vhs

Volkshochschule
Rhein-Erft
Brühl | Hürth | Pulheim | Wesseling

Semester-beginn 30.01.2023

Programmheft 1. Semester 2023

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts, Nachhaltigkeit und Vernetzung – die Volkshochschule steht in der Verantwortung, ihren Beitrag zur Bewältigung großer gesellschaftlicher Herausforderungen zu leisten.

"Zusammen in Vielfalt" ist tägliche Praxis in unseren Integrationskursen. Mit den Geflüchteten aus der Ukraine ist diese Aufgabe noch größer, die Kurse sind zahlreicher und voller, die Lehrkräfte wertvoller und Unterrichtsräume begehrter geworden. Um mehr Menschen zu erreichen und die Wege zu verkürzen, hat die VHS in allen vier Kommunen Beratungsbüros vor Ort eingerichtet. Auf unserem Trainertag im Bildungszentrum wurde diskutiert, wie die VHS an einer **nachhaltigen Entwicklung** mitwirken kann. Ein Ergebnis war das Repair-Café in Wesseling, das jetzt monatlich im Bildungszentrum stattfindet. Und doch stehen wir bei der nachhaltigen Entwicklung und Veränderung erst am Anfang.

Neben Zusammenhalt und Nachhaltigkeit steht die Vernetzung im Fokus der VHS. **"Vernetzt"** ist das Jahresthema 2023 der Volkshochschulen in Deutschland und "vernetzt" heißt auch das Coverbild unseres Programmheftes. Durch digitale Kompetenzen sollen alle Menschen am vernetzten gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Gleichzeitig geht es auch um die Zusammenarbeit und Vernetzung der kommunalen Akteure und Bildungslandschaften. Die Vernetzung der VHS umfasst bereits Kitas, Schulen und Sportvereine, kommunale Ämter, Jobcenter und Kultureinrichtungen des Rhein-Erft-Kreises.

Beim Ausbau und der Erweiterung dieses Netzwerkes sind Sie gefragt! Alle Teilnehmenden der Volkshochschule können helfen, neue Netzwerke aufzubauen. Gemeinsam können wir mehr bewirken. Wenn Sie etwas beitragen können, melden Sie sich beim neuen VHS-Direktor Georg Schlechtriem oder direkt bei den zuständigen Fachbereichsleitungen. Wir freuen uns auf Sie als Teilnehmende an unseren Kursen in unserem Bildungsnetzwerk!

Andreas Brandt
Stellvertretender Verbandsvorsteher

Dr. Sebastian Nellesen
Vorsitzender der Verbandsversammlung

Georg Schlechtriem
Direktor der Volkshochschule

Dr. Sebastian Nellesen
(Vorsitzender
der Verbandsversammlung)

Stephan Renner
(Stellvertretender Vorsitzender
der Verbandsversammlung)

N.N.
(Verbandsvorsteher)

Andreas Brandt
Erster Beigeordneter der Stadt Brühl
(Stellvertretender Verbandsvorsteher)

Brühl:

Annette Blank
Andreas Brandt
Elisabeth Jung
Renate Schneider
Daniel Schönbauer

Hürth:

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

Pulheim:

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

Wesseling:

Monika Commer
Ralf Engelmann
Giovanna Keilhau
Hannah Laubach

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.

Semesterbeginn am 30.01.2023

Unterrichtsfreie Tage:

16.02.2023 bis 21.02.2023:	Karneval
01.04.2023 bis 16.04.2023:	Osterferien
01.05.2023:	Tag der Arbeit
18.05.2023:	Christi Himmelfahrt
27.05.2023 bis 30.05.2023	Pfingstferien
08.06.2023:	Fronleichnam
22.06.2023 bis 04.08.2023:	Sommerferien

Das Programmheft für
das 2. Halbjahr 2023
erscheint voaussichtlich am
07.06.2023
Semesterbeginn für das 2. Halbjahr
2023 ist der 28.08.2023

Neue VHS-Leitung

Georg Schlechtriem hat im Sommer 2022 die Leitung der VHS Rhein-Erft übernommen.
Seit fast 30 Jahren arbeitet er an der VHS Rhein-Erft. Als Fachbereichsleiter hat er lange die Berufliche Bildung betreut und war am Aufbau der heutigen Strukturen der VHS maßgeblich beteiligt. Dr. Lisa Breyer ist seine neue Stellvertreterin.

VHS-Direktor
Georg Schlechtriem

Stellvertretende VHS-Direktorin
Dr. Lisa Breyer

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

Simone Redenz

Daniela Fischer

Das VHS-Service-Team ist gerne für Sie da!

Telefonisch erreichen Sie uns montags bis freitags 09:00 – 12:00 Uhr und montags bis donnerstags 14.00 – 16:00 Uhr.

Bianca Farkas

Annette Saxler

Anmeldung:

www.vhs-rhein-erft.de
Das Anmeldeformular finden Sie auf Seite 132
☞

VHS Konto:

Kreissparkasse Brühl
IBAN DE91 3705 0299 0133 0173 00
BIC COKSDE33XXX

Mensch, Gesellschaft und Umwelt

Politik und Gesellschaft 5
Pädagogik 16
Psychologie 20

Kunst, Kultur und Kreativität

Kunst - Kultur 27
Fotografie 31
Kreativität 35

Gesundheit, Bewegung

Gesundheitsbildung 42
Körper, Sinne und Geist 44
Ruhepunkte - Stressbewältigung 56
Bewegter Leben - Tanz-Gymnastik - Fitness 60
Ernährung 74

Schulabschluss

Schulabschluss 78

Grundbildung, Deutsch

Grundbildung 80
Deutsch als Zweitsprache 82
Integration 82

Fremdsprachen

Englisch 90
Französisch 95
Italienisch 98
Spanisch 102
Weitere Fremdsprachen 107

Digitales, EDV und Beruf

Digitales für Ältere 114
Computer- und EDV-Kurse 116
Wirtschaft und Finanzen 123
Berufliche Entwicklung und Kommunikation 125
Prüfungen (AEVO).....128
Perspektiven im Erwerbsleben.....128

Bildungsurlaube

Bildungsurlaube 130

Allgemeines

Bildungsberatung.....77
Anmeldung 132
Datenschutz 135
AGB 136

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Anmeldung:
www.vhs-rhein-erft.de

Gesellschaft
Themen aus
Politik und Gesellschaft 5
Umwelt und Nachhaltigkeit 6
Recht 10
Geschichte und Stadtführungen 11
Betriebsbesichtigungen 15

Pädagogik
Kindertagespflege 16
Fortbildungen
für die Arbeit mit Kindern 16
Erziehung und Familienbildung 18
Eltern-Kind-Angebote 19

Psychologie
Persönliches Wachstum 20
Denken, Reden, Handeln 22
Resilienz 25

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

Fachbereichsleiterin für
Politik | Gesellschaft | Geschichte | Recht | Philosophie
Barbara Braun
Tel. 02232 94507-24
braun@vhs-rhein-erft.de

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.
Das Programmangebot des Fachbereichs umfasst sowohl politische, soziale, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Zu nachhaltiger Entwicklung, Umweltbildung und Globalem Lernen halten die Volkshochschulen ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.
Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Fachbereichsleiterin für
Pädagogik | Psychologie
Martina Abel
Tel. 02232 94507-22
abel@vhs-rhein-erft.de

Servicecenter:

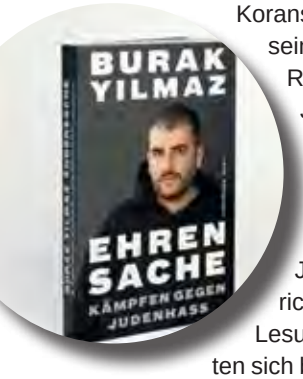
Telefon: 02232 94507-0
Fax: 02232 94507-47
E-Mail: vhs@vhs-rhein-erft.de

Politik und Gesellschaft

Ehrensache: Kämpfen gegen Judenhass - Lesung und Gespräch mit Burak Yilmaz

(In Kooperation mit dem Kreissportbund und ada rhein-erft. Gefördert durch das Bundesprogramm Demokratie leben!)

