
15 x donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 15 Personen, 109,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Hatha-Yoga am Vormittag für Frauen und Männer ab 50

● **222-4136**
Roshanak Schwarz
15 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 15 Personen, 109,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Hatha-Yoga am Abend für Frauen und Männer ab 50

● **222-4137**
Maria Katzy
15 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 11 Personen, 109,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

Hatha-Yoga

● **222-4138**
Kristiane Saß
15 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2022
10 - 18 Personen, 91,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4139**
Kristiane Saß
15 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 30.08.2022
10 - 18 Personen, 91,00 €
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.

● **222-4140W**
Kristiane Saß
16 x mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 31.08.2022
10 - 30 Personen, 97,00 €
Zoom

Hatha-Yoga

● **222-4144**
Mirjan Chuni
16 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 31.08.2022
8 - 15 Personen, 116,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

● **222-4145**
Marisa Ibanez-Wagner
Mittelstufe
16 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 11 Personen, 116,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

● **222-4148**
Maria Katzy
15 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.08.2022
10 - 14 Personen, 109,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

● **222-4149**
Maria Katzy
15 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.08.2022
10 - 14 Personen, 109,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

● **222-4150**
Janet Thurn
16 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 10 Personen, 116,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

● **222-4151**
Maria Katzy
15 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 10 Personen, 109,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

● **222-4152**
Annett Maring
15 x dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 06.09.2022
8 - 14 Personen, 109,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

● **222-4153**
Annett Maring
15 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 06.09.2022
8 - 14 Personen, 109,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Hatha-Yoga am Vormittag - Aufbaukurs

● **222-4154**
Raju Karampan
15 x freitags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 02.09.2022
8 - 16 Personen, 109,00 €
Martinus-Haus,
Venloer Straße 546, Martinussaal **Stommeln**

Lebensfreude durch Lachyoga und Tanz

In herausfordernden Zeiten wollen wir gemeinsam dazu zurückfinden, wie sich Lachen, Wohlbefinden, Lebensfreude und Spaß an Bewegung anfühlen. Lachen ist gesund. Unser Körper unterscheidet nicht zwischen echtem und gespieltem Lachen. Es entstehen dieselben positiven gesundheitlichen Effekte. Optimismus, Selbstvertrauen und Selbstwert werden gesteigert, und unser Immunsystem schon nach kurzer Zeit gestärkt. Die Lach- und Atemübungen werden mit aktiver Bewegung aus dem Yoga und mit tänzerischen Elementen kombiniert. So gewinnen wir Zuversicht und positive Energie und steigern unser Wohlbefinden.

● **222-4156**
Janet Thurn
Samstag, 29.10.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
6 - 10 Personen, 43,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

Hatha-Yoga zur Winterzeit

Hatha-Yoga ist der im Westen bekannteste Teil des indischen Yogasystems, bei dem das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch Körper-, Atem- und Meditationsübungen hergestellt wird. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und entspannt. Die verschiedenen Körperstellungen (Asanas) werden im Einklang mit der Atmung und in stetem Wechsel mit Entspannungsphasen praktiziert.

● **222-4157**
Janet Thurn
Samstag, 10.12.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
6 - 10 Personen, 43,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

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

Yoga Spezial

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist eine dynamische und energetische Form des Yoga, das die Lebensenergie in den Fluss bringt. Wir schulen unser Körperbewusstsein, verfeinern unsere (Selbst-) Wahrnehmung und erlangen geistige Klarheit. Kundalini-Yoga stärkt das Nervensystem und erhöht so unsere Stressresistenz. Dadurch werden wir gelassen, entspannter und achtsamer. Es ist alltagstauglich und für jeden geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Trinkwasser und evtl. ein Sitzkissen mitbringen.

● **222-4158**
Christina Henseler
8 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 15 Personen, 76,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4159**
Christina Henseler
8 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 15.11.2022
6 - 15 Personen, 76,00 €
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.

● **222-4160**
Claudia Strittmatter
16 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 11 Personen, 116,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Luna-Yoga® für Einsteigerinnen

● **222-4162**
Claudia Strittmatter
9 x dienstags, 09:30 – 11:00 Uhr, ab 18.10.2022
6 - 10 Personen, 85,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Kleine Auszeit für mich - Luna-Yoga® am Sonntag

Diese Stunden am Sonntagvormittag bieten eine Gelegenheit, tiefer in die Luna Yoga Praxis einzutauchen und sich inspirieren zu lassen, die eigenen Körperwahrnehmungen anhand der vielen verschiedenen Übungen mehr und mehr zu erkennen und die Verbindung von Körper, Geist und Seele als eine Einheit zu verstehen. Meditations- und Entspannungsübungen wirken beruhigend und ausgleichend und schaffen ein geistiges Wohlbefinden. Die Übungen, insbesondere die Luna Yoga Tänze, verbessern die Beweglichkeit des Beckens und mobilisieren den Beckenboden sowie die Wirbelsäule. Das Körperbewusstsein wird insgesamt gestärkt. Bitte bequeme Kleidung, Getränk und Pausensnack sowie Matte und Decke mitbringen.

● **222-4163**
Claudia Strittmatter
Sonntag, 23.10.2022, 10:00 – 14:15 Uhr
6 - 12 Personen, 28,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4164**
Claudia Strittmatter
Sonntag, 18.09.2022, 10:00 – 14:15 Uhr
6 - 12 Personen, 28,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Yin-Yoga

● **222-4166**
Janet Thurn
16 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 10 Personen, 116,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

● **222-4167**
Janina Faust
15 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2022
8 - 15 Personen, 74,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Yoga 50 plus

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.

● **222-4168**
Annett Maring
16 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 08.09.2022
8 - 12 Personen, 116,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

● **222-4169**
Annett Maring
16 x freitags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 09.09.2022
8 - 12 Personen, 116,00 €
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.

● **222-4170**
Annett Maring
16 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 15 Personen, 116,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Yoga und Faszientraining

Intensive Arbeit mit dem faszialen Netz ergänzt in diesem Kurs die sorgfältige Erarbeitung der klassischen Yoga-Positionen. Unter Einbeziehung von Atem und Stimme sowie von Hilfsmitteln zur Selbstmassage erfolgt eine gezielte Stimulation des Fasziengewebes und der Zugang zu tiefen Körperstrukturen wird ermöglicht. Die Übenden verbessern die Selbstwahrnehmung des eigenen Spannungszustandes und können diesen besser ausgleichen.

● **222-4172**
Annett Maring
16 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 15 Personen, 116,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Yogilates

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 Anfängerinnen geeignet.

● **222-4173**
Mirjan Chuni
16 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.08.2022
8 - 15 Personen, 116,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Lachen ist gesund - Lachkurs zum Kennenlernen

Weil unser Körper nicht zwischen echtem und gespieltem 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.

● **222-4175**
Martina Krompers
Samstag, 03.09.2022, 13:00 – 17:00 Uhr
6 - 15 Personen, 28,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4176**
Martina Krompers
Samstag, 10.09.2022, 13:00 – 17:00 Uhr
6 - 15 Personen, 28,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

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. 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 sanfte Körperübungen aus dem Yoga sowie 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.

● **222-4200**
Angelika Biert

Montag,	26.09.2022,	10:00 – 16:00 Uhr
Dienstag,	27.09.2022,	10:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch,	28.09.2022,	10:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag,	29.09.2022,	10:00 – 16:00 Uhr

6 - 8 Personen, 164,00 €
Hürther Beratungshaus, Esserstraße 30a **Efferen**

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.

222-4202

Marie Kirchharz

Montag,	12.12.2022,	09:30 – 15:00 Uhr
Dienstag,	13.12.2022,	09:30 – 15:00 Uhr
Mittwoch,	14.12.2022,	09:30 – 15:00 Uhr

6 - 12 Personen, 103,00 €

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.

222-4206

Angelika Biert, Andrea Nolde

Montag,	07.11.2022,	10:00 – 16:00 Uhr
Dienstag,	08.11.2022,	10:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch,	09.11.2022,	10:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag,	10.11.2022,	10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 150,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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

Stressbewältigung

Umgang mit Stress

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.

● **222-4207**
Brigitte Schäfer
Samstag, 05.11.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
6 - 15 Personen, 40,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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.

● **222-4208**
Angelika Biert
Samstag, 10.12.2022, 10:30 – 16:00 Uhr
6 - 10 Personen, 34,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

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 aus der Resilienz 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.

● **222-4209**
Melanie Kuhl
Samstag, 01.10.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 34,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Ein Wochenende für mich: Resilienz und Yoga

Das Seminar lädt Sie zu einer Wochenendpause ein, in der Sie auf sanfte Weise Körper und Geist stärken werden. Sie lernen mentale Methoden aus den modernen Gesundheitswissenschaften kennen. In der Gruppe wenden wir diese an und tauschen die neuen Erfahrungen aus. So unterstützen Sie sich gegenseitig im Erkennen von Hindernissen zu mehr Stärke, Gelassenheit und Entspannung. Parallel dazu üben wir eine wirksame Yogapraxis ein. Sie besteht aus traditionellem Hatha, Yin-Yoga, kleinen Meditationseinheiten und einer einfachen Form des Ashtanga-Yoga. So führen wir den Körper Schritt für Schritt zu mehr Kraft und Flexibilität. Damit sind Sie für turbulente Zeiten des Lebens bestens vorbereitet, nehmen hilfreiches Werkzeug mit und entdecken neue Qualitäten in sich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Wolldecke und ein großes Handtuch sowie Verpflegung für die Pausen mit.

● **222-4210**
Marisa Ibanez-Wagner
Samstag, 19.11.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 20.11.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 82,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

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.

● **222-4211**
Dominik Ast
Samstag, 17.09.2022, 10:00 – 13:00 Uhr
8 - 16 Personen, 18,00 €
Treffpunkt: An der Bushaltestelle Hürth, Luxemburger Straße, Höhe Jugendherberge **Hürth**

● **222-4212**
Dominik Ast
Samstag, 29.10.2022, 10:00 – 13:00 Uhr
8 - 16 Personen, 18,00 €
Treffpunkt: An der Bushaltestelle Hürth, Luxemburger Straße, Höhe Jugendherberge **Hürth**

Meditation - in Stille zu sich selbst

In Stille sitzen, atmen und dem eigenen Körper lauschen. Alle Gedanken, Gefühle, und körperliche Empfindungen wahrnehmen, ohne sie sofort bewerten zu wollen. Sie kommen und wieder gehen lassen. Mit Hilfe des Atems gegenwärtig bleiben und sich selbst annehmen. Mit innerem Abstand dem eigenen Geist bei der Arbeit zuschauen und ruhig werden. Das Sitzen in Stille wird unterstützt durch achtsam ausgeführte Übungen des Tai Chi und Qigong. Atemübungen in der Tradition von Ilse Middendorf fördern den Weg nach innen, führen zu mehr Lebendigkeit und verbessern die Selbstwahrnehmung. EinsteigerInnen sind herzlich willkommen.
Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen. Hocker sind vorhanden, andere Sitzgelegenheiten bitte selbst mitbringen.

● **222-4214**
Paul Bernarding
Samstag, 01.10.2022, 13:30 – 17:30 Uhr
6 - 12 Personen, 28,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Meditation lernen

In diesem Workshop wollen wir der Frage nachgehen, was Meditation überhaupt ist. Sie erfahren etwas über die verschiedenen Meditationstechniken und Meditationswege. Sie üben Meditationen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ggf. eine Decke, Matte und (wenn vorhanden) Sitzkissen mit.

● **222-4215**
Martina Hartlieb
Samstag, 19.11.2022, 14:00 – 17:00 Uhr
6 - 10 Personen, 22,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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.

● **222-4219**
Ute Bach
4 x donnerstags, 17:15 – 18:15 Uhr, ab 20.10.2022
6 - 10 Personen, 28,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4220**
Ute Bach
4 x donnerstags, 17:15 – 18:15 Uhr, ab 24.11.2022
6 - 10 Personen, 28,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4221**
Ute Bach
4 x donnerstags, 17:15 – 18:15 Uhr, ab 05.01.2023
6 - 10 Personen, 28,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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

● **222-4222**
Ute Bach
Samstag, 19.11.2022, 09:00 – 13:00 Uhr
6 - 10 Personen, 28,00 €
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

● **222-4227**
Uthe Linden
Samstag, 24.09.2022, 10:30 – 17:30 Uhr
6 - 12 Personen, 43,00 € pro Person
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

● **222-4228**
Uthe Linden
Samstag, 26.11.2022, 10:30 – 17:30 Uhr
6 - 12 Personen, 43,00 € pro Person
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Entspannungstechniken

Progressive Muskelentspannung zum Kennenlernen

PMR ist ein wissenschaftlich anerkanntes und leicht zu erlernendes Entspannungsverfahren. Einzelne Muskelpartien werden der Reihe nach angespannt und wieder gelockert. Dies führt zu körperlicher und geistiger Entspannung. Die muskuläre Tiefenentspannung hilft, Stress besser zu bewältigen und Stressfolgen zu lindern, z. B. Kopfschmerzen, nervöse Magen-Darm-Probleme oder Schlafstörungen. Ziel ist eine Verbesserung der körperlichen und seelischen Befindlichkeit.

- **222-4229**

Angelika Biert
Samstag, 12.11.2022, 10:30 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 34,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Progressive Muskelentspannung

Diese Methode ist ein wissenschaftlich anerkanntes und leicht zu erlernendes Entspannungsverfahren. Einzelne Muskelpartien werden der Reihe nach angespannt und wieder gelockert. Die gezielte An- und Entspannung der Muskulatur führt zu körperlicher und geistiger Entspannung. Die muskuläre Tiefenentspannung hilft, Stress besser zu bewältigen und Stressfolgen zu lindern, z. B. Kopfschmerzen, nervöse Magen-Darm-Probleme oder Schlafstörungen. Ziel ist eine Verbesserung der körperlichen und seelischen Befindlichkeit, verbunden mit mehr Lebensfreude und Lebenskraft im Alltag. Bitte Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

- **222-4232**

Melanie Kuhl
Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.
8 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.09.2022
6 - 12 Personen, 92,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

- **222-4233**

Melanie Kuhl
Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.
8 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 17.11.2022
6 - 12 Personen, 92,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Autogenes Training

Der Arzt J. H. Schultz entwickelte Anfang des vergangenen Jahrhunderts diese mentale Technik der Entspannung durch Selbstbeeinflussung (Autosuggestion). Mit dem Erlernen formelhafter Grundübungen werden nachweislich körperliche und seelische Entspannung, Ruhe und Gelassenheit gefördert. Lebensqualität und Leistungsfähigkeit werden erhöht, Stress abgebaut. Die Übungen können sitzend oder im Liegen stattfinden. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Autogenes Training

- **222-4240**

Melanie Kuhl
Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.
8 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 01.09.2022
6 - 12 Personen, 92,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

- **222-4241**

Melanie Kuhl
Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.
8 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 17.11.2022
6 - 12 Personen, 92,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Tanz

Orientalischer Tanz - Workshop

Orientalisch tanzen für Neugierige: Sie lernen in diesem Workshop 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

222-4304
Carola Putzien
Samstag, 12.11.2022, 11:00 – 14:00 Uhr
6 - 12 Personen, 22,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Orientalischer Tanz - Basiskurs

Der Orientalische Tanz, umgangssprachlich auch Bauchtanz genannt, ist ein Training für Körper, Geist und Seele. Dieser Einsteigerinnenkurs 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, 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.

222-4306
Angelika Vock
15 x freitags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 02.09.2022
8 - 12 Personen, 109,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Orientalischer Tanz - Aufbaukurs

Orientalischer Tanz verhilft zu einem neuen Körperbewusstsein, trainiert das Herz-Kreislauf-System, löst Verspannungen und festigt die gesamte Körpermuskulatur.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen mit Grundkenntnissen. Es werden die Basisbewegungen erweitert, neue Bewegungsformen, Schrittfolgen, schöne Arm- und Handbewegungen erlernt.

222-4307
Angelika Vock
15 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.09.2022
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.

222-4310
Bernd Löffler
Samstag, 29.10.2022, 15:00 – 19:30 Uhr
6 - 12 Personen, 31,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Discofox am Samstag

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", Grundschritt, Drehungen, Übergänge und Disco-Fox-Figuren bis hin zu typischen Wickelkombinationen vermittelt. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.

222-4313
Bernd Löffler
Samstag, 05.11.2022, 15:00 – 19:30 Uhr
Samstag, 12.11.2022, 15:00 – 19:30 Uhr
Samstag, 19.11.2022, 15:00 – 19:30 Uhr
6 - 16 Personen, 85,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Discofox Spezial für Fortgeschrittene

Sie tanzen bereits Discofox und wollen mehr als immer nur den Grundschritt, einzelne Damen- und Herrendrehungen, Brezel oder Körbchen tanzen? Dann sind Sie bei diesem Spezialworkshop genau richtig! Hier erlernen Sie Schritt für Schritt mehrere, voneinander unabhängige Kombinationen, die nicht überall getanzt werden. Da diese jeweils in mehreren Stufen aufeinander aufbauen, können Sie letztendlich selbst je nach Vorerfahrung und eigenem Anspruch entscheiden, wieviel Sie aus den gezeigten Kombinationen mitnehmen wollen. Die Teilnahme ist nur zu zweit möglich.

● **222-4314**
Bernd Löffler, Silke Petersen
Samstag, 03.12.2022, 15:00 – 19:30 Uhr
6 - 12 Personen, 46,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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.

● **222-4315**
Bernd Löffler, Silke Petersen
Samstag, 26.11.2022, 15:00 – 19:30 Uhr
6 - 12 Personen, 46,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Vom Walzer bis Jive - ein Streifzug durch die Welt des Tanzsportes

Elementare Grundlagen der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze können hier ausprobiert werden. Bitte bequeme Kleidung und saubere Schuhe mit Ledersohlen mitbringen. Die Kursteilnahme ist nur mit Tanzpartnerin/Tanzpartner möglich.

● **222-4316**
Felix Oeckinghaus
8 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 31.08.2022
8 - 16 Personen, 57,50 €
Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim**

● **222-4317**
Felix Oeckinghaus
8 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 16.11.2022
8 - 16 Personen, 57,50 €
Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim**

Vom Walzer bis Jive - Aufbaukurs

Die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer sollten mit den einzelnen Grundschritten der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze vertraut sein. Bitte bequeme Kleidung und saubere Schuhe mit Ledersohlen mitbringen. Die Kursteilnahme ist nur mit Tanzpartnerin/Tanzpartner möglich.

● **222-4318**
Felix Oeckinghaus
8 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 31.08.2022
8 - 16 Personen, 57,50 €
Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim**

● **222-4319**
Felix Oeckinghaus
8 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 16.11.2022
8 - 16 Personen, 57,50 €
Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim**

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. Das Tanzen findet mit viel Luft und Abstand und ohne Anfassen statt, wie zum Beispiel Kreis- und Gassentänze oder Line Dance. Es werden alte und neue Tänze sowie Folklore-Tänze aus aller Welt getanzt. Neben der Stärkung des Herz- Kreislaufs-Systems durch die Bewegung wird beim Tanzen auch die Konzentration gefordert und das Gedächtnis gestärkt. Alle, die Freude an tänzerischer Bewegung zu Musik haben, sind herzlich eingeladen.