Burak Yilmaz wächst in Duisburg auf, postmigrantisch. Sein Bildungsweg - katholisches Elitegymnasium, Koranschule, Universität - durchkreuzt Milieus, seine Arbeit gefährliche Überzeugungen: Als Reaktion auf den Antisemitismus in seinem Jugendzentrum organisiert er Fahrten nach Auschwitz mit muslimischen Teenagern. Ein Explosionsgemisch aus Schmerz, Enttäuschung, Zugehörigkeit entsteht. Sein Buch "Ehrensache: Kämpfen gegen Judenhass" ist ein einzigartiger Lebensbericht und ein Zeugnis gegen den Hass. Die Lesung und das anschließende Gespräch richten sich besonders an Menschen, die in der Betreuung von Jugendlichen und im Sport tätig sind.



231-1002
Burak Yilmaz
Mittwoch, 22.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
10 - 50 Personen, gebührenfrei
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Zivilcourage und Selbstbehauptung

(In Kooperation mit KPB Rhein-Erft-Kreis, Kriminalprävention/Opferschutz)

Es kann jederzeit, überall und auch am helllichten Tag passieren: Ein Mensch wird belästigt, bedroht, beraubt oder tätlich angegriffen - auf offener Straße, in öffentlichen Verkehrsmitteln, auf öffentlichen Plätzen. In solche Gewaltvorfälle kann man verwickelt werden, sowohl als Opfer als auch als Zeuge. Gut, wenn man weiß, was dann zu tun ist. Die Teilnehmenden erhalten Informationen und praktische Tipps von Fachleuten der Polizei:

- wie sie sich selbst aus unangenehmen Situationen befreien können
- wie sie anderen Menschen, die in Not oder Gefahr sind, helfen können, ohne sich selbst zu gefährden,
- sowie Antworten auf rechtliche Fragen, wie z.B. "Was ist Notwehr/Nothilfe", "Was darf ich", "Wo sind Grenzen?"

231-1004
Susanne Springer
Mittwoch, 10.05.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
8 - 15 Personen, gebührenfrei
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

"Ankommen" in Brühl für Neubürger*innen und Interessierte

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

231-1012
Reinhard Schwope
Samstag, 04.03.2023, 09:30 – 16:30 Uhr
6 - 12 Personen, 28,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

a.d.a. Aktionsbündnis für Demokratiestärkung und Antirassismus
ASH Sprungbrett e. V.
Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
im Rahmen des Bundesprogramms Demokratie leben!

Naturwissenschaft

Hinter Hubble: Was das James Webb Teleskop über das Universum erzählen wird

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)

Nach fast 30 Jahren, die seit dem Beginn der ersten Planungen bis zum tatsächlichen Start am 25. Dezember 2021 vergehen mussten, ist das James Webb Space Telescope (JWST) nun endlich an seinem Bestimmungsort irgendwo zwischen Erde und Sonne angekommen. Mit seinem Hauptspiegel, dessen Durchmesser mit 6,5 m nahezu dreimal größer ist als der seines berühmten Vorgängers Hubble, ist das JWST nunmehr das größte weltraumgestützte Observatorium, das der Menschheit jemals zur Verfügung stand. Daher ist bereits jetzt klar, dass die Bilder, die das JWST mit der Aufnahme seiner wissenschaftlichen Arbeit ab dem Sommer 2022 zur Erde schicken wird, absolut spektakulär sein werden und neue Erkenntnisse in praktisch allen Bereichen der Astronomie, von der Planetenforschung über die Entwicklung von Galaxien und Schwarzen Löchern bis hin zur Kosmologie, eröffnen werden.

Die Bilder des "first light", also der ersten wirklich wissenschaftlichen Benutzung des Teleskops, werden wir uns in diesem Vortrag dabei ganz genau ansehen und verstehen, wie fortschrittlich das JWST und seine Instrumente im Vergleich mit allen bisherigen Weltraum-Teleskopen sind. Aber auch einen Ausblick auf die erwarteten großen Entdeckungen, für deren Realisierung es bereits eine Vielzahl geplanter Beobachtungskampagnen gibt, wollen wir in diesem Vortag betrachten und so die Spannung steigern auf das, was uns das JWST in den nächsten Jahrzehnten alles über unser Universum verraten wird.

231-1022
Dr. Peter-Christian Zinn
Mittwoch, 29.03.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
10 - 30 Personen, 10,00 €/Abendkasse 12,00 €
Die Buchhandlung Karola Brockmann, Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße **Brühl**

Umwelt und Nachhaltigkeit

Repair Café - Reparieren statt Wegwerfen

(Kooperationsveranstaltung mit der Kolpingsfamilie, Foodsharing und der Stadt Wesseling.)

Wir werfen viele Gegenstände weg, an denen nicht viel kaputt ist und die nach einer einfachen Reparatur problemlos wiederverwendet werden könnten. Fachkundige Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler helfen mit Ihren Werkzeugen bei kleinen Reparaturen an Spielzeugen, Fahrrädern, Elektrogeräten oder Kleidungsstücken. Es müssen lediglich die Materialkosten getragen werden. Es gibt auch Hilfe bei Computerfragen. Bei einer Tasse Kaffee werden, wenn möglich, gebrachte Dinge direkt repariert. Die Reparaturhilfen sind kostenlos - kleine Spenden sind willkommen. An diesem Termin werden auch Haushalts- und Gartenscheren etc. geschliffen! Gleichzeitig geben an diesem Termin Ehrenamtler von Foodsharing entgeldfrei Lebensmittel ab, um Ressourcenverschwendung zu bekämpfen. Weitere Termine finden Sie im Internet!

231-1102
Tobias Müller
Samstag, 18.03.2023, 14:00 – 16:30 Uhr
1 - 60 Personen, gebührenfrei
Keine Anmeldung erforderlich!
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Gefahren, Schadensereignisse, Katastrophen - sind Sie vorbereitet?

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

Folgende Themen werden bearbeitet:

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

Hartwig Kaczmarek war als Mitarbeiter des THW u.a zuständig für die Ausbildung für Krisenmanagement, Notfallplanung und Zivilschutz.

231-1112
Hartwig Kaczmarek
Mittwoch, 26.04.2023, 19:00 – 21:15 Uhr
10 - 40 Personen, 5,00 €
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Führung über den Biohof Bursch

Der Biohof Bursch in Bornheim-Waldorf besteht seit 1964. Damals hat Heinrich Bursch seinen Betrieb auf Bioanbau umgestellt. 1994 erhielt er für seine Pionierleistung in der Biobranche das Bundesverdienstkreuz erhalten. Mittlerweile wird auf dem Hof in der dritten Generation biologisch angebaut, seit 2007 sogar biologisch-dynamisch.
Auf der Führung über die Felder erfahren wir, wie biologisch-dynamischer Anbau funktioniert. Dabei spielen Gründüngung, Flächenkompostierung, Blühstreifen, die Präparatearbeit nach Rudolf Steiner und die hohe Diversität der angebauten Kulturen eine wichtige Rolle. Ein Thema, das den Biohof sehr beschäftigt, ist der Klimawandel und seine Auswirkungen. Grundlage allen Schaffens auf dem Hof ist der Boden, denn in ihm wachsen die Pflanzen. Warum der Boden so gut ist und was auf dem Biohof gemacht wird, damit das so bleibt, erfahren wir auf dem Rundgang über die Felder.
Festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung wird dringend empfohlen.

● **231-1114**
Lothar Tolksdorf
Freitag, 09.06.2023, 16:00 – 17:30 Uhr
15 - 25 Personen, 10,00 €
Treffpunkt: Weidenpeschweg 31, 53332 Bornheim-Walberberg; vor dem Gewächshaus **Bornheim**

Energie sparen im Alltag - Tipps für Mieterinnen und Mieter

Die Kosten für Gas und Strom sind in den vergangenen Monaten stark gestiegen. Ein sparsamer Umgang mit Energie wird deshalb für uns alle immer wichtiger!
Die gute Nachricht: Um Energie zu sparen, muss man keinesfalls hohen Aufwand betreiben oder größere Investitionen tätigen. Vielmehr sind es im Alltag kleine Verhaltensänderungen oder Hilfsmittel, die sich schnell im Portemonnaie bemerkbar machen. Wie sich mit dem Absenken der Raumtemperatur oder dem Einbau von Eco-Duschköpfen Energiekosten sparen lassen, beantwortet Waltraud Clever, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale NRW. Auch im Strombereich gibt es jede Menge Tipps für "die richtige Einstellung" oder den Neukauf effizienter Haushaltsgeräte. Im Anschluss an den Vortrag bleibt Zeit für Ihre Fragen.

● **231-1121**
Waltraud Clever
Montag, 06.02.2023, 18:45 – 20:15 Uhr
8 - 24 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.

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

Alles für die Region

Wir beliefern das Rheinland mit Strom, Erdgas, Wasser und Lösungen für ein neues Energiezeitalter.

RheinEnergie.
Die Energie einer ganzen Region.

Solarstrom auf dem eigenen Dach produzieren und selbst nutzen

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

● **231-1122**
Waltraud Clever
Montag, 06.03.2023, 18:45 – 20:15 Uhr
8 - 12 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-1124**
Waltraud Clever
Montag, 15.05.2023, 18:45 – 20:15 Uhr
8 - 12 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Modernisieren oder verkaufen - ein Blick in die Zukunft

Sind mein Haus und mein Garten auch im Alter komfortabel, bequem und sicher nutzbar? Lässt sich mein Haus energetisch optimieren? Ist der Grundriss anpassbar und was kostet das? Lohnt sich ein Umbau insgesamt finanziell? Und welche (Wohn-) Möglichkeiten gibt es sonst? Die anbieterunabhängige Energieberatung der Verbraucherzentrale informiert in einem Vortrag zu Fragen zur energetischen Sanierung von Bestandsgebäuden.

● **231-1123**
Waltraud Clever
Montag, 03.04.2023, 18:45 – 20:15 Uhr
8 - 12 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Der Fördermitteldschungel bei der Sanierung von Wohngebäuden

Im Gebäudebestand wird ein erheblicher Teil fossiler Energien für die Wärme- und Warmwassererzeugung verbraucht und entsprechend viel klimaschädliches CO2 erzeugt. Daher unterstützen Bund, Länder und Gemeinden die Gebäudeeigentümer*innen finanziell bei den dringend notwendigen Maßnahmen zur Energieeinsparung. Die anbieterunabhängige Energieberatung der Verbraucherzentrale führt in einem Vortrag durch den Fördermittel-Dschungel.

● **231-1125**
Waltraud Clever
Montag, 12.06.2023, 18:45 – 20:15 Uhr
8 - 12 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Das klimarobuste Haus - Schutz vor Überhitzung und Starkregen

Hitze, Sturm, Überschwemmung, Starkregen, Blitz und Hagel stellen neue Anforderungen an Gebäude dar. Welche Möglichkeiten der Vorsorge gegen diese Klimafolgen können Gebäudeeigentümer*innen treffen? Die Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW informiert in einem Vortrag über verschiedene Maßnahmen zum Schutz vor Überflutungen von Kellerräumen oder die Dämmungen und das Anbringen von Verschattungselementen sowie die Dach- und Fassadenbegrünungen.

● **231-1126**
Waltraud Clever
Montag, 10.07.2023, 18:45 – 20:15 Uhr
8 - 15 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Heizung und Brauchwassererwärmung mit staatlicher Förderung erneuern

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.

● **231-1127**
Waltraud Clever
Montag, 07.08.2023, 18:45 – 20:15 Uhr
8 - 15 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Recht

Wie Sie als ältere(r) Verkehrsteilnehmer*innen Ihre Fahreignung prüfen und verbessern können

Viele ältere Menschen wünschen sich, so lange wie möglich mobil zu bleiben, insbesondere Auto zu fahren. Oft machen sich allerdings Angehörige Sorgen, ob die Fahrfähigkeit ihrer älteren Verwandten noch gegeben ist. Wie Sie überprüfen können, ob Sie noch Auto fahren können, was die Statistiken zu Unfällen von Seniorinnen und Senioren sagen und was Sie tun können, um Ihre Fahrfähigkeit zu verbessern, stellt die Fachanwältin für Verkehrsrecht in diesem einstündigen Vortrag vor.

● **231-1201**
RAin Gudrun Christensen
Donnerstag, 23.03.2023, 17:30 – 18:30 Uhr
8 - 20 Personen, 7,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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.

● **231-1202**
Bernd Löffler
Dienstag, 07.02.2023, 17:30 – 20:00 Uhr
8 - 20 Personen, 11,50 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

● **231-1203**
Bernd Löffler
Mittwoch, 15.02.2023, 17:30 – 20:00 Uhr
8 - 20 Personen, 11,50 €
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

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.

● **231-1204**
RAin Gudrun Christensen
Mittwoch, 08.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
8 - 20 Personen, 10,00 €
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

● **231-1205**
RAin Gudrun Christensen
Dienstag, 21.03.2023, 17:30 – 19:00 Uhr
8 - 20 Personen, 10,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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.

● **231-1206**
Bernd Löffler
Donnerstag, 23.02.2023, 17:30 – 20:00 Uhr
8 - 18 Personen, 11,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-1207**
Bernd Löffler
Dienstag, 28.02.2023, 17:30 – 20:00 Uhr
8 - 20 Personen, 11,50 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Was Sie bei der Gestaltung Ihres Testaments unbedingt beachten sollten!