● **222-4320**
Gisela Brückner
14 x montags, 14:30 – 15:30 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 14 Personen, 69,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4321**
Gisela Brückner
14 x montags, 15:45 – 16:45 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 14 Personen, 69,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4322**
Monika Sprock
13 x dienstags, 14:30 – 16:00 Uhr, ab 30.08.2022
10 - 20 Personen, 79,50 €
Pfarrheim Hürth-Efferen, Kaulardstr. 79, 50354 Hürth
Efferen

● **222-4324**
Maria Mayr
15 x dienstags, 14:00 – 15:30 Uhr, ab 30.08.2022
10 - 15 Personen, 91,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

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.

● **222-4364**
Manuela Cordes
16 x dienstags, 20:00 – 21:15 Uhr, ab 30.08.2022
10 - 15 Personen, 81,50 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Zumba® Fitness - Online-Kurs

Zumba ist ein Workout nach dem Prinzip "sich bewegen, Spaß haben, schwitzen und genießen". Ein intensives Herz-Kreislauftraining, das für jeden - auch ohne Vorerfahrung - geeignet ist. Wir tanzen gemeinsam zu heißen lateinamerikanischen und Weltrhythmen, wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Samba, Cumbia, Tango etc..
Der Kurs findet über den Videokonferenzdienst Zoom statt. Sie erhalten einige Tage vor Kursbeginn einen Link, mit dem Sie sich zuschalten können. So können Sie beim Zumba® im Livestream aktiv mitmachen, haben Spaß mit Ihrer Kursgruppe und erhalten gezielte Anleitung von Ihrer Trainerin.

● **222-4365W**
Hanna Kratsiuk
16 x dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 30 Personen, 100,00 €
Zoom

Latino Dance Workout

Beim Latino Dance Workout genießen wir den bunten vielseitigen Mix der lateinamerikanischen Musik in Form von einfachen Choreografien. Das Gefühl und die Lebensfreude beim Tanzen sowie die Musikinterpretation durch die Choreographien stehen hierbei im Vordergrund. Wir lernen spielerisch nebenbei die unterschiedlichen Tanzstile, Rhythmen und Kulturen Lateinamerikas kennen. Das Workout macht Spaß, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und verbessert die Beweglichkeit und die Ausdauer, egal wie alt oder wie fit Sie sind.

● **222-4370**
Andrea Ramirez Peña
16 x donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 12 Personen, 78,50 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Gymnastik - Fitness - Workouts

Fitness und Spaß mit Hula Hoop für Einsteiger*innen

Beim Hula Hoop-Fitness werden verschiedene Techniken des Reifenschwingens - 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.

- **222-4374**

Michaela Diederich
16 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 29.08.2022
10 - 6 Personen, 100,00 €
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle **Brühl**

Sie erreichen uns per WhatsApp! 02232 94507-0

Fitness und Spaß mit Hula Hoop für Fortgeschrittene

- **222-4375**

Michaela Diederich
16 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 29.08.2022
6 - 10 Personen, 100,00 €
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle **Brühl**

Hula Hoop am Samstag - ein Workshop zum Kennenlernen

Lernen Sie an einem Samstag Hula Hoop-Fitness kennen! Bei schwungvoller Musik werden verschiedene Techniken des Reifenschwingens - um die Taille, Hüfte, über Kopf, um den Körper herum - ausprobiert. Hula Hoop-Übungen machen Spaß und sind für Menschen jeden Alters geeignet. Sie werden mit Gymnastik zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, der Wirbelsäule und der Koordination kombiniert. Die Reifen werden von der Übungsleiterin gestellt.

- **222-4376**

Michaela Diederich
Samstag, 17.09.2022, 11:00 – 13:15 Uhr
10 - 6 Personen, 17,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

- **222-4377**

Michaela Diederich
Samstag, 21.01.2023, 11:00 – 13:15 Uhr
10 - 6 Personen, 17,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **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.

222-4382
Mirjan Chuni
Basiskurs
16 x montags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 12 Personen, 78,50 €
Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64 **Efferen**

222-4383
Mirjan Chuni
Basiskurs
16 x donnerstags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 15 Personen, 78,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

222-4384
Mirjan Chuni
Mittelstufe
16 x donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 12 Personen, 78,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

222-4385
Mirjan Chuni
Mittelstufe
16 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 12 Personen, 60,00 €
Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64 **Efferen**

222-4386
Mirjan Chuni
Für Fortgeschrittene mit mindestens einem Jahr Vorerfahrung
16 x montags, 11:00 – 12:00 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 12 Personen, 78,50 €
Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64 **Efferen**

222-4388
Nasser Moradian
16 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 15 Personen, 78,50 €
Friedenskirche, Horionstraße 12 **Sinnersdorf**

222-4391
Roshanak Schwarz
15 x freitags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 02.09.2022
8 - 16 Personen, 74,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Pilates-Training für Einsteiger*innen

222-4400
Mirjan Chuni
16 x donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 15 Personen, 78,50 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Pilates-Training

222-4401
Mirjan Chuni
16 x donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 15 Personen, 78,50 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

222-4403
Roshanak Schwarz
15 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2022
8 - 15 Personen, 74,00 €
Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim**

222-4404
Eileen Gierth
Mittelstufe
16 x freitags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 02.09.2022
6 - 12 Personen, 100,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

222-4406
Mirjan Chuni
Mittelstufe
16 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 15 Personen, 78,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

222-4407
Mirjan Chuni
Mittelstufe
16 x montags, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 15 Personen, 78,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Pilates-Training für Fortgeschrittene

● **222-4408**
Monika Rade
8 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 18.10.2022
10 - 15 Personen, 35,00 €
Martinusschule, Am Druvendriesch 19,
Gymnastikraum **Fischenich**

Outdoor-Pilates-Training für Fortgeschrittene

Das ganzheitliche Training an der frischen Luft kombiniert intensive Atmung, effektives Training der Tiefenmuskulatur, Koordination, Stretching, Kraft und Beweglichkeit. Es formt schlanke und geschmeidige Muskeln, verbindet mentale und physische Wellness. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs und bringen Sie ein Handtuch sowie ein Getränk mit. Der Kurs findet nur bei trockenem Wetter statt. Sollte der Kurs wetterbedingt ausfallen, werden die Teilnehmenden von der Kursleitung benachrichtigt

● **222-4408A**
Monika Rade
5 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2022
10 - 15 Personen, 23,00 €
Treffpunkt: Bürgerpark "de Bütt",
Eingang Familienbad **Hürth**

Pilates Intensiv mit Stretching

Dieser Kurs bietet ein hocheffizientes und präzises Training für die tieferliegende Rumpfmuskulatur. Anspruchsvolle Übungen mit vielen Wiederholungen und intensivem Stretching sorgen für schlanke, lange Muskeln und einen anmutigen, geschmeidigen Körper.

● **222-4409**
Eileen Gierth
16 x freitags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 02.09.2022
8 - 12 Personen, 116,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Pilates-Yoga

● **222-4413**
Roshanak Schwarz
15 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 30.08.2022
8 - 15 Personen, 74,00 €
Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim**

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 fördert den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper, es verbessert Haltung und Leistungsfähigkeit.

● **222-4414**
Janina Faust
16 x mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 31.08.2022
10 - 15 Personen, 66,00 €
Astrid-Lindgren-Schule, Rodderweg 93, Turnhalle **Brühl**

● **222-4415**
Janina Faust
16 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 31.08.2022
10 - 15 Personen, 66,00 €
Astrid-Lindgren-Schule, Rodderweg 93, Turnhalle **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.

● **222-4418**
Lisbeth Tarrago
15 x mittwochs, 18:15 – 19:15 Uhr, ab 07.09.2022
8 - 16 Personen, 74,00 €
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 Yoga, Pilates und Ballett. 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.

● **222-4421**
Lisbeth Tarrago
15 x mittwochs, 16:45 – 17:45 Uhr, ab 07.09.2022
8 - 10 Personen, 74,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Fitness-Körpertraining
Ein flottes 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.

● **222-4424**
Beate Ständer
16 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 15 Personen, 78,50 €
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 Muskelfaszien, 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.

● **222-4427**
Guido Beyé
17 x donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 12 Personen, 83,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

After Work Fitness - Beweglichkeit und Kraft
Schwerpunkt dieses Trainings ist die aktive Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur und die Lockerung des Schulter- und Nackenbereichs. Atmung und Entspannung werden dabei besonders berücksichtigt.

● **222-4429**
Janina Faust
16 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 29.08.2022
10 - 15 Personen, 66,00 €
Sporthalle, 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.

● **222-4432**
Rosemarie Müller
16 x donnerstags, 19:30 – 20:45 Uhr, ab 01.09.2022
10 - 20 Personen, 81,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4433**
Claudia Maria Henneken
13 x donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 01.09.2022
10 - 20 Personen, 54,00 €
Lessingschule, Gartenstr. 14, Doppelturnhalle **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.

● **222-4434**
Eileen Weber
16 x montags, 19:30 – 20:30 Uhr, ab 29.08.2022
10 - 18 Personen, 66,00 €
Horionschule, Kölner Str. 93, Turnhalle **Sinnersdorf**

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.

● **222-4435**
Lisbeth Tarrago
15 x mittwochs, 19:15 – 20:15 Uhr, ab 07.09.2022
8 - 16 Personen, 74,00 €
Turnhalle, Friedhofsweg **Keldenich**

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.

● **222-4436**
Claudia Maria Henneken
13 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 31.08.2022
10 - 25 Personen, 54,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

● **222-4437**
Claudia Maria Henneken
13 x mittwochs, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 31.08.2022
10 - 25 Personen, 54,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **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.

● **222-4438**
Claudia Maria Henneken
14 x montags, 20:30 – 21:30 Uhr, ab 29.08.2022
10 - 20 Personen, 58,00 €
Turnhalle, Emsstraße **Berzdorf**

Nacken- und Schulter-Fitness

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.

● **222-4439**
Guido Beyé
17 x montags, 12:15 – 13:15 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 15 Personen, 83,50 €
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.

● **222-4441**
Rosemarie Müller
16 x donnerstags, 20:45 – 22:00 Uhr, ab 01.09.2022
10 - 20 Personen, 81,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4445**
Monika Rade
8 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 18.10.2022
10 - 15 Personen, 35,00 €
Martinusschule, Am Druvendriesch 19,
Gymnastikraum **Fischenich**

● **222-4447**
Elisabeth Gaumer-Dörner
16 x donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 14 Personen, 79,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Fitness-Mix Outdoor

Beginnend mit einem leichten Aufwärmtraining im Freien, folgt ein dynamisches Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Stretching-Übungen sowie Ball- und Staffelspiele ergänzen die bunte Mischung. Zum Schluss gibt es Atemübungen, um das Immunsystem zu stärken. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs und bringen Sie ein Handtuch sowie ein Getränk mit. Der Kurs findet nur bei trockenem Wetter statt. Sollte der Kurs wetterbedingt ausfallen, werden die Teilnehmenden von der Kursleitung benachrichtigt

● **222-4448A**
Monika Rade
Treffpunkt: Bürgerpark de Bütt Hürth
5 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 30.08.2022
10 - 15 Personen, 23,00 €
Treffpunkt: Bürgerpark de Bütt, Hürth **Efferen**

Rücken- und Faszientraining

Dieses Training stärkt die Rumpf- und Rückenmuskulatur. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt, die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskeln aktiviert sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert. Die Kombination mit Faszientraining sorgt für größere Mobilität, Stabilität und Wohlbefinden im Alltag.

● **222-4449**
Janina Faust
15 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 30.08.2022
8 - 15 Personen, 74,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

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.

● **222-4453**
Silke Blumenthal
16 x donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 30 Personen, 78,50 €
Turnhalle, Steinstraße **Pulheim**

Fitness-Gesundheitstraining

Intensives Gesundheitstraining von Kopf bis Fuß

Hier erleben Sie ein intensives, präventives Ganzkörpertraining mit Kraft- und Ausdauerelementen - unter besonderer Berücksichtigung der Stärkung der Rückenmuskulatur samt Verbesserung des Haltungs- und Bewegungssystems. Entspannungs- und Dehnungsübungen runden das Programm ab. Bitte Handtuch, Matte und Getränk mitbringen.

● **222-4461**
Janina Faust
16 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 31.08.2022
10 - 15 Personen, 66,00 €
Astrid-Lindgren-Schule, Rodderweg 93, Turnhalle **Brühl**

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.

● **222-4462**
Margreth Ramezanian
16 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 15 Personen, 78,50 €
Sporthalle, 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.

● **222-4463**
Silke Blumenthal
16 x montags, 20:30 – 21:30 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 30 Personen, 78,50 €
Turnhalle, Am Fronhof 10 **Sinthern/Geyen**

Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining

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.

● **222-4464**
Guido Beyé
17 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 31.08.2022
8 - 16 Personen, 83,50 €
Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim**

Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining und Stärkung der Wirbelsäule

Zur natürlichen Stabilisierung der Wirbelsäule werden gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur vermittelt. Ein verbessertes Körperbewusstsein soll gewohnheitsmäßigen Fehlhaltungen entgegenwirken.

● **222-4465**
Eileen Weber
16 x montags, 20:30 – 21:30 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 18 Personen, 78,50 €
Horionschule, Kölner Str. 93, Turnhalle **Sinnersdorf**

Rückenfitness für mehr Stabilität und Beweglichkeit

Sie erwartet 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 Kleingeräten wie Widerstandsbändern, Minihanteln etc.

● **222-4474**
Johanna Brings
15 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 30.08.2022
10 - 30 Personen, 61,50 €
Schulzentrum (ASG),
Sudetenstr. 37, Sporthalle **Hermülheim**

● **222-4475**
Johanna Brings
15 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2022
10 - 30 Personen, 61,50 €
Schulzentrum (ASG),
Sudetenstr. 37, Sporthalle **Hermülheim**

Haltungsgymnastik

Bei diesem Kurs steht die aktive Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur im Mittelpunkt. Zugleich geht es um die Lockerung des Schulter- und Nackenbereichs, Atmung und Entspannung werden dabei besonders berücksichtigt.

● **222-4482**
Jochen Krudewig
16 x donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 30 Personen, 79,00 €
Geschw.-Scholl-Schule,
Im Wiesengrund 30, Turnhalle **Efferen**

Wirbelsäulen- und Kreislaufgymnastik

In diesem Kurs werden gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Koordination und Stabilisation der wirbelsäulenumspannenden 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.

● **222-4485**
Claudia Maria Henneken
13 x dienstags, 17:30 – 18:30 Uhr, ab 30.08.2022
10 - 16 Personen, 54,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4486**
Claudia Maria Henneken
13 x dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2022
10 - 16 Personen, 54,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-4488**
Claudia Maria Henneken
14 x montags, 19:30 – 20:30 Uhr, ab 29.08.2022
10 - 20 Personen, 58,00 €
Turnhalle, Emsstraße **Berzdorf**

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

Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik - Online-Kurs

In diesem Kurs trainieren Sie zu Hause und erhalten zugleich eine qualifizierte Begleitung und Rückmeldung zu den Übungen. Im Zentrum stehen Dehnung, Kräftigung und Entspannung der Rückenmuskulatur. Ein verbessertes Körperbewusstsein soll stressbedingten muskulären Dysbalancen und gewohnheitsmäßigen Fehlhaltungen entgegenwirken. Auch theoretische Informationen rund um die Wirbelsäule werden einbezogen. Atemübungen zur guten Belüftung der Lunge ergänzen das Programm. Der Kurs findet über die Videoplattform Zoom im Livestream statt. Sie erhalten mit Ihrer Anmeldebestätigung einen Link, mit dem Sie sich der Übertragung zuschalten können.

● **222-4489W**
Carolin Zirener
15 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 29.08.2022
10 - 20 Personen, 92,00 €
Zoom

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.

● **222-4491**
Beate Ständer
16 x mittwochs, 17:45 – 18:45 Uhr, ab 31.08.2022
8 - 15 Personen, 79,00 €
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle **Brühl**

● **222-4492**
Beate Ständer
16 x mittwochs, 18:45 – 19:45 Uhr, ab 31.08.2022
8 - 15 Personen, 79,00 €
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle **Brühl**

● **222-4494**
Guido Beyé
17 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 31.08.2022
8 - 16 Personen, 83,50 €
Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim**

● **222-4495**
Jochen Krudewig
16 x donnerstags, 21:00 – 22:00 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 30 Personen, 79,00 €
Geschw.-Scholl-Schule,
Im Wiesengrund 30, Turnhalle **Efferen**

● **222-4497**
Claudia Schmitt
14 x donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr, ab 01.09.2022
10 - 30 Personen, 58,00 €
Lessingschule, Gartenstr. 14, Doppelturnhalle **Wesseling**

● **222-4498**
Claudia Maria Henneken
13 x donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 01.09.2022
10 - 20 Personen, 54,00 €
Lessingschule, Gartenstr. 14, Doppelturnhalle **Wesseling**

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.

● **222-4511**
Guido Beyé
16 x montags, 10:15 – 11:15 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 12 Personen, 79,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Rückenfitness - Wirbelsäulengymnastik für Senior*innen

Zur natürlichen Stabilisierung der Wirbelsäule werden gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur vermittelt. Ein verbessertes Körperbewusstsein soll gewohnheitsmäßigen Fehlhaltungen entgegenwirken.

● **222-4512**
Janina Faust
16 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 29.08.2022
10 - 15 Personen, 66,00 €
Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim**

Fit im Alter: Kräftigende Übungen gegen Osteoporose und Arthrose

Ziel der Osteoporose-Gymnastik ist es, mittels einfacher Übungen Knochen und Muskeln zu stärken. Außerdem werden Beweglichkeit und Koordination geschult sowie Balance-Übungen zur Vermeidung von Stürzen durchgeführt. Mit und ohne Einbeziehung von Kleingeräten bei Stuhl- bzw. Bodenübungen.

● **222-4514**
Elisabeth Gaumer-Dörner
16 x donnerstags, 14:00 – 15:00 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 15 Personen, 79,00 €
Pfarrheim Hürth-Efferen, Kaulardstr. 79 **Efferen**

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.

● **222-4515**
Thomas Pütz
13 x dienstags, 17:30 – 18:45 Uhr, ab 06.09.2022
8 - 20 Personen, 80,00 €
Turnhalle, Friedhofsweg **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 Stuhl- bzw. Bodenübungen.

● **222-4516**
Guido Beyé
17 x montags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 29.08.2022
10 - 16 Personen, 69,50 €
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

● **222-4517**
Guido Beyé
16 x dienstags, 09:30 – 10:30 Uhr, ab 30.08.2022
10 - 20 Personen, 65,50 €
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

● **222-4518**
Guido Beyé
17 x mittwochs, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 31.08.2022
10 - 20 Personen, 69,50 €
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

● **222-4519**
Guido Beyé
17 x mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 31.08.2022
10 - 20 Personen, 69,50 €
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

Fit im Alter

Funktionelle Gymnastik zur Kräftigung und Dehnung der Bein-, Schulter-, Arm-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Haltungs- 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.