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.

● **231-1208**
Stefan Hange
Donnerstag, 30.03.2023, 19:00 – 21:15 Uhr
8 - 18 Personen, 11,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-1209 - Online-Kurs**
Stefan Hange
Der Link zur Videokonferenz wird Ihnen zugeschickt.
Mittwoch, 19.04.2023, 19:00 – 21:15 Uhr
8 - 20 Personen, 11,50 €
BigBlueButton

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. Den Link zur Videokonferenz wird Ihnen zugeschickt.

● **231-1210**
Jürgen Sauerborn
Dienstag, 13.06.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
8 - 20 Personen, 8,50 €
BigBlueButton

Geschichte und Stadtführungen

Verschlusssache Streng Geheim - 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

● **231-1312**
Gabriele Pieck-Ohlendorf
Samstag, 25.02.2023, 11:30 – 13:30 Uhr
15 - 25 Personen, 16,00 € inkl. Eintritt
Treffpunkt: Eingang der Dokumentationsstätte,
Am Silberberg 0 **Bad Neuenahr-Ahrweiler**

Tief unter der Kölner Universität: Der Barbarastollen

Ein richtiges Kohlebergwerk in Köln? So ist es: Unter dem Hauptgebäude der Universität zu Köln befindet sich ein Anfang der 1930er Jahre eingerichtetes Schaubergwerk, das den Steinkohlenbergbau im Ruhrgebiet in dieser Zeit authentisch dokumentiert. Mit allem, was zu einem richtigen Bergwerk dazu gehört. Der Barbarastollen - ein Relikt aus der Vorkriegszeit - zählt zu den verborgenen Orten Kölns, zu denen nur wenige Menschen einen Zugang haben. Bitte beachten Sie: Für diese Führung sind ein Mindestalter von 18 Jahren, keine Gehbehinderung und festes Schuhwerk erforderlich. Helme werden vor Ort gestellt.

● **231-1314**
Hans Josef Henerichs
Samstag, 04.03.2023, 13:00 – 14:30 Uhr
10 - 15 Personen, 10,00 €
Treffpunkt: Universität zu Köln, Albertus-Magnus-Platz
(vor der Skulptur des Albertus Magnus) **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.

● **231-1315**
Anja Broich
Donnerstag, 09.03.2023, 15:00 – 16:15 Uhr
10 - 20 Personen, 8,00 €
Treffpunkt: Eingang jüdischer Friedhof, Schildgesstraße 112 **Brühl**

Vom Waidmarkt zum Severinstor - Stadtführung

Den Weg entlang der Severinsstraße (römische Heerstraße) beginnen wir am Waidmarkt, erleben unser "blaues Wunder", erfahren von seinen prominenten Anwohnern und bestaunen den Heiligen Hermann Josef. Vorbei am ehemaligen Archiv, einigen Kirchen, singen janz höösch beim Berbuer und dem Hänneschen-Denkmal, erfahren die Historie der Kartäuser, dem Haus Balchem und kommen dann an "Schmitz Backes" vorbei, um die Vringspooz zu erreichen.

● **231-1316**
Marlene Zarth
Sonntag, 12.03.2023, 13:30 – 15:00 Uhr
10 - 20 Personen, 10,00 €
Treffpunkt: An St. Georg **Köln**

Zwischen Weidenpesch und der Gartenstadt - Nord, Grüne Refugien, klösterliche Stille und eine Siedlung für fromme Familien

Der Stadtraum zwischen Ginsterpfad und Pallenberg-Heim, sowie um die Longericher Katholikentagssiedlung von 1956 stellt einen weithin unbekannten Teil von Köln dar. Wir durchqueren großzügige Grünanlagen und entdecken den modernen Wiederaufbau der Stadt nach 1945 in Siedlungen und bedeutsamen Sakralbauten.

● **231-1318**
Thomas van Nies, M.A.
Samstag, 18.03.2023, 11:00 – 13:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 €
Treffpunkt: Haupteingang Nordfriedhof, Merheimer Str. 50737 Köln **Köln**

Süße Südstadt - Spaziergang durch das Severinsviertel bis zum Berbuerbrunnen

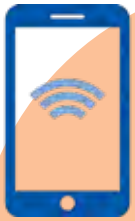
Rund einhundert Jahre lang prägte die Schokoladenfabrik der Gebrüder Stollwerck das Bild des Kölner Severinsviertels. Bei einem Spaziergang von der Severinstorburg durch die Straßen und Gassen des "Fringveedels", vorbei an "Schmitz Backes", dem Schokoladenmädchen, der Severinskirche und dem Trude-Herr-Park gelangen wir zur Elendskirche und dem Karl-Berbuer-Brunnen, der viele bekannte Karnevalslieder auf originelle Weise darstellt.
Dieser Spaziergang ist ein Streifzug durch die Geschichte dieses Stadtteils von der Römerzeit bis heute.

● **231-1320**
Petra Lentes-Meyer
Donnerstag, 30.03.2023, 16:00 – 18:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 €
Treffpunkt: Severinstorbogen, Chlodwigplatz **Köln**

Blumenberg in Köln - Ein neuer Stadtteil im Norden

In dem neu entstandenen Stadtteil Blumenberg nordwestlich von Chorweiler wurde auch eine Ökosiedlung implementiert. Die zwischen 1988-1991 errichteten Reihenhauszeilen sind durch den Klimawandel Anschauungsobjekte erster Güte. Umgeben von viel Grün erstrahlt im Zentrum der autofreien Kernsiedlung die in den Jahren 2001-2003 fertig gestellte Kirche St. Katharina von Heinz und Nikolaus Bienefeld - ein Gemeindezentrum von hoher Qualität. Der Sakralbau ist der Fixpunkt der gesamten Siedlung und wird auch von innen vorgestellt. Zwischen "Am Blutberg" und Worringer Bruch haben sich moderne Siedlungen etabliert und wird wohl bald das Großprojekt Kreuzfeld an den Start gehen.

● **231-1322**
Thomas van Nies, M.A.
Samstag, 22.04.2023, 11:00 – 13:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 €
Treffpunkt: S- Bahn Haltestelle (Köln) Blumenberg, Aufgang **Köln**



Wenn etwas dazwischen kommt…

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

Vier-Seenwanderung in der Ville

Die vier kleineren Seen auf der Ville-Seenplatte Forsthausweiher, Donatussee, Villenhofer Maar und Zwillingssee stehen deutlich im Schatten gegenüber dem überregional bekannten Heider Bergsee. Dies zu Unrecht, bieten sie doch neben phantastischen Blicken über das Wasser viel mehr Ruhe und Stille. Über Waldwege und Trampelpfade wollen wir den Charme der 'vier Kleinen' einfangen, genießen und beobachten, wie die Natur erwacht.
Strecke: ca. 7,5 km (Rundwanderung)

● **231-1324**
Wilfried Schultz-Rotter
Samstag, 22.04.2023, 13:30 – 16:30 Uhr
10 - 20 Personen, 15,00 €
Treffpunkt: Parkplatz Schnorrenberg,
Am Schnorrenberg **Brühl**

"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.

● **231-1326**
Marlene Zarth
Samstag, 29.04.2023, 14:00 – 15:30 Uhr
10 - 20 Personen, 10,00 €
Treffpunkt: Mittleres Tor, Aachener Straße **Köln**

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.

● **231-1328**
Wilfried Schultz-Rotter
Samstag, 29.04.2023, 13:30 – 16:00 Uhr
7 - 20 Personen, 5,00 €
Treffpunkt: Weltladen Brühl, Schloßstr. 9 **Brühl**

Via Sacra, II.Teil

Die Kölner Via Sacra ist ein Pilgerweg der anderen Art. Der Begriff und dessen Ausgestaltung sind durch den bedeutenden Chefplaner des Wiederaufbau Kölns nach dem 2. Weltkrieg - Rudolf Schwarz - ins Leben gerufen worden. Auf diesem Rundgang entlang der Via Sacra können die heute in einem guten Zustand bestehenden romanischen Kirchen besichtigt und ihre Besonderheiten erlebt werden. Der ca. 13 km lange Rundweg verläuft auf der Kölner Via Sacra. Neben den romanischen Kirchen werden auch die vorhandenen Bestandteile der römischen - und der mittelalterlichen Gebäude sowie die Stadtmauern aus den unterschiedlichen Zeiträumen erklärt. In Teil II starten wir bei St. Georg und werden 3 bis 4 weitere romanische Kirchen besichtigen. Die Wegstrecke dieses Teils beträgt ca. 5 km. In Teil III werden wir die restlichen weiteren romanischen Kirchen in einer weiteren Führung im nächsten Halbjahr besichtigen.

● **231-1332**
Hans Josef Henerichs
Sonntag, 07.05.2023, 12:00 – 14:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 €
Treffpunkt: Eingang der romanische Kirche St. Georg,
Georgsplatz 17 **Köln**

Das Belgische Viertel - Zwischen Bhagwan, einem großen Maler und einer Kirche mit vorauseilendem Gehorsam

Den neuen Stadtteil im Westen bezeichneten die Kölner erst als "Westend", zumal die Namen der neuen Straßen und Plätze an die westlichen Nachbarn erinnerten: an Antwerpen und Brabant z.B .Hier wurde ein repräsentatives Wohnquartier geplant und gebaut mit großen herrschaftlichen Wohnungen, breiten Boulevards und überquellenden Fassaden .Als Keimzelle alternativen Lebens erlebte dieser Teil der Neustadt nach dem Krieg einen Aufschwung, die ersten Hausbesetzer sind inzwischen Hausbesitzer, auch die rostblassen Baghies erkoren das Viertel einst zum frommen Ziel. Heute ist es wieder chic und teuer hier zu sein. Um Kölns ältesten Park, bedeutende Sakralbauten, eine umgebaute Kartonagenfabrik und immer stärker zusammen wachsende Wohnbauten wie die Spichern Höfe entdecken wir ein lebendiges Viertel.

● **231-1334**
Thomas van Nies, M.A.
Freitag, 26.05.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 €
Treffpunkt: Erftstraße/ Ecke Gladbacher Straße **Köln**

Kölner Brücken

Über 7 Brücken sollst Du gehn, so lautet der Musiktitel, den eine Vielzahl von Musikinterpreten z.B. die ostdeutsche Band Karat, Peter Maffei und andere Interpreten gesungen haben. Ohne die halbe Autobahnbrücke zwischen Köln und Leverkusen befinden sich getreu dem Musiktitel 7 Brücken über dem Rhein in Köln. Diese können wir zeitmäßig leider nicht alle überschreiten. Aber 5 davon sind möglich. Wir starten mit der ältesten Autobahnbrücke Europas über einen Stromjbei Rodenkirchen und enden an der Domseite der Hohenzollernbrücke. Dabei können wir auf die Einzigartigkeit der einzelnen Brücken eingehen. Und darüber hinaus Besonderheiten wie die Poller Wiesen und die Bauten am Wegesrand bewundern, z.B. die Kranhäuser am Rheinauhafen und die gerade erst restaurierte Hafenbrücke des Deutzer Hafens. Wir flanieren weiter auf dem Rheinboulevard, der im Sommer mit seinem einzigartigen Panoramablick auf das linksrheinische Rheinufer tausende Besucher anlockt. Nicht zu vergessen die Liebesschlösser an der Hohenzollernbrücke, die wegen völliger Auslastung auf der Südseite seit einiger Zeit auch auf der Nordseite aufgehangen werden. Wir enden auf der Westseite der Hohenzollernbrücke in Höhe der Kölner Philharmonie mit dem großartigen Blick auf den Chor des Kölner Doms. Den Rückweg zum Ausgangspunkt kann jeder für sich auf der Westseite des Rheines bis zur Haltestelle der Linie 16 Heinrich-Lübke-Ufer entweder zu Fuß oder mit der KVB Linie 16 entscheiden. Hier lockt zum Ausklang das Ausflugsschiff "Achterdeck" mit Biergarten und Restaurant im Marienburger Bootshaus.

● **231-1336**
Hans Josef Henerichs
Samstag, 03.06.2023, 11:00 – 13:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 €
Treffpunkt: Haltestelle KVB Linie 16
Heinrich-Lübke-Ufer **Köln**

Sehenswerte Bäume im Brühler Zentrum

Neben Schlosspark und Ville hat die Stadt auch im Zentrum eine Vielzahl von interessanten Bäumen zu bieten. Außer den bekannten Mammutbäumen sind hier seit längerem Gingkos, Amberbäume, Tränenkiefer, Trompeten-, Tulpen- und Blauglockenbäume gepflanzt. Selbst Korkeiche und Johannisbrotbäume sind zu finden, erfreuen den Fußgänger und verbessern das Stadtklima. Viele der genannten Baumarten kommen mit Trockenphasen zurecht und werden den Klimawandel bestehen. Strecke: 3 km

● **231-1338**
Wilfried Schultz-Rotter
Samstag, 10.06.2023, 14:00 – 16:30 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 €
Treffpunkt: Max-Ernst-Brunnen vor dem Rathaus,
Fußgängerzone **Brühl**

Herr van Nies bietet weitere kunstgeschichtliche Führungen in Köln an:

- Leben und Wirken der Architekten Georg Falck, Helmut Goldschmidt und Robert Stern in der Villenkolonie Marienburg (231-3132)

Weitere Informationen siehe Fachbereich Kunst und Kultur ab Seite 29.

Das Kölner Umland - wunderschöne Begegnungen mit Natur und Architektur Teil I: Schlebuscher Geschichte(n) - zwischen Dhünn, einem Blauen Berg und Schloss Morsbroich

Schlehenbusch nannte der Volksmund einen breiten Waldstreifen an der Dhünn und die Flussbezeichnung taucht 1117 als "Dune" auf. Der Stadtteil im Busch lockte ab 1911 mit dem Slogan "Besucht das schöne Schlebusch" und der örtliche Verschönerungsverein kannte sieben eigene Kulturwege durch den Ort. Wir hören von einer Sensenfabrik, einigen Rittersitzen, einer Dynamitfabrik und schönen bergischen Geschichte(n) in der heutigen grünen Großstadt Leverkusen. Während der Exkursion werden längere Fußwege zurückgelegt, bitte Rucksackverpflegung mitbringen.