● **222-4521**
Lisbeth Tarrago
14 x dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 06.09.2022
8 - 15 Personen, 69,00 €
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.

● **222-4523**
Elisabeth Gaumer-Dörner
16 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 29.08.2022
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. Die Sitzgymnastik wird durch Übungen in der Fortbewegung oder im Stehen ergänzt.

● **222-4525**
Margreth Ramezanian
16 x mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 31.08.2022
10 - 15 Personen, 66,00 €
Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64 **Efferen**

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 Informatinen 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.

● **222-4633**
Guido Beyé
Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.
8 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 29.08.2022
6 - 14 Personen, 62,50 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

● **222-4634**
Guido Beyé
Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.
8 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 14.11.2022
6 - 14 Personen, 62,50 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Gesunde Ernährung

Foodsharing-Küche - Eine praktische Anleitung zur Nachhaltigkeit und ein Zeichen gegen die Lebensmittelverschwendung

Wir werden an diesem Abend ein Menü zubereiten aus Lebensmitteln, die von Foodsharing-Initiativen vor der Entsorgung gerettet wurden. So setzen wir ein ganz praktisches Zeichen gegen die Lebensmittelverschwendung und lernen auch, mit zufällig ausgewählten Lebensmitteln eine leckere Mahlzeit zuzubereiten. Es sind also Spontaneität und Kreativität gefragt! Ohne strenges Rezept schauen wir spontan, was aus den vorhandenen Lebensmitteln - zusammen mit üblicherweise im Haushalt vorhandenen Grundnahrungsmitteln - zubereitet werden kann. Wir entscheiden gemeinsam, was wir damit kochen und anschließend zusammen genießen werden. Außerdem werden wir in einen kleinen Theorie-Teil über das Thema Nachhaltigkeit und Ernährung sprechen und auch einen Vergleich zwischen pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln ziehen. Alle verwendeten Zutaten sind vegan. Bitte Geschirrtücher, Messer und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

222-4701 NEU
Christina Henseler
Mittwoch, 19.10.2022, 17:30 – 21:00 Uhr
6 - 12 Personen, 28,00 € inkl. 3,00 € Materialumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

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 Beginn des Herbstes 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. Alle verwendeten Zutaten sind vegan. Bitte Geschirrtücher, Messer und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

222-4702 NEU
Christina Henseler
Mittwoch, 28.09.2022, 17:45 – 21:15 Uhr
6 - 12 Personen, 33,00 € inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Easy Ayurveda

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 "Easy Ayurveda", einer vereinfachten Form des klassischen Ayurveda. Wir werden viel über ayurvedische Ernährung, aber auch generell über die ayurvedische Lebensweise lernen. Dabei geht es auch darum, wie sich Gerichte ganz einfach an den individuellen Konstitutionstyp anpassen und "ayurvedisieren" lassen. Zum Abschluss werden wir gemeinsam ein kleines ayurvedisches Menü zubereiten und genießen. Alle verwendeten Zutaten sind vegan. Bitte Geschirrtücher, Messer und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

222-4703
Christina Henseler
Mittwoch, 02.11.2022, 17:45 – 21:30 Uhr
6 - 12 Personen, 36,50 € inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Das vegane Weihnachtsmenü

Sie erfahren an diesem Abend viel über die vegane Küche, die mit vielseitigen und vitaminreichen Gerichten auch Ihrer Gesundheit zugute kommt. 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 Hauptgericht ein saftiger Kartoffelauflauf mit Rote Beete-Burger und Maronen-Pilz-Gemüse und als Dessert eine weihnachtliche Mousse au Chocolat und leckere Kokosmakronen. Bitte Geschirrtücher, Messer und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● **222-4704**
Christina Henseler
Mittwoch, 07.12.2022, 17:45 – 21:30 Uhr
8 - 12 Personen, 33,50 € inkl.12,00 € Lebensmittelumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Asia-Küche vegan

An diesem Abend werfen wir einen Blick in die asiatische Küche. Wir werden dabei eine bunte Mischung verschiedener Länderküchen kennenlernen und zum Beispiel indonesisches Gado-Gado, vietnamesischen Nudelsalat und indisches Dhal zubereiten und den Abend schließlich mit einem süßen Abschluss krönen. Bitte Geschirrtücher, Messer und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen

● **222-4705**
Christina Henseler
Mittwoch, 11.01.2023, 17:45 – 21:30 Uhr
8 - 12 Personen, 33,50 € inkl.12,00 € Lebensmittelumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Kräuter- und Aromasalze

Salz ist nicht gleich Salz und mit Kräutern oder Gewürzen verfeinert ein Genuss! Ob Himalaya, Hawaii rot oder Fleur de Sel, mit Zimt, Sternanis und Kardamom zaubern Sie ein magisches Weihnachtssalz! Brennnesselsamen, wilde Möhre und Schafgarbe bereichern Ihre selbst hergestellten Kreationen! Bitte bringen Sie, falls vorhanden, einen Mörser sowie Gläser mit Verschluss zur Aufbewahrung Ihrer Salze mit.

● **222-4708**
Michaela Brauner-Zurmöhle
Donnerstag, 08.09.2022, 18:00 – 20:15 Uhr
6 - 12 Personen, 22,50 € inkl. 5,00 € Materialumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

● **222-4709**
Michaela Brauner-Zurmöhle
Samstag, 21.01.2023, 10:00 – 12:15 Uhr
6 - 12 Personen, 22,50 € inkl. 5,00 € Materialumlage
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Lunchbox-Ideen - gesund unterwegs!

Mittags immer das Gleiche: Kantinengerichte, der Bäcker von nebenan, Restaurants oder Schnellimbisse? Wir unterbrechen diese Routine: Hier kommen leckere und leichte Mittagessen zum Mitnehmen! Das Gute ist, mit den selbstgemachten Gerichten sparen wir Geld und können viel einfacher auf unsere Ernährung achten. So wird die Pause zum Genuss und Sie können gestärkt und gesund gesättigt durch den restlichen Arbeitstag gehen. Für alle, die keine Lunchbox benötigen, die Gerichte eignen sich natürlich auch ganz wunderbar für den frischen Genuss!

NEU

● **222-4714**
Maria Reudenbach
Mittwoch, 14.09.2022, 18:30 – 21:00 Uhr
6 - 12 Personen, 29,00 € inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

50 plus und jetzt - achtsam, gesund und lecker essen!

Mit dem Älterwerden ändern sich die physiologischen Voraussetzungen des Körpers und das hat Auswirkungen auf den Stoffwechsel. In den Wechseljahren kommt es dann zu Hitzewallungen, Unwohlsein oder auch Gewichtszunahme. Wie kann ich diesen Symptomen körperlicher Veränderung mit gelungenen Rezepten entgegenwirken? Sie lernen leichte Gerichte kennen, die Ihrer Seele und Ihrem Körper guttun.

NEU

● **222-4716**
Maria Reudenbach
Dienstag, 08.11.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
6 - 12 Personen, 36,00 € inkl. 14,00 € Lebensmittelumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Achtung Vorweihnachtszeit: Das schmeckt dem Darm und der Figur

Gerade in den Wochen rund um Weihnachten ernähren wir uns oft weniger gesund als wir wollen: Kalorienreiches, schweres Essen, Fleisch und Süßigkeiten stehen in dieser Zeit besonders häufig auf dem Programm. Wir vermitteln Hintergründe zur Darmgesundheit, geben Gesundheitstipps und stellen Rezepte vor, wie wir uns in der Vorweihnachtszeit besser ernähren können. Ein Beitrag, um weniger Beschwerden zu verursachen und Krankheiten der Verdauungsorgane zu vermeiden!

NEU

● **222-4718**
Maria Reudenbach
Donnerstag, 08.12.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
6 - 12 Personen, 36,00 € inkl. 14,00 € Lebensmittelumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Ernährung in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit, die oft mit Fragen zur "richtigen" Ernährung verbunden ist. In diesem Kurs werden die ernährungsrelevanten Fragen besprochen. Gemeinsam kochen wir ein leckeres, gesundes und für Schwangere besonders geeignetes Menü. Sie erhalten Rezeptideen und Tipps, die Ihnen dabei helfen, diese besondere Zeit gesund, unbeschwert und vor allem mit Genuss zu erleben.

NEU

● **222-4720**
Simone Gärtner
Donnerstag, 15.09.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
6 - 12 Personen, 34,00 € inkl. 12,00 € Materialumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

NEU

● **222-4721**
Simone Gärtner
Donnerstag, 01.12.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
6 - 12 Personen, 34,00 € inkl. 12,00 € Materialumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Kochtreff für Väter: Wie verwöhnen wir Mama?

Heute wollen wir zusammen kochen und backen und unsere Partnerin und die Kinder überraschen: Cupcakes mit leckerem Monstertopping, Waffeltorte, Mürbeteig mit durchsichtigen Fenstern, aber auch herzhafte Dinge wie Knusperkartoffel mit Tomatenketchup, Nudeln mit Gemüsesoße, Couscous Salat mit Zitronen-Minze-Joghurt und vieles mehr!

NEU

● **222-4731**
Maria Reudenbach
Mittwoch, 26.10.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
8 - 12 Personen, 32,00 € inkl. 14,00 € Lebensmittelumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

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.

NEU

● **222-4733**
Simone Gärtner
Donnerstag, 20.10.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
6 - 12 Personen, 34,00 € inkl. 12,00 € Materialumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

NEU

● **222-4734**
Simone Gärtner
Donnerstag, 12.01.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
6 - 12 Personen, 34,00 € inkl. 12,00 € Materialumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

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

Spezialitäten

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!

222-4740
Michaela Brauner-Zurmöhle
Donnerstag, 10.11.2022, 18:00 – 20:15 Uhr
6 - 12 Personen, 22,50 € inkl. 5,00 € Verkostungsumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

222-4741
Michaela Brauner-Zurmöhle
Donnerstag, 19.01.2023, 18:00 – 20:15 Uhr
6 - 12 Personen, 22,50 € inkl. 5,00 € Verkostungsumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Weinreise: Deutschlands feine Weine

An zwei Abenden werden wir uns unter dem Motto "Von der Rebe in die Flasche" die faszinierende Welt des Kulturguts Deutscher Wein näher anschauen. Dabei verkosten wir exemplarisch jeweils einen Wein oder Schaumwein aus jedem der 13 deutschen Anbaugebiete und lernen dabei unterschiedliche Rebsorten und Herstellungsprozesse kennen.

222-4742
Iris Shafie
Dienstag, 20.09.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
Dienstag, 27.09.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
6 - 12 Personen, 63,00 € inkl. 15,00 € Umlage für Verkostungsmaterial zzgl. 2,00 € für Kopien pro Abend (bitte direkt an die Kursleiterin)
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

222-4743
Iris Shafie
Donnerstag, 27.10.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
Donnerstag, 03.11.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
6 - 12 Personen, 63,00 € inkl. 15,00 € Umlage für Verkostungsmaterial zzgl. 2,00 € für Kopien pro Abend (bitte direkt an die Kursleiterin)
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Wein verstehen mit allen Sinnen

An zwei Abenden werden wir unter dem Titel "Mit allen Sinnen" nicht nur deutsche, sondern auch Weine aus anderen Ländern kennenlernen. Wir werden erfahren, welche Aromen typisch für bestimmte Rebsorten sind, wie man einen Weinfehler erkennen kann und lernen, welche Speisen am besten zu welchem Wein passen. Im praktischen Teil werden wir ausgewählte internationale Weine mit Augen, Nase und Mund sensorisch erkunden.

222-4744
Iris Shafie
Dienstag, 18.10.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
Dienstag, 25.10.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
6 - 12 Personen, 63,00 € inkl. 15,00 € Umlage für Verkostungsmaterial zzgl. 2,00 € für Kopien pro Abend (bitte direkt an die Kursleiterin)
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

222-4745
Iris Shafie
Donnerstag, 17.11.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
Donnerstag, 24.11.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
6 - 12 Personen, 63,00 € inkl. 15,00 € Umlage für Verkostungsmaterial zzgl. 2,00 € für Kopien pro Abend (bitte direkt an die Kursleiterin)
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Themenabend Wein: Außergewöhnliche internationale Weinprojekte und ihre Macher (mit Weinprobe)

Haben Sie schon einmal einen Wein aus einem Schiffswrack verkostet? Oder aus dem Herzen der französischen Hauptstadt? Wissen Sie, was eine Urban Winery ausmacht? Oder was das Besondere an einem "Orange Wine" ist? Kommen Sie mit mir auf eine ganz spezielle internationale Wein-Entdeckungstour. Wir werden an diesem Abend 6-7 Weine aus ganz besonderen Projekten kennenlernen.

222-4746
Iris Shafie
Dienstag, 29.11.2022, 19:00 – 22:00 Uhr
6 - 8 Personen, 46,00 €
inkl. 20,00 € Umlage für Verkostungsmaterial
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Internationale Küche

Der Shuk - Israelisches Streetfood

Der "Mahane Yehuda Market" in Jerusalem, kurz "Shuk", gilt als kulinarischer Schmelztiegel Israels, der Levante und der mediterranen Cuisine. Die Reise in die aufregende Welt der israelischen Küche: von exotischem Salat und pikanter Shaksuka zum Frühstück bis zu Hummus, fein perligem Couscous und zum Malabi und Knefe nach dem Klubbesuch... Dazu Matboucha, Harissa, yemintische Bohnensuppe, Chirshi, selbst gebackenes Brot und vieles mehr.
Die Gerichte bieten ein ausgewogenes Angebot an vegetarischen und nicht vegetarischen Speisen. Die Köstlichkeiten können Gluten, Sesam, Zitrusfrüchte und Nüsse enthalten.
Bitte ein eigenes scharfes Messer, eine Schürze und eine Dose für eventuelle Reste mitbringen!

● **222-4752**
Petra Lukas
Dienstag, 30.08.2022, 17:30 – 21:00 Uhr
8 - 12 Personen, 34,50 € inkl. 14,00 € Lebensmittelumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Neue Bali-Küche

Bali, die wunderschöne Insel der Götter im Indischen Ozean, Hotspot der "Beautiful People", Surfer und Yoga-Lehrer*innen. An dem diesem Abend probieren wir die neue Fusion-Küche: traditionelle balinesische Küche trifft auf gesundheitsbewusste Ernährungsweise mit rotem und grünem Curry Saté Lilith mit balinesischer Mezze, Dips, rotem Reis, Pile Poke Bowl, Kokos-Pudding und vielem mehr! Alle Gerichte sind vegetarisch oder vegan. Einige Gerichte enthalten Kokos, Sesam bzw. Sesamöl, Nüsse, Zitrusfrüchte, Cashews und Gluten. Bitte ein eigenes scharfes Messer, eine Schürze, ein Küchenhandtuch und ein Behältnis für eventuelle Reste.

● **222-4754**
Petra Lukas
Dienstag, 27.09.2022, 17:30 – 21:00 Uhr
8 - 12 Personen, 34,50 € inkl. 14,00 € Lebensmittelumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Tajine!

Betörende Düfte nach geheimnisvollen Gewürzen und Speisen: die Tajine, ein Tongefäß mit leicht konischem Deckel ist für viele der Inbegriff der nordafrikanischen Küche. Die Menschen in Mauretanien, Marokko, Tunesien, Algerien bis Libyen benutzen sie für allerlei pikante und süße Speisen. Der Abend wird eine weite kulinarische Reise mit Lamm, Huhn und Köfte, Gemüse und Kichererbsen, dazu Safran Couscous, Salate wie H'miss und Ajlouk und vieles mehr.
Es wird eine ausgewogene Mischung aus vegetarischen und nicht vegetarischen Speisen angeboten. Einige Gerichte enthalten Sesam, Kokos, Zitrusfrüchte, Argan und Gluten.
Tajines werden im Kurs gestellt! Bitte ein eigenes Messer, eine Schürze, ein Küchenhandtuch und ein Glas mit Verschluss für eventuelle Reste mitbringen.

● **222-4755**
Petra Lukas
Dienstag, 25.10.2022, 17:30 – 21:00 Uhr
8 - 12 Personen, 34,50 € inkl. 14,00 € Lebensmittelumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Sesam öffne Dich!

Feinste Gewürze, Datteln und Honig... der Emir klatscht vor Freude in die Hände: geheimnisvolle und extravagante Süßspeisen auf dem Tablett und dazu ein starker Mokka!? Die magisch kulinarische Reise beginnt im Maghreb, macht eine kleine Pause in der Altstadt Kairos und dem Libanon, erzählt von der Hitze der Wüste Jordanien, von der Pracht Isfahans und den traumhaften Gärten Lahores! Wir zaubern Köstlichkeiten aus Orangen- und Rosenblütenwasser, Granatäpfeln, Mohn, Joghurt, Gries, allen Arten von Nüssen und Pistazien, Datteln, Honig und vielem mehr. Dazu reichen wir Getränke wie etwa mit Hawaij gewürztem Mokka, eiskaltem Karkadeh oder Minztee. Die Naschereien können Nüsse, Sesam, Zitrusfrüchte, Mohn und Gluten enthalten. Bitte ein eigenes scharfes Messer, eine Schürze, und ein kleines Behältnis mit Verschluss für eventuelle Reste mitbringen.

● **222-4756**
Petra Lukas
Dienstag, 29.11.2022, 17:30 – 21:00 Uhr
8 - 12 Personen, 34,50 € inkl. 14,00 € Lebensmittelumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Türkische Meze

Die Geschichte berichtet, dass im berühmten Topkapi-Palast in Istanbul bis zu 1000 Köche beschäftigt gewesen seien, die täglich bis zu 4000 Gerichte zauberten! Zudem wird erzählt, dass mehr als 200 Meze Rezepte zu ihrem Repertoire gehörten. Für unseren kleinen Meze Abend brauchten wir keinen Palast, sondern jede Menge frische Zutaten, um ein Potpourri kleiner warmer und kalter Leckereien zu kreieren: Freekeh Salat, marinierter Haloumi, gebackene Riesenbohnen, verschiedene Dips, Yufka-Strudel mit Pistazien und vielem mehr. Alle Speisen in diesem Kurs sind vegetarisch. Sie können Nüsse, Zitrusfrüchte, Sesam und Gluten enthalten. Bitte bringen Sie ein eigenes scharfes Messer, eine Schürze, ein Küchentuch und ein Behältnis für eventuelle Reste mit.

● **222-4758**
Petra Lukas
Dienstag, 24.01.2023, 17:30 – 21:00 Uhr
8 - 12 Personen, 34,50 € inkl. 14,00 € Lebensmittelumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Schulabschluss

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

Schulabschluss
Schulabschlusskurse 79

Weiterbildungslehrerin
Astrid Beckers
02232 94507-20
beckers@vhs-rhein-erft.de

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
Andrea Kowalski
02232 94507-20
kowalski@vhs-rhein-erft.de

Servicecenter:

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 Schulabschlüsse nachzuholen. Sie können den Hauptschulabschluss (HSA 9) in zwei Semestern, den Abschluss 10A in drei und den mittleren Schulabschluss (10B) in vier Semestern erwerben. **Mindestalter: 17 Jahre**
Alle Abschlüsse sind staatlich anerkannt.