● **231-1340**
Thomas van Nies, M.A.
Samstag, 17.06.2023, 11:00 – 14:00 Uhr
10 - 20 Personen, 10,00 €
Treffpunkt: Endhaltestelle der Linie 4, Schlebusch/ Ecke Nittumer Weg **Köln**

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

Betriebsbesichtigungen

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.

● **231-1402**
Constantin von Hoensbroech
Donnerstag, 02.03.2023, 16:00 – 19:00 Uhr
10 - 25 Personen, 8,00 €
Treffpunkt: Parkplatz am Tor 3 des Shell Energy and Chemicals Park Rheinland, Werk Köln-Godorf, Emil-Hoffmann-Straße, 50996 Köln
KVB-Station: Linie 16, Station: Sürth **Köln**

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

Wir besuchen das Forschungszentrum der Bundesrepublik Deutschland für Luft- und Raumfahrt (DLR) in Köln. Schwerpunkt der Führung wird die Energie- und Solarforschung. Die DLR-Institute für Luft- und Raumfahrt, das Europäische Astronautenzentrum (EAC) und das Nutzerzentrum für Weltraumexperimente werden wir besuchen, falls diese für Gäste wieder freigegeben sind.
Das Gelände des DLR ist sehr weitläufig und wird zu Fuß erkundet. Bitte passen Sie Kleidung und Schuhwerk den Witterungsverhältnissen an. Das Fotografieren und Filmen ist nicht gestattet, das Mindestalter der Teilnehmer liegt bei 16 Jahren. Parkplätze sind in ausreichender Zahl vorhanden. Bei der Anmeldung ist die Angabe des Namens von jedem Teilnehmenden erforderlich. **Anmeldeschluss 24.02.2023.**

● **231-1404**
Gabriele Pieck-Ohlendorf
Freitag, 17.03.2023, 14:00 – 16:00 Uhr
12 - 15 Personen, 9,00 €
Treffpunkt: Pforte am Ende des Planitzweg **Köln**

Pädagogik

Kindertagespflege

Tagesmütter/Tagesväter qualifizieren sich - Berufliche Qualifizierung für Kindertagespflegepersonen

Im 1. Halbjahr 2023 findet kein Kindertagespflege-Kurs statt. VHS Rhein-Erft und VHS Erftstadt planen, ab Spätsommer 2023 wieder eine Kindertagespflege-Qualifizierung nach den Vorgaben des Kompetenzorientierten Qualitätshandbuchs (QHB) durchzuführen. Bei dem Lehrgang handelt es sich um einen 15-monatigen Kurs mit 300 Unterrichtsstunden. Der Unterricht wird in der Regel mittwochs abends in Brühl und samstags in Erftstadt stattfinden.
Sie können sich ab sofort zu dem geplanten Kurs beraten und informieren lassen (am besten per E-Mail: abel@vhs-rhein-erft.de). Bitte nehmen Sie vorher mit Ihrem örtlichen Jugendamt Kontakt auf, um nähere Informationen zur Tätigkeit als Tagesmutter/Tagesvater und zu den Voraussetzungen für die Erteilung einer Pflegeerlaubnis zu erhalten. Die Jugendämter beteiligen sich unter Umständen auch an den Kursgebühren, deren Höhe für den gesamten Kurs etwa 3.600,00 € beträgt.

Informationsveranstaltung zum Qualifizierungslehrgang "Kindertagespflege"

An diesem Abend werden inhaltliche und organisatorische Einzelheiten zum Ablauf des im August 2023 beginnenden neuen Lehrgangs besprochen und Fragen rund um die Qualifizierung beantwortet. Alle, die sich zum Lehrgang anmelden möchten, sollten an dieser Veranstaltung teilnehmen!

231-2301
Marie-Therese Kutzer, Martina Abel, Dr. Simone Scharbert-Hemberger
Mittwoch, 17.05.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
8 - 35 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Fortbildungen für die Arbeit mit Kindern

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

Sowohl Mitarbeiter*innen wie auch Kinder erleben während der Zeit in der Kita/OGS oftmals Stress und stehen zeitweise unter Anspannung. Die Herausforderungen im erzieherischen Alltag nehmen zu und auch Kinder leiden unter Unruhe und Bewegungsmangel. Am ersten Seminartag stehen die Erzieher*innen im Mittelpunkt. Neben den theoretischen Grundlagen zum Thema Stress und Entspannung lernen Sie praktische Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Traumreisen, Meditation) kennen, die Sie für sich ausprobieren und gut im Alltag umsetzen können. Am zweiten Tag liegt der Fokus bei den Kindern. Es werden Entspannungsmethoden, Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie Bewegungsspiele vermittelt. Außerdem werden altersspezifische Möglichkeiten für Kindergarten- und Grundschulkinder vorgestellt und der Transfer für die eigene Gruppe erarbeitet.
Die Fortbildung richtet sich vorwiegend an Erzieher*innen in Kitas und OGS, aber auch Pädagog*innen aus anderen Bereichen (Heil- und Sozialpädagogik, Jugendhilfe, Kinderschutz etc.) können teilnehmen. Vorerfahrungen mit Entspannungsverfahren sind von Vorteil, 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.

231-2303
Angelika Biert
Samstag, 24.06.2023, 09:30 – 17:00 Uhr
Sonntag, 25.06.2023, 09:30 – 17:00 Uhr
6 - 10 Personen, 82,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Kinderyoga

Übungen aus dem Yoga können eine große Bereicherung für den pädagogischen Alltag sein.
Besonders für Erzieherinnen und Erzieher, Kindertagespflegepersonen, Lehrkräfte, Physiotherapeuten, Motopäden etc. ist diese Fortbildung konzipiert.

Einführung - Kinderyoga Basis I

Hier werden einfache Yogastellungen erlernt und es wird gemeinsam erarbeitet, wie sie mit Kindern spielerisch 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 nachweislich 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.

● **231-2311**
Nicole Kirchmann
Samstag, 11.03.2023, 10:00 – 17:30 Uhr
Sonntag, 12.03.2023, 10:00 – 17:30 Uhr
6 - 12 Personen, 108,00 €
zzgl. 5,00 € Skriptgebühr (direkt an die Kursleiterin)
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Entspannung für Kinder spannend gemacht

Wie bringe ich Kindern zwischen drei und zehn Jahren Yoga- und Entspannungsübungen bei, so dass sie Freude daran haben? Wie "verpacke" ich herkömmliche Entspannungsverfahren spielerisch? Entspannung muss weder langweilig noch einschläfernd sein. Es kann eine schöne Erfahrung sein, Energie und Kreativität freisetzen. Sie erfahren an sich selbst, wo und wie diese Übungen wirken, wann sie am besten eingesetzt werden und wie lange sie dauern sollten.
Kursinhalte:

- Bewegungsgeschichte mit Yogaübungen
- kreative Vermittlung von Atemübungen
- spielerischer Einsatz von Klangschalen
- Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training kindgerecht
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen

Bitte eine eigene Matte mitbringen.
Wenn vorhanden, bitte Klangschalen mitbringen.

● **231-2312**
Nicole Kirchmann
Samstag, 25.03.2023, 10:00 – 17:30 Uhr
Sonntag, 26.03.2023, 10:00 – 17:30 Uhr
6 - 12 Personen, 108,00 €
zzgl. 5,00 € Skriptgebühr (direkt an die Kursleiterin)
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Förderung durch Bewegung für U-3 Kinder

Bewegung im Sinne der Psychomotorik spricht sowohl die Motorik als auch die Seele (Psyche) an. Über die Sinne und die körperlichen Reize bis hin zu Positionsveränderungen wird das Gehirn in besonderem Maße angeregt. Verknüpfungen (Synapsen) im Gehirn werden geschaltet und erheblich ausgebaut. Es ist ein Wechselspiel aus Anspannung und Entspannung. Wir erleben Bewegung im Spiel, das Freude macht. Spiel ist der Weg zum Lernen und Freude ist der Motivator. Gleich ob draußen oder drinnen, ja sogar im Wohnraum sind Bewegungserfahrungen möglich. Wir werden praktische Übungen machen, die Sie im Alltag mit den Kindern einsetzen können. Diese werden wir jeweils kurz analysieren, um den Bildungs-/Förderaspekt darzustellen.
Bringen Sie selbst Lust auf Bewegung und entsprechende bequeme Kleidung mit. Wichtig zur Vermeidung von Unfällen sind geeignete Sportschuhe.

● **231-2314**
Marie-Therese Kutzer
Donnerstag, 27.04.2023, 17:15 – 21:15 Uhr
6 - 12 Personen, 30,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

ADHS - Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen

Ist die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung ADHS eine Modeerscheinung, eine Krankheit, ein Erziehungsproblem oder wie ist das Phänomen einzuordnen? Wir werden uns mit möglichen Ursachen, Erscheinungsformen und Problemsituationen auseinandersetzen und versuchen, das Erleben des Kindes zu verstehen. Schließlich werden wir praktische Handlungsmöglichkeiten zuordnen und erproben. Die Veranstaltung richtet sich primär an pädagogische Fachkräfte, ist aber auch für interessierte Eltern offen.

● **231-2315**
Marie-Therese Kutzer
Mittwoch, 29.03.2023, 17:15 – 21:15 Uhr
6 - 20 Personen, 30,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Erziehung und Familienbildung

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.

231-2321
Silke Schweitzer
Mittwoch, 15.03.2023, 19:30 – 21:15 Uhr
8 - 12 Personen, 12,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Nein aus Liebe - Online-Seminar

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. Das Seminar findet über den Videokonferenzdienst "Zoom" statt. Sie erhalten mit Ihrer Anmeldung einen Zugangslink zum Online-Seminarraum.

231-2322
Hilde Pfister
Donnerstag, 23.03.2023, 19:30 – 21:30 Uhr
8 - 18 Personen, 13,50 €
Zoom

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.

231-2323
Hilde Pfister
Mittwoch, 19.04.2023, 19:30 – 21:30 Uhr
8 - 14 Personen, 13,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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.

231-2324
Silke Schweitzer
Donnerstag, 20.04.2023, 19:00 – 21:15 Uhr
8 - 12 Personen, 14,50 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Eltern-Kind-Angebote

Kontaktkreis
für 6 - 12 Monate alte Kinder mit Eltern

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

● **231-2429**
Ursula Bonberg
16 x mittwochs, 10:15 – 11:45 Uhr, ab 01.02.2023
8 - 12 Personen, 116,00 €
Christinaschule, Christinastr. 3,
Anbau der Turnhalle **Stommeln**

Kontaktkreis
für 9 - 15 Monate alte Kinder mit Eltern

● **231-2430**
Ursula Bonberg
16 x mittwochs, 08:45 – 10:15 Uhr, ab 01.02.2023
8 - 12 Personen, 116,00 €
Christinaschule, Christinastr. 3,
Anbau der Turnhalle **Stommeln**

Kontaktkreis
für 12 - 24 Monate alte Kinder mit Eltern

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

● **231-2431**
Ursula Bonberg
15 x dienstags, 08:45 – 10:15 Uhr, ab 31.01.2023
8 - 12 Personen, 109,00 €
Christinaschule, Christinastr. 3,
Anbau der Turnhalle **Stommeln**

● **231-2432**
Ursula Bonberg
15 x dienstags, 10:15 – 11:45 Uhr, ab 31.01.2023
8 - 12 Personen, 109,00 €
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.

● **231-2442**
Marita Holz, Saskia Holz
17 x freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, ab 03.02.2023
8 - 15 Personen, 83,50 €
Melanchthonschule, Kaiserstr. 158, Turnhalle **Brühl**

● **231-2443**
Marita Holz, Saskia Holz
17 x freitags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 03.02.2023
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.

231-2502

Silja Höfer

Mittwoch, 22.02.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 23.02.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 24.02.2023, 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.

231-2504

Gabriele Leininger-Krings

Montag, 03.07.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 04.07.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 05.07.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 06.07.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 07.07.2023, 09:00 – 13:30 Uhr
6 - 12 Personen, 194,00 €
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.

"Mich bremst niemand aus" - Lesung und Gespräch mit Johannes Grasser

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)

Und wenn ich auf die Nase falle, dann ist das eben so. Dann steh ich auf und mach weiter!«, das ist das Motto von Johannes »Johnny« Grasser. Seit seiner Geburt leidet er an einer Tetraspastik und sollte eigentlich nicht in der Lage sein, eigenständig zu sitzen, zu stehen oder zu gehen. Doch Johnny betreibt mehr Sportarten als die meisten seiner Zeitgenossen. Egal ob beim Radfahren, Schwimmen, Skaten oder Klettern - Johnny ist der lebende Beweis dafür, dass mit Disziplin, beinhartem Training und unzerstörbarem Willen jeder seine persönlichen Ziele erreichen kann. Höchste Zeit, dass er von seinen Abenteuern berichtet: wie er als Kind schwarze Skipisten meisterte oder als Student 16 Kilometer bei den »Mud Masters« lief. Es sind Geschichten, die vor Lebensbejahung strotzen und die Johnny in dem ihm eigenen schwarzen Humor erzählt - selbst, wenn sie kritische Themen wie mangelnde Inklusion betreffen. Brühl ist 2023 Host City für die Special Olympics World Games Berlin.

● **231-2505**
Johannes Grasser
Dienstag, 24.01.2023, 19:30 – 21:30 Uhr
10 - 40 Personen, 14,00 €; 16,00 € an der Abendkasse
Die Buchhandlung Karola Brockmann, Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße **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.

● **231-2507**
Andrea Nolde
Mittwoch, 12.04.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 35,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Foto: Simon Spädtke

Wandle das Unglück zu deinem Glück!