Hauptschulabschluss/ Mittlerer Schulabschluss

Es werden montags bis freitags jeweils vier bzw. sechs Stunden unterrichtet. Unterrichtsfächer sind

- Deutsch
- Englisch
- Mathematik
- Biologie
- Politik
- Informatik

Die Unterrichtszeiten liegen vormittags:
von 09:00 – 12:00 Uhr/14:00 Uhr

Die Kurse beginnen jeweils Anfang Februar/August. Melden Sie sich bitte so früh wie möglich an. Die nächsten Kurse beginnen im Februar/August 2022.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich **schriftlich** für die Kurse an.

Der Anmeldung sind folgende Unterlagen bzw. Angaben beizufügen:

- Adresse, Telefonnummer
- E-Mail-Adresse
- Angabe des Abschlusses, den Sie erwerben möchten, d. h. Hauptschulabschluss oder Mittlerer Schulabschluss
- tabellarischer Lebenslauf
- beglaubigte Zeugniskopien
- 1 Passfoto (freiwillig)

Die Anmeldung ist zu richten an:
VHS Rhein-Erft
Barbara Braun
An der Synagoge 2
50321 Brühl

Bitte reichen Sie Ihre Bewerbung in Klarsichtfolie ein (keine Schnellhefter, keine Mappen).
Nach der Anmeldung werden Sie zu einem Test bzw. einem persönlichen Gespräch eingeladen.

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**.

Sprechstunde und Beratung nach Vereinbarung:
Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Schulabschlusslehrgängen der VHS Rhein-Erft.

- **222-4800**

Helene Winand, Astrid Beckers, Andrea Kowalski
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Hauptschulabschluss/ Mittlerer Schulabschluss

Hauptschulabschluss/ Mittlerer Schulabschluss – 1. Halbjahr

- **221-4831**

Andrea Kowalski, Ursula Scholz,
Maria-Pilar Tejero-Ezpeleta, N.N., N.N.
montags bis freitags, 09:00 – 12:00/13:45 Uhr,
ab 01.08.2022
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Hauptschulabschluss/ Mittlerer Schulabschluss – 4. Halbjahr

- **222-4814**

Andrea Kowalski, Ursula Scholz, N.N., N.N.
montags bis freitags, 09:00 – 13:45 Uhr,
ab 01.08.2022
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union
Kofinanziert von der Europäischen Union
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

Grundbildung

Anmeldung:
www.vhs-rhein-erft.de

Grundbildung
Lesen und Schreiben 81

Fachbereichsleiterin für Grundbildung
Dr. Lisa Breyer
Tel.: 02232 94507-18
breyer@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.

Servicecenter:

Telefon: 02232 94507-0
Fax: 02232 94507-47
E-Mail: 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.

Wenn etwas dazwischen kommt…

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

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.

222-5000
Charlotte Weber
15 x mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 10 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

222-5001
Charlotte Weber
15 x mittwochs, 19:10 – 20:40 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 10 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Deutsch als Zweitsprache

Anmeldung:
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 82

Abendkurse
Anfängerkurse 84
Niveau A1-A2 84
Niveau B1-B2 85

Prüfungen
DTZ A2-B1 86
telc Deutsch B2 86
Einbürgerungstest 86

Fachbereichsleiterin für Deutschkurse in Brühl
Barbara Braun
Tel.: 02232 94507-24
braun@vhs-rhein-erft.de

Fachbereichsleiterin für Deutschkurse in Pulheim & Wesseling
Bianca Jamitzky
Tel.: 02232 94507-36
jamitzky@vhs-rhein-erft.de

Fachbereichsleiterin für Deutschkurse in Hürth
Dr. Lisa Breyer
Tel.: 02232 94507-18
breyer@vhs-rhein-erft.de

Servicecenter:

Telefon: 02232 94507-0
Fax: 02232 94507-47
E-Mail: 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.

Beratung und Einstufung

Im VHS-Haus in Brühl: donnerstags von 13:30 bis 16:30 Uhr

In der VHS am Bahnhof in Pulheim: alle 14 Tage mittwochs von 9:30 bis 12:00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie dazu einen Termin unter Tel.: 02232 94507-0.

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**, Fachbereich "Deutsch als Zweitsprache". Die Kurstermine finden Sie auf den folgenden Seiten.

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.

Prüfungen

Wir bieten regelmäßig im Semester Sprachprüfungen und den Einbürgerungstest an. Bitte informieren Sie sich auch online auf unserer Homepage nach den aktuellen Terminen. Wir bieten an:

- Deutschtest für Zuwanderer A2-B1 (DTZ)
- Deutsch - Test für den Beruf (DTB) B2
- Einbürgerungstest

Wir beraten Sie hierzu gerne telefonisch unter Tel.: 02232 94507-15.

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, www.bamf.de, Tel. 0911-943-0

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Deutsch als Zweitsprache

Deutsch als Zweitsprache - Anfängerkurs - A1 - 1. Semester

222-5020
Laura Büser
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 30.08.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 1
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

222-5021
Ingrid Trier
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 30.08.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 1
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

222-5022
Claudia Mützelfeldt
15 x montags und dienstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 29.08.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

Deutsch als Zweitsprache - A1 - 2. Semester

222-5024
N.N.
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 15.11.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 2
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

222-5025
Ingrid Trier
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 15.11.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 2
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

222-5026
Claudia Mützelfeldt
15 x montags und dienstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 14.11.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

222-5027
Ute Salama
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 30.08.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Deutsch als Zweitsprache - A2 - 1. Semester

222-5030
N.N.
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 30.08.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

222-5031
Ingrid Trier
15 x montags und mittwochs 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 31.08.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 3
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

222-5033
Ute Salama
15 x dienstags und donnerstags 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 10.11.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Deutsch als Zweitsprache - A2 - 2. Semester

222-5034
N.N.
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 15.11.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

● **222-5035**
Ingrid Trier
15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 14.11.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 4
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

● **222-5037**
Edith Marczyk
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 30.08.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 4
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Deutsch als Zweitsprache - B1 - 1. Semester

● **222-5040**
Marion Kaminski
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 30.08.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 5
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

● **222-5041**
Christine Wehler
15 x montags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 29.08.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte plus Neu 5
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

● **222-5043**
Edith Marczyk
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 10.11.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 5
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Deutsch als Zweitsprache - B1 - 2. Semester

● **222-5044**
Marion Kaminski
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 15.11.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 6
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

● **222-5045**
Christine Wehler
15 x montags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 14.11.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 6
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Deutsch als Zweitsprache - B2 - 1. Semester

● **222-5050**
Nikoleta Marouli
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 30.08.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

● **222-5051**
N.N.
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 30.08.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

● **222-5052**
Nurcay Özer
15 x montags und dienstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 14.11.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

Deutsch als Zweitsprache - B2 - 2. Semester

● **222-5054**
Nikoleta Marouli
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 15.11.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

● **222-5055**
N.N.
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 15.11.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

222-5056
Nurcay Özer
15 x montags und dienstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 29.08.2022
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

Prüfungen

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.

Prüfungsvorbereitung "Deutschtest für Zuwanderer" (DTZ)

Vorbereitung auf die DTZ - Prüfung, die für die Einbürgerung erforderlich ist. Sie wiederholen Grammatik und lernen die Inhalte der Prüfung kennen, d. h.

- Sie üben das Schreiben von Briefen
- Sie werden intensiv auf die schriftliche Prüfung vorbereitet und
- Sie trainieren die mündliche Prüfung

Voraussetzung ist die nachgewiesene Teilnahme von 600 Stunden an einem Integrationskurs Deutsch oder Sprachkenntnisse auf dem Niveau der B1-Stufe.

222-5075
Martina Rehse
Samstag, 22.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 10 Personen, 40,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Sie möchten sich
zur Prüfung anmelden?
Ich bin für Sie da!

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

Deutschtest für Zuwanderer A2 /B1 (DTZ)

222-5781E
N.N.
Samstag, 12.11.2022, 08:00 – 18:00 Uhr
10 - 24 Personen, 110,00 €, **(durch BAMF geförderte Teilnehmende gebührenfrei)**
Anmeldeschluss **27.09.2022**
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

222-5782E
N.N.
Samstag, 14.01.2023, 08:00 – 18:00 Uhr
10 - 24 Personen, 110,00 €, **(durch BAMF geförderte Teilnehmende gebührenfrei)**
Anmeldeschluss **06.12.2022**
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Prüfung: telc Deutsch B2

222-5783E
N.N.
Samstag, 24.09.2022, 08:00 – 18:00 Uhr
10 - 20 Personen, 140,00 €
Anmeldeschluss **16.08.2022**
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Einbürgerung

Einbürgerungstest 2022 - 3

222-5070
Rody Almahmoud
Samstag, 10.09.2022, 10:00 – 11:00 Uhr
25,00 €
Anmeldeschluss 11.08.2022
Anmeldung ist nur persönlich in Brühl möglich.
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Einbürgerungstest 2022 - 4

222-5071
Rody Almahmoud
Samstag, 05.11.2022, 10:00 – 11:00 Uhr
25,00 €
Anmeldeschluss 06.10.2022
Anmeldung ist nur persönlich in Brühl möglich.
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Fremdsprachen

Anmeldung:
www.vhs-rhein-erft.de

Englisch
Refresher 90
Niveau A1-B2 91
Conversation 91
Business 92
Senioren 92
Bildungsurlaube 94

Französisch
Niveau A1-B1 95
Conversation 96
Bildungsurlaube 96

Italienisch
Niveau A1-B1 98
Conversazione 101
Bildungsurlaube 101

Spanisch
Niveau A1-B2 102
Conversación 105
Bildungsurlaube 106

Weitere Fremdsprachen
Portugiesisch 107
Niederländisch 107
Norwegisch, Polnisch 110
Russisch, Ukrainisch 110
Türkisch, Neugriechisch 111
Japanisch, Chinesisch 112

Fachbereichsleiter für Fremdsprachen
Michael Kaspar
Tel. 02232 94507-19
kaspar@vhs-rhein-erft.de

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 sprachenpolitische 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.

Servicecenter:

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

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 ► Beratung ► Sprachenberatung** Zudem beraten Sie gerne und helfen Ihnen bei der Auswahl des richtigen Kurses.
Unter **02232 94507-20** berät Sie Gerd Gille telefonisch an folgenden Terminen:

- Mo., 15.08.2022, 14:00 bis 16:00 Uhr
- Do., 18.08.2022, 14:00 bis 16:00 Uhr
- Mo., 22.08.2022, 14:00 bis 16:00 Uhr sowie
- Do., 25.08.2022, 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** 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.

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 einver**standen.**

Gebühren-ermäßigung

Die Gebührenermäßigung entnehmen Sie bitte unseren AGB auf Seite 136.

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/sprachen#inhalt** 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).

Anfängerkurse:

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Niederländisch
- Russisch
- Japanisch
- Chinesisch
- Türkisch
- Ukrainisch

Online-Kurse:

- Englisch
- Italienisch
- Spanisch
- Niederländisch

Weitere finden Sie unter www.vhs-rhein-erft.de/programm/sprachen#inhalt

Die sechs Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens

	Hören	Lesen	Sprechen	Schreiben
A1	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.
A2	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.
B1	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.
B2	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.
C1	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.
C2	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

Refresher

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.

- **222-6002**
Wilfrid Loos
14 x montags, 15:00 – 16:30 Uhr, ab 29.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

- **222-6003**
Gerhild Althaus-Sanner
14 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 12 Personen, 120,00 € inkl. 4,00 € für Kopien
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2 **Brauweiler**

- **222-6004**
N.N.
9 x donnerstags, 19:15 – 20:45 Uhr, ab 01.09.2022
6 - 12 Personen, 76,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

English - Refresher B1

- **222-6005**
Petra Schreiner-Kaub
14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

- **222-6006**
N.N.
10 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 19.10.2022
6 - 12 Personen, 84,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

- **222-6007**
Carolina Reyes-Douglas
21 x dienstags und donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 18.10.2022
8 - 16 Personen, 130,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

English - Refresher B1.2 - startet in Präsenz, bei Lockdown online

- **222-6008**
Gerhild Althaus-Sanner
14 x donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 01.09.2022
4 - 8 Personen, 176,00 € inkl. 4,00 € für Kopien
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegegeben
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **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.

- **222-6009**
Gerd Gille
14 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 29.08.2022
10 - 18 Personen, 71,00 €
Lehrbuch: Spotlight
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Niveau B1 - B2

Englisch - B1 - Höheres Semester

● **222-6032**
Klaus Erfurth
10 x dienstags, 19:45 – 21:15 Uhr, ab 30.08.2022
4 - 8 Personen, 124,00 €
Lehrbuch: English Elements 4
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

● **222-6033**
Wilfrid Loos
14 x montags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 29.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

● **222-6035**
Andreas Wojtakowski
14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 16 Personen, 88,00 €
Lehrbuch: Great1! B1 (Klett)
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Englisch - B2 - Höheres Semester

● **222-6042**
Klaus Erfurth
12 x donnerstags, 18:00 – 19:45 Uhr, ab 01.09.2022
5 - 10 Personen, 138,50 €
Lehrbuch: New Headway Upper-Intermediate
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Conversation

English Conversation - A2/B1

● **222-6051**
Tobias Müller
14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 € zzgl. 3,00 € für Kopien
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

English Conversation - B1 - Online-Kurs

Read - Understand - Discuss.
You can't travel abroad but would like to have the opportunity to practise your English? 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.

● **222-6052**
Christopher Perkins
14 x montags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 29.08.2022
6 - 9 Personen, 116,00 €
Videokonferenz

English Conversation - B1/B2

● **222-6053**
N.N.
14 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.09.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

● **222-6054**
Natalia Nerger Ramirez
13 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 12 Personen, 108,00 €
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

English Conversation - B1

● **222-6055**
Klaus Erfurth
12 x dienstags, 18:00 – 19:45 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

English Conversation - B2

● **222-6059**
Petra Schreiner-Kaub
14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

English Conversation - B2/C1

Speaking, listening and grammar activities for students with a good knowledge of English.

● **222-6060**
Klaus Erfurth
12 x donnerstags, 19:45 – 21:30 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 16 Personen, 88,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-6062**
Klaus Erfurth
10 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 12 Personen, 84,00 €
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

English Conversation - C1/C2

● **222-6070**
Klaus Erfurth
9 x donnerstags, 09:45 – 12:00 Uhr, ab 01.09.2022
10 - 20 Personen, 69,00 €
Pfarrheim Hürth-Efferen, Kaulardstr. 79 **Efferen**

● **222-6072**
Addy Lauer
14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 16 Personen, 88,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

● **222-6073**
Susan Jäkel
14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 30.08.2022
8 - 16 Personen, 88,00 € zzgl. 4,00 € für Kopien
Lektüre: Spotlight, World and Press and selected English short stories
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Business English

English for your Job - 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.

● **222-6081**
Klaus Erfurth
9 x samstags, 10:00 – 12:30 Uhr, ab 03.09.2022
6 - 12 Personen, 112,00 €
Lehrbuch: At work (Klett)
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-6082**
Natalia Nerger Ramirez
14 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.09.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Englisch Seniorenkurse

Englisch Seniorenkurs - Anfängerkurs (A1.1)

Für Teilnehmende ohne bzw. mit sehr geringen Kenntnissen.

● **222-6100**
N.N.
14 x donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 20.10.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-6101**
Klaus Erfurth
12 x mittwochs, 13:00 – 14:45 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2 **Brauweiler**

● **222-6103**
Gerd Gille
14 x dienstags, 10:45 – 12:15 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Englisch Seniorenkurs für falsche Anfänger*innen - 2. Semester

Sie haben prinzipiell schon einmal Englisch gelernt. Aber das ist schon länger her? Oder Sie haben Vieles vergessen? Sie möchten Ihre Englischkenntnisse noch eimal auffrischen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie.

- **222-6105**

Gerhild Althaus-Sanner
14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 12 Personen, 120,00 € inkl. 4,00 € für Kopien
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Englisch Seniorenkurs - A2 - 3. Semester

- **222-6107**

Wilfrid Loos
14 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Headway A2 4th Edition
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Englisch Seniorenkurs - A2 - Höheres Semester

- **222-6111**

Gerd Gille
14 x montags, 15:00 – 16:30 Uhr, ab 29.08.2022
10 - 18 Personen, 71,00 €
Lektüre: Spotlight
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

- **222-6113**

Wilfrid Loos
14 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 01.09.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Headway A2
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Englisch Seniorenkurs - B1

- **222-6118**

Gerd Gille
14 x dienstags, 15:45 – 17:15 Uhr, ab 30.08.2022
8 - 16 Personen, 88,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Jugendzentrum Hürth, Bonnstraße 105 **Hermülheim**

- **222-6119**

Marion Dickopf
14 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 30.08.2022
10 - 16 Personen, 71,00 €
Lehrbuch: Easy English B1/1
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Englisch Seniorenkurs - Conversation - B1

- **222-6121**

Gerd Gille
14 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 16 Personen, 88,00 €
Lektüre: Spotlight
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

- **222-6122**

Gerd Gille
14 x donnerstags, 13:45 – 15:15 Uhr, ab 01.09.2022
10 - 18 Personen, 71,00 €
Lektüre: Spotlight
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

English Conversation Seniorenkurs - B2/C1

We read and discuss articles from "Spotlight" as well as selected English short stories.

- **222-6124**

Susan Jäkel
14 x montags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 29.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 € zzgl. 4,00 € für Kopien
Lektüre: Spotlight
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Weitere Kurse
für Fremdsprachen finden Sie
unter: **www. vhs-rhein-erft.de**

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

Bildungsurlaube

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.

● **222-6140**
Klaus Erfurth

Montag,	07.11.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag,	08.11.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch,	09.11.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag,	10.11.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Freitag,	11.11.2022,	09:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 184,00 €
Lehrbuch: First Choice: A1 - Kursbuch: (Cornelsen)
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

● **222-6141**
Klaus Erfurth

Montag,	14.11.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag,	15.11.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch,	16.11.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag,	17.11.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Freitag,	18.11.2022,	09:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 184,00 €
Lehrbuch: Basis for Business (B1), Cornelsen
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

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

● **222-6142**
Klaus Erfurth

Montag,	28.11.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag,	29.11.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch,	30.11.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag,	01.12.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Freitag,	02.12.2022,	09:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 184,00 €
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

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.

● **222-6143**
Klaus Erfurth

Montag,	05.12.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag,	06.12.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch,	07.12.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag,	08.12.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Freitag,	09.12.2022,	09:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 184,00 €
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

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

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

● **222-6200**
Carlo Meister
Samstag, 17.09.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 18.09.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 67,00 € zzgl. 5,00 € für Kopien
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Französisch Anfängerkurs (A1.1)

Kurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

● **222-6201**
N.N.
14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 21.09.2022
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

● **222-6202**
Gerlind Austenfeld
14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 19.09.2022
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

● **222-6205**
N.N.
14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

● **222-6206**
N.N.
14 x donnerstags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 20.10.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Niveau A1 - A2

Französisch - A1 - 3. Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

● **222-6220**
Daniel Jan Lebkowski
14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 29.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Französisch - A1 - Höheres Semester

Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

● **222-6221**
Gilles Vidal
14 x mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-6223**
Guido Händeler
12 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 20.09.2022
5 - 9 Personen, 121,00 € inkl. 2,00 € für Kopien
Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1
Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2 **Brauweiler**

Französisch A2

● **222-6230**
Gerlind Austenfeld
Freitag, 18.11.2022, 17:00 – 20:00 Uhr
Samstag, 19.11.2022, 09:30 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 61,00 € inkl. 3,00€ für Lernmaterial
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Französisch - A2 - Höheres Semester

● **222-6231**
Cilly Breidenbach
14 x mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 31.08.2022
8 - 14 Personen, 88,00 €
Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett)
Jugendzentrum Hürth, Bonnstraße 105 **Hermülheim**

Französisch für Senioren

Französisch für Senioren - A2

● **222-6232**
Marion Dickopf
14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Le Petit Prince
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Konversationskurse

Introduction à la conversation A2/B1

Pour tous ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances en Français (grammaire, culture...) et commencer à échanger sur les thèmes de la vie quotidienne.
Für Teilnehmende, die gerne ohne Stress ihre Kenntnisse (Grammatik , Kultur), z.B. für den Urlaub, auffrischen möchten.

● **222-6280**
Céline Lavergne
14 x donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 01.09.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Französisch Conversation facile et grammaire (ab B1)

Vous parlez francais plus ou moins couramment (niveau B1)? Venez approfondir vos connaissances en discutant de sujets d´actualité, avec en complément quelques exercices de grammaire, dans une ambiance très agréable.
Sind Sie sich unsicher, ob Sie das Niveau B1 haben? Dann machen Sie einen Selbsteinstufungstest oder lassen Sie sich telefonisch beraten. Mehr Informationen hierzu unter www.vhs-rhein-erft.de/beratung/sprachenberatung

● **222-6281**
Gerlind Austenfeld
12 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 19.09.2022
6 - 12 Personen, 119,00 € inkl. 3,00 € für Kopien
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

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.

● **222-6282**
Cilly Breidenbach
14 x donnerstags, 14:00 – 15:30 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 16 Personen, 88,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-6283**
Céline Lavergne
12 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 12 Personen, 104,00 € inkl. 4,00 € für Kopien
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Bildungsurlaube

Französisch I (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.

● **222-6290**
Carlo Meister

Montag,	05.12.2022,	10:00 – 16:45 Uhr
Dienstag,	06.12.2022,	10:00 – 16:45 Uhr
Mittwoch,	07.12.2022,	10:00 – 16:45 Uhr
Donnerstag,	08.12.2022,	10:00 – 16:45 Uhr
Freitag,	09.12.2022,	10:00 – 16:45 Uhr

6 - 12 Personen, 184,00 € zzgl. 5,00 € für Lehrmaterial
Lehrbuch: On y va ! - Aktualisierte Ausgabe A1
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.

Französisch II (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

● **222-6291**

Carlo Meister

Montag,	23.01.2023,	10:00 – 16:45 Uhr
Dienstag,	24.01.2023,	10:00 – 16:45 Uhr
Mittwoch,	25.01.2023,	10:00 – 16:45 Uhr
Donnerstag,	26.01.2023,	10:00 – 16:45 Uhr
Freitag,	27.01.2023,	10:00 – 16:45 Uhr

5 - 10 Personen, 216,00 € zzgl. 5,00 € für Lehrmaterial
Lehrbuch: On y va ! - Aktualisierte Ausgabe A1, ab Lektion 6
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Französisch A2 - Wiederholung und Vertiefung - Bildungsurlaub

Ce cours s'adresse à ceux qui veulent rafraîchir leurs connaissances de français et qui voudront approfondir leurs connaissances de la langue française. Ce cours vous permettra de communiquer dans toutes les situations du quotidien. Pour cela, nous travaillerons sur la compréhension du langage parlé et avec des textes, ensuite parler, communiquer et jouer avec la langue sans oublier la grammaire!

● **222-6292**

Céline Lavergne

Montag,	29.08.2022,	09:30 – 14:30 Uhr
Dienstag,	30.08.2022,	09:30 – 14:30 Uhr
Mittwoch,	31.08.2022,	09:30 – 14:30 Uhr
Donnerstag,	01.09.2022,	09:30 – 14:30 Uhr
Freitag,	02.09.2022,	09:30 – 14:30 Uhr

6 - 12 Personen, 139,00 €
Lehrbuch: On y va! A2 - Aktualisierte Ausgabe
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

Italienisch - Italiano

Anfängerkurse

Italienisch Anfängerkurs (A1.1) - Online-Kurs

Benvenuti! Ich freue mich, Sie auf diese wunderschöne Reise in die italienische Kultur begleiten zu dürfen. Das ist ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. 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. Am Mittwoch, 24.08.22, 20:00 Uhr findet ein kostenfreier Termin statt, in dem die Technik geprüft und erklärt wird. Wenn Sie hieran teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte zum Kurs 222-6380T an. Der Kurs findet über zoom statt.

- **222-6300**
Elisabetta Ciano
14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 01.09.2022
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Dieci A1, Hueber/ ALMA Edizioni
Zoom

Italienisch Anfängerkurs (A1.1)

- **222-6301**
N.N.
14 x mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

- **222-6304**
N.N.
14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 18.10.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

- **222-6305**
N.N.
14 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 29.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

- **222-6307**
N.N.
14 x donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 17.11.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Italienisch Anfängerkurs (A1.1) am Vormittag

- **222-6303**
Silvia Galeone
14 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

222-6306
Silvia Galeone
14 x montags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 17.10.2022
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Niveau A1 - A2

Italienisch - A1 - 2. Semester - Online-Kurs

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringe Vorkenntnisse. Die Verbzeit Präsens müssten Sie einigermaßen kennen. Bitte rechnen Sie mit mindestens 1 Stunde pro Woche Selbstlernzeit. Falls Sie in diesen Kurs einsteigen möchten, kann Ihnen ab Anfang August (auf Anfrage) Material zum Nachholen angeboten werden. Alle technischen Informationen sowie Link und Passwort, erhalten Sie von der Kursleiterin vor Kursbeginn per E-Mail. Am Mittwoch, 24.08.22, 20:00 Uhr findet ein kostenfreier Termin statt, in dem die Technik geprüft und erklärt wird. Wenn Sie hieran teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte zum Kurs 222-6380T an.

- **222-6310**
Elisabetta Ciano
14 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 29.08.2022
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Azzurro A1-A2
Zoom

Italienisch - A1 - 2. Semester

- **222-6312**
Grazia Renò
14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 27.09.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Allegro nuovo A1
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Italienisch - A1 - 3. Semester - Online-Kurs

Ein Kurs für Teilnehmende mit halbwegs gute A1 Kenntnisse: begrüßen, bestellen, zählen, sich vorstellen, ein bisschen über die eigene Familie und die eigene Tagesroutine erzählen. Die Verbzeit Präsens müssten Sie schon gut kennen. Es wird aber auch viel wiederholt. Bitte rechnen Sie mit mindestens 1 Stunde pro Woche Selbstlernzeit.
Alle technischen Informationen sowie Link und Passwort, erhalten Sie von der Kursleiterin vor Kursbeginn per E-Mail. Am Mittwoch, 24.08.22, 20:00 Uhr findet ein kostenfreier Termin statt, in dem die Technik geprüft und erklärt wird. Wenn Sie hieran teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte zum Kurs 222-6380T an.

- **222-6314**

Elisabetta Ciano
14 x donnerstags, 17:45 – 19:15 Uhr, ab 01.09.2022
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Zoom

Italienisch - A1 - 3. Semester

- **222-6315**

Silvia Galeone
14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 14 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Nuovo Espresso 1
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

- **222-6316**

Silvia Galeone
14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 29.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Nuovo Espresso 1
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Italienisch - A1 - 4. Semester - Online-Kurs

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen. Die Verbzeiten Presente und Passato Prossimo müssten Sie bereits gut beherrschen. Auf Anfrage kann vor Kursbeginn Lernmaterial zum Wiederholen bzw. Nachholen zu Verfügung gestellt werden. Alle technischen Informationen sowie Link und Passwort, erhalten Sie von der Kursleiterin vor Kursbeginn per E-Mail. Am Mittwoch, 24.08.22, 20:00 Uhr findet ein kostenfreier Termin statt, in dem die Technik geprüft und erklärt wird. Wenn Sie hieran teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte zum Kurs 222-6380T an.

- **222-6317**

Elisabetta Ciano
14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Azzurro A1-A2
Zoom

Italienisch - A1 - Höheres Semester - Online-Kurs

- **222-6318**

Giovanna Caroli-Urso
14 x samstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 03.09.2022
5 - 10 Personen, 138,50 €
Lehrbuch: Passo dopo passo A1
Videokonferenz

Italienisch - A1 - Höheres Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

- **222-6319**

Giovanna Caroli-Urso
14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.08.2022
8 - 16 Personen, 88,00 €
Lehrbuch: Passo dopo Passo A1
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Italienisch - A2 - 3. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1.

- **222-6320**

Maria Chiara Talarico
14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 05.09.2022
8 - 16 Personen, 88,00 €
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

- **222-6321**

Maria Chiara Talarico
14 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 05.09.2022
8 - 16 Personen, 88,00 €
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

- **222-6322**

Maria Sabrina Alaimo
12 x montags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 29.08.2022
4 - 8 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Allegro nuovo A2
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Niveau B1 - B2

Italienisch - B1 - 2. Semester - Online-Kurs

Benvenuti! Questo corso è adatto a persone già in grado di conversare, anche se con errori! Parleremo di cultura, attualità, musica, film, storia, arte e qualsiasi argomento che vi interessi! Per partecipare è necessario conoscere già i tempi presente, passato prossimo, imperfetto, condizionale (semplice e composto), futuro semplice e congiuntivo presente. Inoltre, è necessario avere minimo 1 ora a settimana per studiare autonomamente. Bitte rechnen Sie mit mindestens 1 Stunde pro Woche Selbstlernzeit. Der Kurs findet über zoom statt. Alle technischen Informationen sowie Link und Passwort, erhalten Sie von der Kursleiterin vor Kursbeginn per E-Mail. Am Mittwoch, 24.08.22, 20:00 Uhr findet ein kostenfreier Termin statt, in dem die Technik geprüft und erklärt wird. Wenn Sie hieran teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte zum Kurs 222-6380T an.

- **222-6329**

Elisabetta Ciano
14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Al Dente 3
Zoom

Italienisch - B1 - Höheres Semester - Online-Kurs

Leichte Konversation mit Themen aus dem alltäglichen Leben und Grammatik mit dem Buch Con piacere B1

- **222-6330**

Giovanna Caroli-Urso
14 x freitags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 02.09.2022
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Con piacere. Lehr- und Arbeitsbuch, B1
Videokonferenz

Italienisch - B1 - Höheres Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

Leichte Konversation mit Themen aus dem alltäglichen Leben und Grammatik mit dem Buch Con piacere

- **222-6331**

Giovanna Caroli-Urso
14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Con piacere. Lehr- und Arbeitsbuch, B1
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

- **222-6332**

Grazia Renò
12 x dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 30.08.2022
5 - 10 Personen, 119,00 €
Lehrbuch: Allegro B1
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

- **222-6333**

Grazia Renò
14 x mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 31.08.2022
10 - 18 Personen, 71,00 €
Lehrbuch: Con piacere B1
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

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

Konversationskurse

Italienisch-Gesprächskreis A2/B1 - Online-Kurs

Sie wollten schon immer erworbene italienische Sprachkenntnisse frei üben? Hier bekommen Sie Gelegenheit dazu. Der Kurs findet im November 2022 statt und bietet somit auch eine gute Gelegenheit die italienischen Sprachkenntnisse vor einem eventuellen Italienaufenthalt in der Weihnachtszeit zu festigen. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit Vorkenntnissen: von Level A2 bis etwa B1.

- **222-6339**

Giovanna Caroli-Urso
5 x mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 02.11.2022
6 - 9 Personen, 44,00 €
Videokonferenz

Italienisch - Conversazione - B2/C1

Aktuelle Themen aus dem Alltag und aus Kultur sowie Politik.

- **222-6340**

Giovanna Caroli-Urso
14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.08.2022
5 - 10 Personen, 138,50 €
Zeitschriften oder Bücher werden im Kurs bekannt gegeben.
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Italienisch - Conversazione - B2

Aktuelle Texte und Landeskunde stehen im Fokus der Konversation neben kleinen Einheiten mit Wiederholung der Grammatik.

- **222-6341**

Giovanna Caroli-Urso
12 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 30.08.2022
4 - 8 Personen, 148,00 €
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

Sie erreichen uns
per WhatsApp!
02232 94507-0

Bildungsurlaub

Die Bildungsurlaube werden nach den Vorgaben des AWbG NRW durchgeführt. Teilnehmen können alle Interessierten.

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.

- **222-6390**

N.N.
Montag bis Freitag, jeweils 09:30 – 16:15 Uhr, ab 10.10.2022
6 - 12 Personen, 184,00 €
Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben
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.

Spanisch - Español

Anfängerkurse

Spanisch Anfängerkurs (A1.1) - Online-Kurs
Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

- **222-6500**
Ana Raquel Loza
14 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 29.08.2022
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Der Kurs findet über skype statt.
Videokonferenz

- **222-6501**
Ana Raquel Loza
14 x donnerstags, 09:30 – 11:00 Uhr, ab 01.09.2022
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Der Kurs findet über skype statt.
Videokonferenz

Spanisch Anfängerkurs (A1.1)
Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

- **222-6502**
Manuela Pérez Ramírez
12 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 05.09.2022
6 - 12 Personen, 100,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Spanisch Anfängerkurs (A1.1) - in Präsenz, bei Lockdown online
Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

- **222-6504**
Ana Raquel Loza
14 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Spanisch Anfängerkurs (A1.1)
¡Hola a todos!
In diesem Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse der spanischen Sprache sich begrüßen, Namen und Herkunft angeben, etwas verneinen, Aussprache und Betonung, Bestellungen in einer Bar, nach dem Befinden fragen, Beruf und Arbeitsstätte angeben, Wohnort, Straße und Telefonnummer angeben, u.a.

- **222-6506**
Manuela Pérez Ramírez
12 x freitags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 09.09.2022
6 - 12 Personen, 100,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

- **222-6509**
Carolina Reyes-Douglas
11 x mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr, ab 19.10.2022
6 - 12 Personen, 124,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Niveau A1 - A2

Spanisch Auffrischung (A1)
Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

- **222-6511**
Manuela Pérez Ramírez
12 x montags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 05.09.2022
6 - 12 Personen, 100,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Spanisch - A1 - 2. Semester

- **222-6518**
Natalia Nerger Ramirez
14 x freitags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 02.09.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1
Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2 **Brauweiler**

Spanisch - A1 - 2. Semester - Online-Kurs
Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

- **222-6519**

Ana Raquel Loza
14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 29.08.2022
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Der Kurs findet über skype statt.
Videokonferenz

Spanisch - A1 - 2. Semester
Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **222-6520**

Marcos Sánchez Chica
14 x donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 01.09.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Spanisch - A1 - 2. Semester - in Präsenz, bei Lockdown online
Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **222-6521**

Ana Raquel Loza
14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch,
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Spanisch - A1 - 2. Semester
Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **222-6522**

Manuela Pérez Ramírez
12 x freitags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 09.09.2022
6 - 12 Personen, 100,00 €
Lehrbuch: Impresiones A1
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

- **222-6523**

Carolina Reyes-Douglas
14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 29.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Spanisch - A1 - 3. Semester - Online-Kurs
Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **222-6524**

Ana Raquel Loza
14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Der Kurs findet über skype statt.
Videokonferenz

Spanisch - A1 - 3. Semester - in Präsenz, bei Lockdown online
¡Hola! ¿Qué tal? Haben wir in den vergangenen Semestern schon zusammen Spanisch gelernt? Super! Ich will Dich jetzt einladen, weiterzumachen! Bist Du neu und hast leichte Vorkenntnisse? Mach Dir keine Sorgen, Du kannst auch gerne mitmachen. ¡Bienvenido!

- **222-6525**

Jaime Pereira Maroto
14 x dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Spanisch - A1 - 3. Semester
Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **222-6526**

Carlo Meister
14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 01.09.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Caminos hoy A1
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Spanisch - A1 - 4. Semester - Online-Kurs
Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **222-6527**

Ana Raquel Loza
14 x freitags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 02.09.2022
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Der Kurs findet über skype statt.
Videokonferenz

Spanisch - A1 - 4. Semester

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **222-6528**

Claudia Ruiz Munguia
14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2022
5 - 12 Personen, 138,50 €
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Spanisch - A1 - Höheres Semester - Online-Kurs

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **222-6529**

Ana Raquel Loza
14 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.09.2022
4 - 8 Personen, 172,00 €
Lehrbuch:
Con gusto nuevo A1 (Kursbuch und Trainingsbuch)
Videokonferenz

Spanisch - A2 - 2. Semester

- **222-6530**

Marcos Sánchez Chica
14 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.09.2022
8 - 16 Personen, 88,00 €
Lehrbuch: Con gusto A2
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Spanisch - A2 - höheres Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

- **222-6532**

Rosa Sánchez Cevallos
14 x dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 30.08.2022
8 - 16 Personen, 88,00 €
Lehrbuch: Caminos neu 2
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

- **222-6534**

Ana Raquel Loza
14 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 31.08.2022
5 - 10 Personen, 138,50 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Jugendzentrum Hürth, Bonnstraße 105 **Hermülheim**

Spanisch - A2 - Höheres Semester

- **222-6533**

Rosario Elsbeth Pino Frerking
14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 01.09.2022
5 - 10 Personen, 138,50 €
Lehrbuch: Impresiones A2
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

- **222-6535**

Rosario Elsbeth Pino Frerking
12 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 29.08.2022
5 - 10 Personen, 119,00 €
Lehrbuch: Impresiones A2
Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2 **Brauweiler**

Niveau B1 - B2

Spanisch - Intensivkurs - B1 - 1. Semester

- **222-6540**

Marcos Sánchez Chica
14 x dienstags, 14:00 – 16:15 Uhr, ab 30.08.2022
5 - 10 Personen, 205,50 €
Lehrbuch: Con gusto B1
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Spanisch - B1 - 2. Semester

- **222-6541**

Rosario Elsbeth Pino Frerking
12 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 30.08.2022
4 - 8 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Impresiones B1
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Spanisch - B1 - Höheres Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

- **222-6543**

Rosa Sánchez Cevallos
12 x mittwochs, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 31.08.2022
5 - 10 Personen, 119,00 €
Lehrbuch: Caminos neu B1
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Spanisch - B1 - Höheres Semester

● **222-6544**
Claudia Ruiz Munguia
14 x montags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 29.08.2022
7 - 16 Personen, 119,00 € inkl. 3,00 € für Kopien
Lehrbuch: Caminos neu B1
Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2 **Brauweiler**

Spanisch - B2 - Höheres Semester

● **222-6550**
Rosa Sánchez Cevallos
14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.08.2022
5 - 10 Personen, 138,50 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Konversationskurse

Spanisch - Conversación - B1/B2

● **222-6552**
Natalia Nerger Ramirez
14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.08.2022
8 - 16 Personen, 91,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben / Zeitungen, Erzählungen, literarische Texte
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

● **222-6553**
N.N.
14 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 15.09.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

● **222-6557**
Carolina Reyes-Douglas
5 x dienstags, 18:00 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2022
8 - 16 Personen, 46,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Spanisch - Conversación - B2/C1

Un viaje por sudamérica y el caribe.
Hablaremos sobre las diferentes costumbres y tradiciones de estos territorios mientras recordamos un poco de gramática.

● **222-6558**
Natalia Nerger Ramirez
14 x mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2 **Brauweiler**

Spanisch - Conversación - C1 - in Präsenz, bei Lockdown online

¡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!

● **222-6560**
Jaime Pereira Maroto
14 x dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 30.08.2022
4 - 8 Personen, 172,00 € 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.

● **222-6582**
Manuela Pérez Ramírez
Samstag, 24.09.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 25.09.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 67,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-6583**
Ana Raquel Loza
Samstag, 10.09.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 11.09.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 73,00 € inkl. 5,00 € 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.

● **222-6584**
Manuela Pérez Ramírez
Samstag, 10.12.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 40,50 € 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

● **222-6591**
Marcos Sánchez Chica
Dienstag, 04.10.2022, 09:00 – 16:30 Uhr
Mittwoch, 05.10.2022, 09:00 – 16:30 Uhr
Donnerstag, 06.10.2022, 09:00 – 16:30 Uhr
Freitag, 07.10.2022, 09:00 – 16:30 Uhr
6 - 12 Personen, 174,00 € inkl. 8,00 € für Lehrmaterial
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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

● **222-6592**
Marcos Sánchez Chica
Montag, 10.10.2022, 09:00 – 15:45 Uhr
Dienstag, 11.10.2022, 09:00 – 15:45 Uhr
Mittwoch, 12.10.2022, 09:00 – 15:45 Uhr
Donnerstag, 13.10.2022, 09:00 – 15:45 Uhr
Freitag, 14.10.2022, 09:00 – 15:45 Uhr
6 - 12 Personen, 192,00 € inkl. 8,00 € für Lehrmaterial
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Spanisch - (A2.1) - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre Spanischkenntnisse aus oder erfrischen das bereits Erlernte. 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

● **222-6593**
Marcos Sánchez Chica
Montag, 12.12.2022, 09:00 – 15:45 Uhr
Dienstag, 13.12.2022, 09:00 – 15:45 Uhr
Mittwoch, 14.12.2022, 09:00 – 15:45 Uhr
Donnerstag, 15.12.2022, 09:00 – 15:45 Uhr
Freitag, 16.12.2022, 09:00 – 15:45 Uhr
6 - 12 Personen, 192,00 € inkl. 8,00 € für Lehrmaterial
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

Spanisch Conversación - Bildungsurlaub

● **222-6594**
Ana Raquel Loza
Montag, 19.09.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 20.09.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 21.09.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 22.09.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 23.09.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 190,00 € 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 zurecht finden. In einer kleinen Gruppe gibt es genügend Zeit zum Wiederholen und Einüben.

● **222-6650**
Rute Mafalda de Jesus Oliveira
Samstag, 24.09.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 25.09.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
5 - 10 Personen, 81,00 € inkl. 3,00 € für Kopien
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Portugiesisch - A1 - 3. Semester

Ein Kurs für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

● **222-6651**
Rute Mafalda de Jesus Oliveira
12 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 12 Personen, 100,00 €
Lehrbuch:
Olá Portugal!, Portugiesisch für Anfänger, neu, A1-A2
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Portugiesisch Conversação (Konversationkurs)

Schwerpunkte:
- Redewendungen
- Proverben/Sprichwörter
- aktuelle Themen aus dem Alltag
- Kultur Portugals und weiteren Ländern wo Portugiesisch gesprochen wird (wie z.B. Brasilien, Mosambik, Cape Verde...)

● **222-6652**
Rute Mafalda de Jesus Oliveira
12 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.09.2022
6 - 12 Personen, 103,00 € inkl. 3,00 € für Kopien
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

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

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

● **222-6660**
Carlo Meister
Samstag, 03.09.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 04.09.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 67,00 € zzgl. 5,00 € für Kopien
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-6661**
Carlo Meister
Samstag, 26.11.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 27.11.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 67,00 € zzgl. 5,00 € für Kopien
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

● **222-6662**
John Beekman
Samstag, 17.09.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 18.09.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 72,00 € inkl. 5,00 € für Kopien
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

● **222-6663**
John Beekman
Samstag, 05.11.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 06.11.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 72,00 € inkl. 5,00 € für Kopien
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

● **222-6664**
Carlo Meister
Samstag, 22.10.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 23.10.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 67,00 € zzgl. 5,00 € für Kopien
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Sie erreichen uns per WhatsApp! 02232 94507-0

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.

● **222-6665**
Carlo Meister
Samstag, 17.12.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 18.12.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 67,00 € zzgl. 5,00 € für Kopien
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Niederländisch Anfängerkurs (A1.1) - Online-Kurs

Kurse für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

● **222-6670**
Pauline Vidal
14 x dienstags, 09:30 – 11:00 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Videokonferenz

● **222-6671**
Pauline Vidal
14 x dienstags, 20:30 – 22:00 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Videokonferenz

● **222-6672**
Pauline Vidal
14 x samstags, 09:30 – 11:00 Uhr, ab 03.09.2022
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Videokonferenz

Wenn etwas dazwischen kommt…

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

Niederländisch Anfängerkurs (A1.1)

Kurse für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

● **222-6673**
John Beekman
14 x freitags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 02.09.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **222-6674**
John Beekman
14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

● **222-6675**
Kristien Notelaers
12 x montags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 29.08.2022
6 - 12 Personen, 100,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

● **222-6676**
N.N.
14 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 26.09.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Niederländisch - A1 - 3. Semester

Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

● **222-6677**
Carlo Meister
14 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.09.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Niederländisch - A2 - 3. Semester - Online-Kurs

Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Dieser Kurs findet online über Skype statt.

● **222-6678**
John Beekman
14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 01.09.2022
5 - 12 Personen, 138,50 €
Lehrbuch: Wat leuk! A2
Videokonferenz

Niederländisch Konversation A1 - Online-Kurs

Übungen von Situationen anhand von: Rollenspielen; Alltagsgespräche; Diskussionen; Besprechungen von aktuellen Themen.

● **222-6679**
Pauline Vidal
12 x freitags, 17:30 – 18:30 Uhr, ab 16.09.2022
6 - 9 Personen, 68,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Videokonferenz

Niederländisch - B2 - Höheres Semester

● **222-6685**
Kristien Notelaers
12 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 29.08.2022
6 - 12 Personen, 100,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Bildungsurlaube

Die Bildungsurlaube werden nach den Vorgaben der 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.

● **222-6686**
Carlo Meister

Montag,	26.09.2022,	10:00 – 16:45 Uhr
Dienstag,	27.09.2022,	10:00 – 16:45 Uhr
Mittwoch,	28.09.2022,	10:00 – 16:45 Uhr
Donnerstag,	29.09.2022,	10:00 – 16:45 Uhr
Freitag,	30.09.2022,	10:00 – 16:45 Uhr

6 - 12 Personen, 184,00 € zzgl. 5,00 € für Lehrmaterial
Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (Kursbuch)
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

● **222-6687**
Carlo Meister

Montag,	14.11.2022,	10:00 – 16:45 Uhr
Dienstag,	15.11.2022,	10:00 – 16:45 Uhr
Mittwoch,	16.11.2022,	10:00 – 16:45 Uhr
Donnerstag,	17.11.2022,	10:00 – 16:45 Uhr
Freitag,	18.11.2022,	10:00 – 16:45 Uhr

6 - 12 Personen, 184,00 € zzgl. 5,00 € für Lehrmaterial
Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (Kursbuch)
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

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:** A1.1

● **222-6689**
Carlo Meister

Montag,	09.01.2023,	10:00 – 16:45 Uhr
Dienstag,	10.01.2023,	10:00 – 16:45 Uhr
Mittwoch,	11.01.2023,	10:00 – 16:45 Uhr
Donnerstag,	12.01.2023,	10:00 – 16:45 Uhr
Freitag,	13.01.2023,	10:00 – 16:45 Uhr

5 - 12 Personen, 216,00 € zzgl. 5,00 € für Lehrmaterial
Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (Kursbuch), ab Lektion 5
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.

Norwegisch - norsk

Norwegisch Anfängerkurs (A1.1)

Hei! Sie möchten Norwegisch lernen und mehr über Land und Kultur erfahren? In diesem Kurs erlangen Sie Grundkenntnisse der norwegischen Sprache in entspannter Atmosphäre. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne bzw. mit geringen Kenntnissen.

● **222-6690**
N.N.
9 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 19.10.2022
6 - 12 Personen, 79,00 € inkl. 3,00 € für Kopien
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Norwegisch - B1 - Höheres Semester

Hei! Sie möchten Norwegisch lernen und mehr über Land und Kultur erfahren? In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Norwegischkenntnisse in entspannter Atmosphäre.

● **222-6691**
N.N.
14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 12 Personen, 119,00 € inkl. 3,00 € für Kopien
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Polnisch - Polskie

Polnisch Anfängerkurs (A1.1)

● **222-6700**
N.N.
14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 25.10.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

● **222-6701**
N.N.
14 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 15.09.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Polnisch - A1 - 3. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnisse.

● **222-6704**
Andreas Wojtakowski
14 x donnerstags, 19:45 – 21:15 Uhr, ab 01.09.2022
5 - 10 Personen, 138,50 €
Lehrbuch: Witam! aktuell
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Russisch - русский язык

Russisch Anfängerkurs (A1.1)

Ein Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

● **222-6705**
Iryna Venets
12 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 12 Personen, 100,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Russisch - A1 - 3. Semester

Ein Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

● **222-6706**
Iryna Venets
12 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 12 Personen, 100,00 €
Lehrbuch: Jasno! A1 - A2
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Ukrainisch - Українська

Ukrainisch für Anfänger (A1.1)

In diesem Kurs lernen Sie das ukrainische Alphabet, die Grundlagen der Grammatik und der Aussprache. Sie können einfache Texte und Dialoge lesen und verstehen, um sich in Alltagssituationen zu orientieren und an Gesprächen teilhaben zu können.

● **222-6707**
Iryna Venets
12 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 29.08.2022
8 - 12 Personen, 76,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Türkisch - Türkçe

Türkisch Anfängerkurs (A1.1)

In diesem Kurs lernen Sie die Grundkenntnisse der türkischen Sprache und erhalten einen ersten Einblick. Sie lernen die wichtigsten Redewendungen und kurze Dialoge, damit Sie im Alltag einfache Gespräche führen können. Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

- **222-6712**
Sevgi Uyanik
14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

- **222-6713**
N.N.
10 x donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 20.10.2022
6 - 12 Personen, 84,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Türkisch - A1 - 2. Semester

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **222-6714**
Sevgi Uyanik
14 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 29.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Haydi Tatile! Türkisch für den Urlaub, ab Lektion 4.
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Neugriechisch - ελληνική γλώσσα

Neugriechisch Anfängerkurs (A1.1)

- **222-6730**
Maria Stogidou
14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

- **222-6731**
N.N.
14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 20.10.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Neugriechisch - A1 - 2. Semester

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

- **222-6732**
Maria Stogidou
14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Neugriechisch - A1 - Höheres Semester

- **222-6733**
Georgios Korais
14 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Neugriechisch - B1 - Lektürekurs

- **222-6735**
Petros Chatzikaloudis
10 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.08.2022
4 - 8 Personen, 124,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Neugriechisch - B2 - Höheres Semester

- **222-6736**
Petros Chatzikaloudis
10 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 31.08.2022
4 - 8 Personen, 124,00 €
Lehrbuch: Mia peripeteia stin Mani
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Japanisch - 日本語

Japanisch Anfängerkurs (A1.1)

● **222-6772**
Miyuki Furukawa
14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.08.2022
5 - 12 Personen, 118,00 € inkl. 2,00 € für Kopien
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Japanisch - A1 - 2. Semester

● **222-6773**
Miyuki Furukawa
14 x donnerstags, 19:40 – 21:10 Uhr, ab 01.09.2022
6 - 12 Personen, 118,00 € inkl. 2,00 € für Kopien
Lehrbuch: Marugoto A1 Rikai
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Japanisch - A1 - 3. Semester

● **222-6774**
Miyuki Furukawa
14 x mittwochs, 19:40 – 21:10 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 12 Personen, 118,00 € inkl. 2,00 € für Kopien
Lehrbuch: Marugoto A1 Rikai, und Marugoto Elementary 1 A2 Rikai
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Japanisch für Anfänger - A1 - Bildungsurlaub

In diesem Seminar erlangen Sie Grundkenntnisse in der japanischen Sprache. Schritt für Schritt erlernen Sie die japanischen Schriften sowie Redewendungen für erste Alltagsdialoge. Außerdem werden kulturelle Gebräuche vermittelt und es gibt wertvolle Tipps, die für einen Aufenthalt in Japan wichtig sind. **Vorkenntnisse:** keine

● **222-6775**
Miyuki Furukawa

Dienstag,	04.10.2022,	09:00 – 14:30 Uhr
Mittwoch,	05.10.2022,	09:00 – 14:30 Uhr
Donnerstag,	06.10.2022,	09:00 – 14:30 Uhr
Freitag,	07.10.2022,	09:00 – 14:30 Uhr

6 - 12 Personen, 118,00 € inkl. 6,00 € für Lehrmaterial
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Chinesisch - 中文

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

● **222-6780**
Tianchang Schley-Wang

Montag,	17.10.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag,	18.10.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch,	19.10.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag,	20.10.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Freitag,	21.10.2022,	09:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 187,00 € inkl. 3,00 € für Lehrmaterial
Lehrbuch: Das neue praktische Chinesisch
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

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.

● **222-6781**
Tianchang Schley-Wang

Samstag,	17.09.2022,	09:00 – 16:00 Uhr
Sonntag,	18.09.2022,	09:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 77,00 € inkl. 3,00 € für Kopien
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.

Digitales, EDV und Beruf

Anmeldung:
www.vhs-rhein-erft.de

Fachbereichsleiterin für
Digitales | EDV
Yvonne Percan
Tel. 02232 94507-21
percan@vhs-rhein-erft.de

Fachbereichsleiter für
Berufliche Entwicklung | Kommunikation
Georg Schlechtriem
Tel. 02232 94507-13
schlechtriem@vhs-rhein-erft.de

Digitales, Digitales für Ältere
Beratungs- und Schnupperkurse 114
Android-Smartphones 114
iPhone, iPad und Tablets 116

Computer- und EDV-Kurse
Einsteigerkurse/Seniorenkurse 116
Internet 117
Windows und EDV-Grundlagen 118
Microsoft Office 119
Adobe CC 121
Programmierung, Tastschreiben 122

Wirtschaft und Finanzen
Geldanlage, Börse 123
Steuern 124
Xpert Business 125
Finanzbuchführung 125

Berufliche Entwicklung und Kommunikation
Rhetorik und Kommunikation 126

Zertifikate und Prüfungen
Ausbildereigungsprüfung 129

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.

Servicecenter:

Telefon: 02232 94507-0
Fax: 02232 94507-47
E-Mail: 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

Beratungs- und Schnupperkurs zu Smartphones, Tablets und PCs für Seniorinnen und Senioren

In diesen kostenlosen Veranstaltungen werden verschiedene Geräte (Smartphones und Tablets, PCs und Notebooks) vorgestellt. Sie können verschiedene Geräte ausprobieren. Welche Geräte benötigen Sie für welche Aufgaben? Wir helfen Ihnen, den passenden Kurs zu finden. Anmeldung ist telefonisch unter 02232 94507-21 erforderlich!

222-7114
Rudolf-Herbert Grosnick
Donnerstag, 01.09.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
6 - 25 Personen, gebührenfrei
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Mein erstes Smartphone - auspacken und einrichten

Sie haben ein Android-Smartphone und trauen sich noch nicht wirklich an die Bedienung. Gemeinsam erkunden wir Ihr Gerät: Tasten, Anschlüsse und Karten; Tippen und Wischen; welche Konten benötige ich?
Zielgruppe: Seniorinnen und Senioren, die noch nicht mit ihrem Smartphone gearbeitet haben. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit, falls Sie bereits eins haben.
Im Anschluss können Sie die "Ersten Schritte am eigenen Smartphone" besuchen.

222-7122
Herbert Brüggen
Montag, 17.10.2022, 17:45 – 20:00 Uhr
Mittwoch, 19.10.2022, 17:45 – 20:00 Uhr
6 - 8 Personen, 31,00 €
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 individuelle Fragen ein. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem Android-Smartphone steckt!
Vorkenntnisse: keine; bitte bringen Sie Ihr Gerät mit!

222-7132
Herbert Brüggen
4 x freitags, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 21.10.2022
5 - 8 Personen, 67,50 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

222-7133
Jörg Plumhoff
Montag, 17.10.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
Mittwoch, 19.10.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
Freitag, 21.10.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
5 - 8 Personen, 67,50 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Erste Schritte mit dem Android-Smartphone - Schwerpunkt DOCTOLIB

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 individuelle Fragen ein. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem Android-Smartphone steckt!
Vorkenntnisse: keine; bitte bringen Sie Ihr Gerät mit!

● **222-7136**
Rudolf-Herbert Grosnick
4 x dienstags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 18.10.2022
5 - 8 Personen, 67,50 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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 individuelle Fragen ein. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem Android-Smartphone steckt!
Vorkenntnisse: keine; bitte bringen Sie Ihr Gerät mit!

● **222-7137**
Ursula Scholz
3 x mittwochs, 09:00 – 11:15 Uhr, ab 21.09.2022
5 - 8 Personen, 44,50 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Android-Smartphone Aufbaukurs

Für alle, die bereits das eigene Smartphone nutzen und mehr wissen möchten. Individuelle Fragen werden gemeinsam besprochen.Inhalt: Erste Hilfe bei Problemen rund ums Smartphone; Arbeiten mit den Spracheingabemöglichkeiten (Bixby, Google); Arbeiten mit dem Terminkalender, Einkaufslisten und Notizen; Musik und Radio hören auf dem Smartphone; Fotos auf einen Computer übertragen; Umgang mit WhatsApp; Updates und Sicherheitspakete; Daten sichern.

● **222-7151**
Herbert Brüggen
4 x freitags, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 18.11.2022
5 - 10 Personen, 67,50 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

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).

● **222-7162**
Ursula Scholz
Donnerstag, 20.10.2022, 18:00 – 20:15 Uhr
5 - 12 Personen, 20,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

iPhone und iPad

Erste Schritte mit dem Apple iPad mit iPadOS

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. 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.

222-7184
Jörg Plumhoff
Mittwoch, 02.11.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
Freitag, 04.11.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
Montag, 07.11.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
5 - 8 Personen, 67,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Computer- und EDV-Kurse

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.
Es wird mit Windows 10 gearbeitet.
Vorkenntnisse: keine; dieser Kurs ist besonders für ältere Menschen und Seniorinnen und Senioren geeignet.

222-7204
Rudolf-Herbert Grosnick
7 x montags, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 17.10.2022
6 - 10 Personen, 98,50 €
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, Ordnern und Programmen
- das Internet und E-Mail sicher und effektiv nutzen
- Selbsthilfe bei kleineren Computerproblemen

Vorkenntnisse: Umgang mit Tastatur und Maus und erste Windows-Kenntnisse.

222-7211
Rudolf-Herbert Grosnick
6 x mittwochs, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 31.08.2022
6 - 10 Personen, 85,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

222-7212
Werner Eich
6 x montags, 14:45 – 17:00 Uhr, ab 07.11.2022
6 - 10 Personen, 85,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

222-7213
Ursula Scholz
5 x mittwochs, 15:00 – 17:15 Uhr, ab 26.10.2022
6 - 10 Personen, 71,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Internet

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.

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. Andernfalls können Sie ein VHS-Gerät nutzen.

222-7221
Bärbel Knopf
4 x montags, 10:00 – 12:15 Uhr, ab 07.11.2022
5 - 8 Personen, 67,50 €
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

222-7251
Rudolf-Herbert Grosnick
Dienstag, 22.11.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
6 - 10 Personen, 22,00 €
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 Ordnern 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 Ordnern.

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

222-7301
Ursula Scholz
Donnerstag, 27.10.2022, 18:15 – 20:30 Uhr
5 - 12 Personen, 20,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Bilder vom Handy auf einen Stick oder PC speichern

222-7303
Ursula Scholz
Donnerstag, 03.11.2022, 18:15 – 20:30 Uhr
5 - 12 Personen, 20,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Textverarbeitung mit Word

Dieser Kurs vermittelt alle Lerninhalte, um im Berufsalltag erfolgreich mit Word arbeiten zu können. Zu allen Themengebieten gibt es praktische Übungen. Es wird mit Word 2019 gearbeitet.

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

222-7331
Ursula Scholz
- mit Word 2019
Donnerstag, 17.11.2022, 18:15 – 20:30 Uhr
Donnerstag, 24.11.2022, 18:15 – 20:30 Uhr
Donnerstag, 01.12.2022, 18:15 – 20:30 Uhr
Donnerstag, 08.12.2022, 18:15 – 20:30 Uhr
Donnerstag, 15.12.2022, 18:15 – 20:30 Uhr
5 - 10 Personen, 109,00 € Teilnehmergebühr inkl. Lehrbuch
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

222-7332
Werner Eich
- mit Word 2019
Dienstag, 18.10.2022, 18:15 – 20:30 Uhr
Dienstag, 25.10.2022, 18:15 – 20:30 Uhr
Dienstag, 08.11.2022, 18:15 – 20:30 Uhr
Dienstag, 15.11.2022, 18:15 – 20:30 Uhr
Dienstag, 22.11.2022, 18:15 – 20:30 Uhr
5 - 10 Personen, 109,00 € Teilnehmergebühr inkl. Lehrbuch
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Einführung in Excel

Sie haben noch (fast) nie mit Excel gearbeitet und möchten die Programmbedienung systematisch erlernen? Wir erstellen und gestalten Tabellen, werten Daten aus und stellen die Ergebnisse in anschaulichen Diagrammen dar. Dazu gibt es viele praktische Übungen. Es wird mit Excel 2016 gearbeitet.

Vorkenntnisse: Umgang mit Windows und/oder Word

222-7361
Werner Eich
5 x dienstags, 17:30 – 20:30 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 10 Personen, 94,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Microsoft Office

Grundlagen Office: Word, Excel und Outlook - Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub bietet einen praktischen Einstieg in die Arbeit mit den Programmen Word, Excel und Outlook.

Word:
- Benutzeroberfläche und Ansichten
- Texte und Briefe erstellen und gestalten
- Formate und Layout
- Autotexte
- Tabellen und Tabulatoren
- Grafiken und effektives Arbeiten mit Word im Büro
- Ausdrucke und Druckoptionen

Excel:
- Benutzeroberfläche und Ansichten
- Mappenkonzept
- Zelleingabe
- Tabellen anlegen und formatieren
- Listenfunktionen
- Systematische Vorbereitung des Ausdrucks
- einfache Berechnungen und Diagramme

Outlook:
- Benutzeroberfläche, Module und Ansichten
- Effiziente E-Mail-Kommunikation
- Mailansichten
- Erleichterte Erstellung von E-Mails über Signaturen und Autotexte
- Adressierung, Verteilerlisten
- Handhabung von Dateianlagen
- Strukturierte Ablage von E-Mails in Ordnern
- Suche nach E-Mails
- Kurzeinführung in das Kalendermodul

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit einem Textverarbeitungsprogramm

222-7402
Hans-Martin Schönenberg
Montag, 12.09.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 13.09.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 14.09.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 15.09.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 16.09.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 241,50 €
Teilnehmergebühr inkl. Lehr- und Übungsbuch
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.

Grundkurs Excel 2016/2019

Inhalte des Kurses sind der Aufbau und die Gestaltung von Tabellen und Arbeitsmappen sowie die graphische Präsentation von Daten mit Excel 2016. Zellbezüge, Zellformatierung, die wichtigsten Standardfunktionen sowie das Eingeben, Sortieren und Filtern von Daten werden behandelt. Außerdem werden die Neuerungen der Versionen 2016 behandelt.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in den Bereichen Windows und Textverarbeitung

222-7441
Hans-Martin Schönenberg
Montag, 07.11.2022, 09:00 – 14:15 Uhr
Dienstag, 08.11.2022, 09:00 – 14:15 Uhr
Mittwoch, 09.11.2022, 09:00 – 14:15 Uhr
5 - 12 Personen, 99,50 € Teilnehmergebühr inkl. Lehrbuch
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Excel Einführungskurs

Dieser Kurs wendet sich an private und berufliche Excel-Einsteiger. Es wird mit Office 2019 gearbeitet.
Inhalte:
- einfache Tabellen erstellen
- Dateneingaben korrigieren
- Berechnungen mit einfachen Formeln
- Druckbereich festlegen
- Relativer und absoluter Bezug
- Einblick in die Funktionen von Excel
- Diagramme erstellen

Voraussetzung: Vorerfahrungen in der Verwendung eines PC/Laptops

222-7442
Heike Kaufmann
3 x montags, 18:00 – 21:00 Uhr, ab 17.10.2022
6 - 10 Personen, 58,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

222-7443
Herbert Brüggen
4 x montags, 18:30 – 21:30 Uhr, ab 07.11.2022
6 - 10 Personen, 76,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

222-7444
Ursula Scholz
5 x montags, 18:15 – 20:30 Uhr, ab 29.08.2022
6 - 10 Personen, 82,50 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Aufbaukurs Excel 2016/2019

Inhalte des Kurses sind die Arbeit mit großen Excellisten (Filter, Druckvorbereitung, Datenauswertung/Pivottabellen), Neuerungen der Versionen 2016 und 2019, Wiederholung und Vertiefung nützlicher Programmfunktionen wie z. B. die Nachverfolgung von vorgenommenen Änderungen.
Vorkenntnisse: Teilnahme an einem Excel-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

222-7451
Hans-Martin Schönenberg
Montag, 05.12.2022, 09:00 – 14:15 Uhr
Dienstag, 06.12.2022, 09:00 – 14:15 Uhr
Mittwoch, 07.12.2022, 09:00 – 14:15 Uhr
5 - 12 Personen, 99,50 € Teilnehmergebühr inkl. Lehrbuch
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Excel - Aufbaukurs

Der Kurs erweitert und vertieft die Kenntnisse und Fertigkeiten der Tabellenkalkulation mit Excel aus dem Einführungskurs. Es wird mit Office 2019 gearbeitet.

- weitere Diagrammtypen
- bedingte Formatierung
- weitere Funktionen (Wenn, Verweis-Funktion, Runden, geschachtelte Funktionen)
- Große Tabellen bearbeiten
- Kommentare
- BlattSchutz

Voraussetzung: Inhalt vom Grundlagenkurs

222-7452
Heike Kaufmann
3 x montags, 18:00 – 21:00 Uhr, ab 07.11.2022
6 - 10 Personen, 58,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Datenbankoptimierung mit Oracle

In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten Begriffe aus der ORACLE Welt sowie die Werkzeuge des ORACLE Datenbankmanagementsystems kennen. Sie lernen, die Einsatzzwecke der Sprachen SQL und PL/SQL einzuschätzen und zu differenzieren sowie SQL Statements und PL/SQL Programme selbst zu schreiben und auszuführen.
Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse, Grundkenntnisse einer Programmiersprache sind von Vorteil.

222-7482
Ariovaldo Chrysostomo
Samstag, 26.11.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
Sonntag, 27.11.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
6 - 10 Personen, 92,00 €
vhs.cloud

Datenbankprogrammierung mit Microsoft SQL Server

Der Microsoft SQL Server ist ein relationales Datenbankmanagementsystem, das sich am Standard der aktuellen SQL-Version orientiert. SQL (Structured Query Language) ist eine standardisierte, produktunabhängige Abfragesprache für relationale Datenbanken wie z. B. ORACLE, SQL Server, Access etc.
Inhalte:

- Einführung in die Abfragesprache SQL
- Tabellen erstellen, verwalten und indizieren
- Abfragen und Unterabfragen erstellen
- Funktionen: Gruppieren, Einfügen, Löschen, Verschmelzen
- Steuerung und Anwendung von Datenbanken mit SQL

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows; Datenbank-Grundkenntnisse

222-7483
Ariovaldo Chrysostomo
Samstag, 21.01.2023, 09:30 – 16:30 Uhr
Sonntag, 22.01.2023, 09:30 – 16:30 Uhr
6 - 10 Personen, 92,00 €
vhs.cloud

Adobe CC

Für die Teilnahme an Seminaren zu Adobe Lightroom, Photoshop, Illustrator oder InDesign ist ein Adobe-Konto notwendig. Unter der Angabe einer E-Mail-Adresse können Sie dieses kostenfrei unter www.adobe.com einrichten. Bringen Sie die Zugangsdaten mit zum Kurs.
Bitte bringen Sie Ihren eigenes Notebook mit der entsprechenden Adobe-Lizenz zum Kurs mit.

Adobe Photoshop - Einführungsseminar

In diesem Seminar werden die Möglichkeiten der Bildbearbeitung am PC mit Photoshop vorgestellt. Schwerpunkte in diesem Einführungsseminar sind Retusche und Montage.
Inhalte:

- die Systematik der digitalen Bildbearbeitung, Pixelgrafiken
- die Programmoberfläche, Werkzeugfenster
- Umgang mit Bilddateien, Dateiformate, Bildgröße, Auflösung
- Montagen mit verschiedenen Werkzeugen, Auswahlen, Ebenen, Masken
- Bildretusche mit Kopierstempel, Reparaturpinsel und automatischen Retuschewerkzeugen

Alle Bereiche werden mit entsprechenden, praxisbezogenen Übungen erläutert. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit diese Übungen unter Anleitung selbst zu bearbeiten. Alle Bereiche werden mit entsprechenden, praxisbezogenen Übungen erläutert. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit diese Übungen unter Anleitung selbst zu bearbeiten. Es wird mit der Version Photoshop CC gearbeitet.
Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Tastatur, Maus und mit Dateien und Ordnern
Bitte eigenes Notebook mit der entsprechenden Adobe-Lizenz mitbringen.

222-7621
Thorsten Wiegand
Samstag, 05.11.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
Sonntag, 06.11.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
6 - 10 Personen, 116,00 €
Teilnehmergebühr inkl. digitalen Lehrmaterialien
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Adobe Photoshop - Aufbauseminar

Schwerpunkt in diesem Aufbaukurs ist die Bildoptimierung, also Farb- und Helligkeitskorrekturen in Photoshop. Bitte eigenes Notebook mit der entsprechenden Adobe-Lizenz mitbringen.
Inhalte:

- Einführung in die digitale Farbtheorie, Farbwähler in Photoshop
- das HSB Modell in Photoshop, Farbmanipulationen und Farbkorrekturen
- Kontrast, Helligkeit und Tonwerte
- Arbeiten mit Einstellungs-/Korrekturebenen
- Das Raw-Format in der Fotografie
- Bildentwicklung im Adobe Raw-Konverter

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Bereich Montage (Auswahlwerkzeuge, Ebenen) und Retusche (Retuschewerkzeuge). Die Teilnahme am Einführungskurs wird empfohlen.

222-7622
Thorsten Wiegand
Samstag, 19.11.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
Sonntag, 20.11.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
6 - 10 Personen, 116,00 €
Teilnehmergebühr inkl. digitalen Lehrmaterialien
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Adobe Lightroom

Mit Adobe Lightroom werden alle üblichen Arbeitsschritte, die ein Fotograf nach der Aufnahme vollziehen will, abgedeckt. Dazu ist das Programm in Module unterteilt, in denen sich die einzelnen Arbeitsszenarien wieder finden. Es wird mit der Version "Lightroom Classic" gearbeitet.
Inhalte: Kalibrierungshardware und Plug-ins; Oberfläche von Lightroom; Kataloge und Bildimport; Bibliothek und Bildorganisation; Clever verschlagworten; Smart-Sammlungen/Vorschauen; Virtuelle Kopien; Bereichsreparaturen; Objektivkorrektur; Chromatische Aberration; Verlaufs- und Radialfilter; Farb- und Luminanzrauschen reduzieren; Module Drucken, Karte, Buch, Diashow und Web.
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Tastatur und Maus und Windows-Kenntnisse.

222-7623
Thorsten Wiegand
Samstag, 03.12.2022, 09:30 – 17:00 Uhr
Sonntag, 04.12.2022, 09:30 – 17:00 Uhr
6 - 8 Personen, 74,00 €
Teilnehmergebühr inkl. digitalen Lehrmaterialien
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Grundkurs Photoshop Elements

Die Teilnehmer gewinnen einen motivierenden Überblick über die Möglichkeiten des Programms Photoshop Elements 20/21 und können mit diesem grundlegende sowie weiterführende Bearbeitungen ihrer Bilder vornehmen. Bitte eigenes Notebook mit der entsprechenden Adobe-Lizenz mitbringen.

222-7634
Hans-Martin Schönenberg
Samstag, 22.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 23.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 97,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Programmierung

Einführung in die Programmierung mit Java

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen zur Programmierung in Java.

Inhalte:

- Strukturen, Klassen, Methoden, Objekte
- Entwurf einer einfachen Anwendung mit objektorientiertem Design
- Programmierlogik
- Umgang mit Variablen und Objekten
- Implementierung einer einfachen Anwendung

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows; sicherer Umgang mit Dateien, Ordnern und externen Laufwerken.

222-7801
Ariovaldo Chrysostomo
Samstag, 14.01.2023, 09:30 – 16:30 Uhr
Sonntag, 15.01.2023, 09:30 – 16:30 Uhr
6 - 10 Personen, 92,00 €
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.

222-7922
Heidrun Pallagst
Freitag, 09.09.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 10.09.2022, 09:00 – 14:00 Uhr
Sonntag, 11.09.2022, 09:00 – 14:00 Uhr
6 - 12 Personen, 107,80 €
Ermäßigte Schülergebühr: 80,80 €
Teilnehmergebühr inkl. Lehrbuch
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

222-7923
Heidrun Pallagst
Freitag, 13.01.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 14.01.2023, 09:00 – 14:00 Uhr
Sonntag, 15.01.2023, 09:00 – 14:00 Uhr
6 - 12 Personen, 107,80 €
Ermäßigte Schülergebühr: 80,80 €
Teilnehmergebühr inkl. Lehrbuch
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Wenn etwas dazwischen kommt…

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

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.

● **222-8020**
Michael Jens Gorny
Samstag, 22.10.2022, 10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 23.10.2022, 10:00 – 18:00 Uhr
6 - 12 Personen, 94,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Bulle und Bär - Das 1x1 der Börse

Bulle und Bär symbolisieren das Auf und Ab an den Börsen. Das Seminar schafft eine Gelegenheit, die private Geldanlage an der Börse kennenzulernen. Vorkenntnisse im Bereich der Geldanlage sind nützlich, aber nicht zwingend erforderlich. Nach dem Seminar werden Sie in der Lage sein, sich kritisch mit verschiedenen Anlageempfehlungen auseinanderzusetzen und selbständig Wertpapiere zu kaufen und zu verkaufen. Der Schwerpunkt wird hierbei auf Aktien und Wertpapierfonds gelegt.

● **222-8021**
Michael Jens Gorny
Samstag, 12.11.2022, 10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 13.11.2022, 10:00 – 18:00 Uhr
6 - 12 Personen, 94,00 €
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.

● **222-8022**
Michael Jens Gorny
Montag, 14.11.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 15.11.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 16.11.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 17.11.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 18.11.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
5 - 8 Personen, 216,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

● **222-8023**
Michael Jens Gorny
Montag, 24.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 25.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 26.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 27.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 28.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
5 - 8 Personen, 216,00 €
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 Schenkungsteuer. Allen Seminarteilnehmer*innen wird ein umfangreiches Handout zur Verfügung gestellt.

222-8028
Renate Krosse
Donnerstag, 03.11.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
6 - 12 Personen, 19,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Existenzgründung aus steuerlicher Sicht

Existenzgründer*innen stehen vor vielen Herausforderungen. Einer dieser Herausforderungen ist das Thema Steuern, was Existenzgründer*innen von der Gründung bis zur Beendigung der betrieblichen Tätigkeit begleiten wird. Besonders bei Aufnahme der Tätigkeit sind viele Sachverhalte zu beachten und zu entscheiden. Anhand des Fragebogens zur steuerliche Erfassung für Betriebsgründer*innen werden den Teilnehmer*innen des Seminars erläutert, welche Unterlagen und Angaben aus steuerlicher Sicht dem Finanzamt einzureichen sind und welche Auswirkungen sich aus den einzelnen Wahlmöglichkeiten ergeben, insbesondere bei der Umsatzsteuer und Lohnsteuer. Des Weiteren werden die gesetzlich vorgeschriebenen Bestandteile einer Rechnung erläutert und allgemeine Hinweise zu der Erstellung der Buchhaltung gegeben.

222-8029
Renate Krosse
Donnerstag, 27.10.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
6 - 12 Personen, 19,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Finanzplanung für Frauen - ein Ehemann ist keine Altersvorsorge - Online-Kurs

Immer mehr Menschen über 65 Jahren gelten als arm oder armutsgefährdet. Frauen sind besonders betroffen, weil ihre Erwerbsbiografien durch Teilzeitarbeit, Elternzeit und Minijobs häufiger unterbrochen sind als die von Männern. Umso wichtiger ist es, dass Frauen selbst die Initiative ergreifen und sich eigenständig um ihre private Altersvorsorge kümmern. Aber wie macht man das eigentlich - insbesondere jetzt in Zeiten von 0,01 % Mini-Zinsen?
Mit welchen Finanzprodukten Sie schon mit kleinen Sparbeträgen und flexibel Altersvorsorge betreiben können, lernen Sie in diesem Kurs. Zudem wird Ihnen vermittelt, wie Sie die staatlichen Förderungen der Riester- oder Rürup-Rente nutzen können und wie Sie von der betrieblichen Altersvorsorge profitieren können.
Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanz-Tutor, erklärt Finanzwissen auf leicht verständliche Weise. Ein Handout kann beim Dozenten, gegen eine Gebühr von 3,00 €, erworben werden.
Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt. Weitere Informationen erhalten Sie vor Kursbeginn.

222-8030
Dipl-Kaufmann Holger Jünke
2 x mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr, ab 09.11.2022
1 - 6 Personen, 42,00 €
vhs.cloud

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 Präsenseminare bei der VHS-Rhein-Erft angeboten werden, können Sie als "Live-Online-Kurs" belegen. Diese Online-Kurse werden bundesweit und mit Durchführungsgarantie angeboten. Die Online-Kurs-Termine finden dienstags und donnerstags jeweils ab 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr statt. 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/.
Mehr Informationen zu den Online-Kursen unter www.vhs-rhein-erft.de oder bei der Fachbereichsleiterin Yvonne Percan, 02232 94507-21.

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 Weiterbildungsziel 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 oder lassen Sie sich bei der Fachbereichsleiterin Yvonne Percan beraten: 02232 94507-21.

Grundlagen der Buchführung

In fünf Terminen lernen Sie die wichtigsten Grundlagen der doppelten Buchführung. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

● **222-8213**
Ursula Scholz
5 x dienstags, 18:15 – 20:30 Uhr, ab 30.08.2022
6 - 12 Personen, 71,50 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Kommunikation und Berufliche Entwicklung

Kooperationsveranstaltungen zur persönlichen und sozialen Kompetenz

Die folgenden beiden Kurse und Seminare werden in Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben DGB/VHS NRW e. V. durchgeführt und gefördert.
Weiter Informationen finden Sie unter **www.aulnrw.de**

Grundkurs Rhetorik

(Kooperationsveranstaltung mit Arbeit und Leben NRW)
Entscheidend ist nicht, was gesagt wird, sondern wie etwas gesagt wird! In diesem Kurs soll die Vortragstechnik verbessert werden. Über das Ausprobieren der definierten Redesituation bauen Sie Unsicherheiten ab. So sammeln Sie Erfahrungen, wie Sie sich während der Rede Sicherheit bei ihren Hörern holen können. In der letzten Sitzung probieren Sie sich in einer eigenen Rede, die durch gemeinsames Feedback und Videoanalyse weiter optimiert werden kann.

● **222-8601**
Anke Wollenweber
5 x montags, 18:15 – 21:15 Uhr, ab 29.08.2022
6 - 10 Personen, 84,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Gesprächs- und Verhandlungsführung

(Kooperationsveranstaltung mit Arbeit und Leben NRW)
Eine positive Gesprächs- und Kommunikationskultur ist Voraussetzung für erfolgreiche Verhandlungen. Sie trainieren in diesem Seminar, wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen können, um damit Ihren eigenen Verhandlungserfolg zu begründen. Die Strategien, Methoden und Techniken professioneller Verhandlungsführung werden praktisch dargestellt und trainiert. Durch die Anwendung dieser Verfahren werden Sie Ihre Ziele leichter auch gegen Widerstand durchsetzen können.

● **222-8602**
Christoph Dahms
Sonntag, 04.09.2022, 09:30 – 17:00 Uhr
6 - 10 Personen, 54,00 €
Teilnehmergebühr inklusive Lehr- und Übungsbuch
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Gelegenheitsreden halten

Offizielle Begrüßungen und Verabschiedungen, Gratulationen und Jubiläen, Hochzeiten u.a. Familienfeste: Immer wieder werden Sie in die Situation geraten, ein paar freundliche Worte an die Anwesenden richten zu müssen. Auf die Zuhörenden und den Anlass zugeschnitten und unterhaltsam vorgetragen, bereichert eine pfiffige Gelegenheitsrede jede Veranstaltung. Im diesem Kurs erarbeiten Sie alles, was Sie für das Gelingen einer solchen Rede benötigen. Außerdem probieren Sie Neues aus und erhalten ein Feedback der Gruppe. Alle Übungen sind freiwillig, und Sie werden nicht gefilmt.

● **222-8603**
Ursula Goeth
Samstag, 08.10.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
6 - 10 Personen, 42,50 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Persönlichkeit - Auftreten - Wirkung

Lernen Sie Ihre ganz persönlichen Ausdrucksmittel kennen, um sicherer aufzutreten und die Wirkung zu erzielen, die Ihren beruflichen und persönlichen Zielen entspricht.
Neben rhetorischen Techniken, Grundlagen der Kommunikation und Körpersprache beschäftigt sich das Seminar auch mit der Überwindung von negativen Einstellungen zu sich selbst, um sie Schritt für Schritt durch Selbstannahme zu ersetzen. Denn nur wer sich seiner eigenen Fähigkeiten und Stärken bewusst ist, kann sich selbst im Kontakt mit anderen wirkungsvoll vertreten.

● **222-8604**
Dipl.-Päd. Sabina Köster
Samstag, 22.10.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
6 - 10 Personen, 42,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Die Kurse und Seminare werden in Kooperation
mit der Landesarbeitsgemeinschaft
Arbeit und Leben DGB/VHS NRW e. V.
durchgeführt und gefördert.
Weiter Informationen finden Sie unter
www.aulnrw.de

Steigern Sie Ihr Durchsetzungsvermögen - Selbstsicherer Auftritt und Eigenmacht statt Ohn(e)macht

Dieses Seminar führt die Teilnehmenden zu größerer Selbstsicherheit und mehr eigenem Zutrauen.

Inhalte:

- Meine Wirkung auf andere
- Überzeugende Selbstdarstellung - so gewinne ich Profil
- Selbstsichere Gelassenheit ist besser als bloße schlagfertige Re-Aggressivität
- Praxisnahe Alltagshilfen: abweichende Meinung souverän vertreten, Bitten formulieren, Bitten anderer bei Bedarf ablehnen, überzeugt nein sagen
- Zahlreiche Kommunikationshilfen
- Kritische Situationen mit anderen souverän deeskalieren
- Durch Selbstsicherheit zu Respekt und Erfolg
- Praxistransfer

● **222-8605**
Karl-Heinz Schwieren
Samstag, 29.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 30.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 10 Personen, 81,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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 Ihnen immer erst später ein? Es gibt nicht die ultimative Antwort. Wichtiger ist vielmehr, seinen eigenen Stil zu finden, um aggressiven Mitmenschen mit Humor und angemessener Distanz zu begegnen. Schlagfertigkeit ist fast immer - wie so vieles im Leben - situationsabhängig. Sie lernen eine Vielzahl lustiger, unkonventioneller und auf den ersten Blick unspektakulärer Methoden kennen. Finden Sie heraus, was am besten zu Ihnen passt. Dieses Seminar ist auch für Fortgeschrittene geeignet. Mindestalter: 18 Jahre!

● **222-8606**
Maicke Mackerodt
Samstag, 05.11.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
6 - 10 Personen, 42,50 €
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

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

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 konflikthaften 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!

● **222-8621**
Andrea Mergel
Mittwoch, 26.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 27.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 28.10.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 10 Personen, 131,00 €
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hürth**

Selbstcoaching - werde Dein eigener Coach

Coachen Sie sich selber! Was will ich eigentlich tatsächlich? Welches sind meine Stärken? Was macht mich glücklich? Wie erreiche ich mehr innere Zufriedenheit? Welche Ziele habe ich eigentlich und verfolge ich sie wirklich? Gedanken und Fragen, die viele Menschen haben, oft jedoch als allgemeines, vages Gefühl, dass sich im eigenen Leben etwas ändern müsste. Nehmen Sie sich diesen Tag "Auszeit", um der Antwort auf Ihre Fragen näher zu kommen. Lernen Sie, Coaching-Techniken in Ihrem Leben anzuwenden und sich weiter zu entwickeln.

● **222-8622**
Silja Höfer
Samstag, 12.11.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
6 - 10 Personen, 42,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Changemanagement - Führen im Wandel - Bildungsurlaub

Die Arbeitswelt verändert sich immer schneller. Neues muss entwickelt und umgesetzt, Mitarbeitende müssen motiviert und mitgenommen werden. Gleichzeitig soll das Tagesgeschäft erfolgreich weiterlaufen. Wenn das Alte infrage gestellt wird und das Neue noch nicht akzeptiert und eingeführt ist, sind Verunsicherung und Unzufriedenheit oft die Folge.
Wie können Sie diesen Herausforderungen begegnen? Wie kommen Sie zu tragfähigen Lösungen?
Mit Unterstützung eines erfahrenen Trainers erarbeiten Sie in diesem Bildungsurlaub dazu Antworten und Strategien.

● **222-8623**
Karl-Heinz Schwieren
Montag, 21.11.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 22.11.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 23.11.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 10 Personen, 131,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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

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

Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf - 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.

● **222-8624**
Ewa-Jasnota von Latoszek
Mittwoch, 02.11.2022, 10:00 – 15:15 Uhr
Donnerstag, 03.11.2022, 10:00 – 15:15 Uhr
Freitag, 04.11.2022, 10:00 – 15:15 Uhr
6 - 10 Personen, 131,00 €
Teilnehmergebühr inklusive Lehrmaterialien
Zoom

Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (AdA-Schein)

Der Lehrgang bereitet in 80 Unterrichtsstunden auf die Prüfung nach der Ausbildereignungsverordnung (AEVO) bei der IHK Köln vor. Themen sind die vier Handlungsfelder:

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
- Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- Ausbildung durchführen und
- Ausbildung abschließen

Aus den vier Handlungsfeldern müssen praxisbezogene Aufgaben bearbeitet werden. Die anschließende IHK-Prüfung besteht aus einer schriftlichen Prüfung (bundeseinheitlichen Multiple Choice Aufgaben als Online-Prüfung) sowie einer praktischen Prüfung von insgesamt 30 Minuten, die aus der Präsentation oder Untereinweisung einer Ausbildungssituation und einem Fachgespräch besteht. Die Prüfungen bei der Industrie- und Handelskammer Köln finden **Anfang Dezember 2022** statt. Es entstehen zusätzliche Kosten für Unterrichtsmaterialien und Prüfungsgebühren bei der IHK.

● **222-8701**
Dr. Herbert Heermann
20 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 13.09.2022
6 - 10 Personen, 400,00 €
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung AEVO (AdA-Schein) - Online-Kurs

Der kompakte Online-Lehrgang bereitet in 72 Unterrichtsstunden auf die Prüfung nach der Ausbildereignungsverordnung (AEVO) vor. Der Unterricht findet Online in Zoom statt. Die beiden letzten Termine zur Vorbereitung auf die Unterweisungsprobe finden in Präsenz statt.
Die Prüfung kann bei einer IHK abgelegt werden. Die Teilnehmenden müssen sich selbst fristgerecht anmelden. Es entstehen zusätzliche Kosten für das Lehrbuch "Kompaktwissen AEVO in vier Handlungsfeldern: Schülerband" und Prüfungsgebühren bei der IHK.

● **222-8702**
Horst Barnert
Den Zoom-Link erhalten Sie vor Kursbeginn

Samstag,	03.12.2022,	09:00 – 16:30 Uhr
Montag,	05.12.2022,	09:00 – 16:30 Uhr
Dienstag,	06.12.2022,	09:00 – 16:30 Uhr
Mittwoch,	07.12.2022,	09:00 – 16:30 Uhr
Donnerstag,	08.12.2022,	09:00 – 16:30 Uhr
Freitag,	09.12.2022,	09:00 – 16:30 Uhr
Samstag,	10.12.2022,	09:00 – 16:30 Uhr
Samstag,	17.12.2022,	09:00 – 16:30 Uhr

6 - 10 Personen, 364,00 €
Zoom

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

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**

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 Unterrichtstunden (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
E-Mail 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**

Öffnungszeiten:
montags bis donnerstags:
09:00 - 12:00 und 14:00 - 16:00 Uhr
freitags: 09:00 - 12:00 Uhr
mittwochs: geschlossen

Servicecenter:
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.

Ihre Ansprechpartnerin für Psychologie und Gesundheit
Martina Abel
Tel.: 02232 94507-22

Ihre Ansprechpartnerin für Digitales, Computer, Wirtschaft und Finanzen
Yvonne Percan
Tel.: 02232 94507-21

Ihr Ansprechpartner für Fremdsprachen
Michael Kaspar
Tel.: 02232 94507-19

Ihr Ansprechpartner für Politik und Kommunikation
Georg Schlechtriem
Tel.: 02232 94507-13

• 222-2303	S.17	16.01. - 18.01.2023	Wesseling	Fortbildung Kinderentspannungstrainer*in für Pädagog*innen in Kindertageseinrichtungen und OGS
• 222-2502	S.20	26.10. - 28.10.2022	Efferen	Strategie fürs eigene Ich: Visionsarbeit
• 222-2504	S.20	23.01. - 27.01.2023	Brühl	Mit Mental- und Entspannungstechniken zu mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag
• 222-2505	S.20	04.10. - 07.10.2022	Brühl	Resilienz, Zuversicht und Leistungsfähigkeit in herausfordernden Zeiten: Leben und Arbeiten für Fortgeschrittene

• 222-4069	S.46	23.01. - 27.01.2023	Wesseling	Stärkung der Lebensenergie mit Qigong - Die 8 Brokate-baduajin-Übungen für Beruf und Alltag
• 222-4081	S.48	24.10. - 26.10.2022	Wesseling	Mit Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation Anspannung und Druck in Beruf und Alltag besser bewältigen
• 222-4200	S.54	26.09. - 29.09.2022	Efferen	Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden
• 222-4202	S.55	12.12. - 14.12.2022	Wesseling	Komm mit auf die Yogamatte! Mit Yoga und Achtsamkeit zu mehr Präsenz und innerer Ruhe finden
• 222-4206	S.55	07.11. - 10.11.2022	Wesseling	Oasen der Kraft: Mehr Lebensqualität und Gesundheit durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge

• 222-6140	S.94	07.11. - 11.11.2022	Efferen	English I – Refresher (A1/A2)
• 222-6141	S.94	14.11. - 18.11.2022	Efferen	English at work (A2/B1)
• 222-6142	S.94	28.11. - 02.12.2022	Efferen	English – Focus on English (B2)
• 222-6143	S.94	05.12. - 09.12.2022	Efferen	English – Confidence in English (C1)
• 222-6290	S.96	05.12. - 09.12.2022	Pulheim	Französisch I (A1.1)
• 222-6291	S.97	23.01. - 27.01.2023	Pulheim	Französisch II (A1.2)
• 222-6292	S.97	29.08. - 02.09.2022	Efferen	Französisch A2
• 222-6390	S.101	10.10. - 14.10.2022	Brühl	Italienisch Anfängerkurs (A1.1)
• 222-6591	S.106	04.10. - 07.10.2022	Wesseling	Spanisch Anfängerkurs (A1.1)
• 222-6592	S.106	10.10. - 14.10.2022	Brühl	Spanisch (A1.2)
• 222-6593	S.106	12.12. - 16.12.2022	Efferen	Spanisch (A2.1)
• 222-6594	S.106	19.09. - 23.09.2022	Efferen	Spanisch Conversación
• 222-6686	S.109	26.09. - 30.09.2022	Efferen	Niederländisch Anfängerkurs (A1.1)
• 222-6687	S.109	14.11. - 18.11.2022	Pulheim	Niederländisch Anfängerkurs (A1.1)
• 222-6689	S.109	09.01. - 13.01.2023	Pulheim	Niederländisch (A1.2)
• 222-6775	S.112	04.10. - 07.10.2022	Wesseling	Japanisch für Anfänger - A1
• 222-6780	S.112	17.10. - 21.10.2022	Efferen	Chinesisch für Anfänger (A1.1)

• 222-7402	S.119	12.09. - 16.09.2022	Pulheim	Grundlagen Office: Word, Excel und Outlook

• 222-8022	S.123	14.11. - 18.11.2022	Wesseling	Überblick über Geldanlagen
• 222-8023	S.123	24.10. - 28.10.2022	Wessleing	Überblick über Geldanlagen
• 222-8621	S.127	26.10. - 28.10.2022	Hürth	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
• 222-8623	S.128	21.11. - 23.11.2022	Wesseling	Changemanagement - Führen im Wandel
• 222-8624	S.128	02.11. - 04.11.2022	Online	Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf

1. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung
Die Datenverarbeitung von personenbezogenen Daten unserer TeilnehmerInnen 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 unmittelbaren Zusammenhang mit der Teilnehmeranmeldung und Teilnehmerabwicklung bei den 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 berechtigte Interessen (Art. 6 Abs. 1f DSGVO) von uns oder Dritten zu wahren, insbesondere für Zwecke:

- des Newsletters, soweit Sie der Nutzung Ihrer Daten nicht widersprochen 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, Datenvernichtung, 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, Kavalleriestr. 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.

Volkshochschule
Rhein-Erft
Brühl | Hürth | Pulheim | Wesseling

Geschäftsstelle:
An der Synagoge 2
50321 Brühl

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

Verbindliche Anmeldung

☐ weiblich ☐ männlich

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 für 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

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

► Bitte ausdrucken, unterschreiben und an die VHS schicken!

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, per E-Mail 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 auf der letzten Umschlagseite. 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. 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 Unterrichtstunden mal einem Gebührensatz pro Unterrichtsstunde. Für Veranstaltungen, die für eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmenden ausgeschrieben sind, beträgt dieser Gebührensatz 2,40 €, bei 8 Teilnehmenden 3,00 € und bei 6 Teilnehmenden 4,00 € 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 03.05.2022 (ABl. Rhein-Erft-Kreis Nr. 49/2022, S. 17ff.) festgesetzt.
Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung fällig. Für das SEPA-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 Servicecenter in Brühl möglich.

Gebührenermäßigung
SchülerInnen, Auszubildende und StudentInnen bis 27 Jahre sowie BundesfreiwilligendienstlerInnen erhalten bei Vorlage eines gültigen Nachweises eine Gebührenermäßigung von 30%. TeilnehmerInnen mit geringem Einkommen erhalten auf Antrag bei der Vorlage eines entsprechenden Nachweises eine Gebührenermäßigung von 50%. InhaberInnen 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 anteilsmäßig 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:	Heider Print + Medien GmbH, Köln
Auflage:	12.000

Mitarbeiterbilder auf Seite 4, 5, 26, 78, 82 :
Ulrich Kitzel, Hürth / Rody Almahmoud, Brühl

Mitarbeiterbilder auf Seite 1, 6, 26, 41, 80, 82, 86, 87, 113, 130, U3:
Rody Almahmoud, Brühl

Fotos von Adobe Stock auf Seite:
7, 8, 9, 10, 14, 15, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 34, 35, 36, 39, 40, 47, 48, 55, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 70, 71, 73, 74, 75, 76, 78, 80, 82, 86, 88, 90, 91, 94, 97, 99, 106, 109, 112, 114, 115, 116, 117, 118, 120, 122, 123, 124, 125, 127, 128, 131, U3.

Fotos von VHS Rhein-Erft auf Seite: Cover, 1, 2, 3, 42, 67