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

● **231-2508**
Simone Harre
Mittwoch, 22.03.2023, 19:30 – 21:30 Uhr
6 - 16 Personen, 13,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Mehr Glück und positive Energie in Alltag und Beruf

Während wir alles für unsere äußere Erscheinung tun, Fitnessstudio, Schönheitscremes… vergessen wir, dass auch unser Innenleben nicht einfach von sich aus frisch und froh ist. Auch der Glücksmuskel möchte trainiert werden. Dazu kommt, dass das Glück in einer Mainstreamgesellschaft oft sehr falsch verstanden wird. Im Grunde ist die Sache einfach: Einatmen. Ausatmen. Aufmerksam sein. Bei sich sein. Auf sich und andere achten. Ziele formulieren. Haltung erkennen. Stärken und Schwächen begreifen. Und genau darum dreht sich unser Seminar. Wir wollen den Blick frei räumen. Wir revidieren die Glaubenssätze, die uns einengen und uns daran hindern, positive Energie für Beruf und Alltag zu aktivieren. Durch Begriffsklärungen und Übungen gelangen wir zu einem neuen Selbstverständnis und zu mehr Lebensfreude. Wir lernen verstehen, welches Potenzial in Krisen steckt und wie man seine "Innenräume" neu einrichten kann. Mit dieser neuen Form von Selbstorganisation stärken wir auch unsere berufliche Handlungskompetenz.

● **231-2509**
Simone Harre
Samstag, 22.04.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
Sonntag, 23.04.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
6 - 12 Personen, 76,00 €
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 Dezember 2022. Gemeinsam nehmen wir die Umsetzung des Erlernten und Erfahrenen in den Blick - mit den Schwierigkeiten, den genommenen Hürden und den erreichten Erfolgen.

● **231-2510**
Brigitte Schäfer
Samstag, 11.02.2023, 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 hinten anstellen, sich selbst überfordern und sich dadurch auch noch schlecht fühlen. In diesem Seminar entwickeln Sie Strategien, die Ihnen das Nein sagen erleichtern, und sich dabei gut zu fühlen.

● **231-2514**
Brigitte Schäfer
Samstag, 25.02.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 15 Personen, 37,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Vergiss die Sorgen - Lebe!

Alltägliche Ängste und Sorgen, die uns an der Entfaltung und Nutzung unserer Möglichkeiten hindern, vergessen. Mit Zuversicht und Selbstvertrauen den Tag meistern. Sich das Sorgen abgewöhnen, mit Kritik anderer umgehen, zu einer Lebenseinstellung gelangen, die Frieden und Glück bringt. Das Schöne und die Chancen im Fokus, trübe Gedanken vertreiben und das Leben positiv verändern.

● **231-2516**
Brigitte Schäfer
Samstag, 22.04.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 15 Personen, 37,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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!

● **231-2517**
Silja Höfer
Dienstag, 07.03.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
6 - 12 Personen, 16,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Die Kunst, sich selbst zu motivieren

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 Schweinehundes" zu würdigen.

● **231-2520**
Ursula Goeth
Montag, 06.03.2023, 18:30 – 20:45 Uhr
8 - 12 Personen, 14,50 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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.

● **231-2521**
Angelika Biert
Samstag, 29.04.2023, 10:30 – 16:30 Uhr
6 - 12 Personen, 37,00 €
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.

● **231-2522**
Angelika Biert
Sonntag, 05.03.2023, 10:30 – 16:30 Uhr
6 - 10 Personen, 37,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Die Macht der Gedanken

Bis zu 70.000 Gedanken gehen uns täglich durch den Kopf. Wir sind ständig dabei, uns selber und unser Umfeld zu beurteilen. Oftmals sehr unbewusst. In diesem Seminar geht es darum, dass Sie sich bewusst machen, welchen Einfluss Ihre Gedanken auf Ihr Wohlbefinden haben. Anhand der Methode THE WORK von Byron Katie erlernen Sie, wie Sie sich diese Gedanken bewusst machen können. Sie lernen auch einen Weg, aus einem negativen Gedankenkarussell auszusteigen. Ziel ist es, dass Sie diese Systematik später auch in Eigenregie weiter für sich anwenden.

● **231-2525**
Silja Höfer
Donnerstag, 20.04.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
6 - 12 Personen, 16,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Sie erreichen uns auch per WhatsApp!
02232 94507-0

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 14,00 € für Arbeitsmaterialien enthalten.

● **231-2527**
Irml Willms-Gray
7 x montags, 16:30 – 18:00 Uhr, ab 30.01.2023
6 - 14 Personen, 81,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-2528**
Irml Willms-Gray
7 x montags, 16:30 – 18:00 Uhr, ab 17.04.2023
6 - 14 Personen, 81,00 €
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.

● **231-2532**
Irml Willms-Gray
Samstag, 18.03.2023, 10:00 – 12:30 Uhr
6 - 14 Personen, 21,00 €
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.

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).

● **231-2536**
Andrea Nolde
Samstag, 27.05.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 35,50 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

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.

● **231-2538**
Andrea Nolde
Samstag, 06.05.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 35,50 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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.

● **231-2547**
Melanie Kuhl
8 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 26.04.2023
6 - 12 Personen, 76,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-2548**
Melanie Kuhl
8 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 09.03.2023
6 - 12 Personen, 76,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Achtsamer Umgang mit mir selbst

Wir denken zu viel nach und nehmen uns zu wenig Zeit für uns selbst. Es passiert jeden Tag so viel, die Welt dreht sich immer schneller. Dazu kommen Prägungen aus der Kindheit und Medien, die unser Leben beeinflussen. Den Kontakt zu uns selbst haben wir dadurch oft verloren. Unseren Körper bewusst wahrnehmen haben wir verlernt.
Erfahren Sie in diesem Workshop mehr über Achtsamkeit und wie Sie erkennen, was Ihnen wichtig ist. Praxisübungen zur Resilienzförderung und Entspannungsübungen lassen uns an diesem Tag zur Ruhe kommen. So finden wir leichter wieder den Zugang unseren Wünschen und Zielen. Sammeln Sie neue Kraft für Ihr zukünftiges achtsameres Leben.

● **231-2550**
Melanie Kuhl
Samstag, 29.04.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 37,00 €
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.

● **231-2551**
Melanie Kuhl
Samstag, 13.05.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 37,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

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.

● **231-2553**
Andrea Nolde
Samstag, 01.04.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 35,50 €
zzgl. 2,00 € Gebühr für Skript (direkt an die Kursleiterin)
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Eine Reise ins Jenseits und zurück? Nahtod-Erfahrungen im Licht der Wissenschaft

(In Kooperation mit dem Hospiz Pulheim e.V.)
Immer mehr Menschen, die lebensbedrohliche Situationen erlebten, berichten über die Erfahrungen, die sie während ihrer "Reise an die Grenze zwischen Leben und Tod" gemacht haben. Diese Schilderungen werden kontrovers diskutiert. Was ist von solchen Berichten zu halten? Sind sie tatsächlich ein Blick in "Himmel und Hölle"? Oder doch nur das Produkt unserer Vorstellungen - Halluzinationen im Angesicht der Gefahr? Welche Erklärungen bieten Psychologie, Medizin, Hirnforschung und Theologie zu diesen Fragen? Anhand vieler Beispiele und Berichte wird ein Überblick über den aktuellen Wissensstand zu diesem faszinierenden Themenbereich gegeben.

● **231-2568**
Michael Krause
Donnerstag, 30.03.2023, 19:00 – 21:15 Uhr
8 - 20 Personen, 14,50 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Kunst, Kultur, Kreativität

Anmeldung:
www.vhs-rhein-erft.de

Kunst – Kultur

Literatur	27
Theater	28
Bildende Kunst	29

Kreativität

Fotografie	31
Zeichnen und Malen	35
Aquarellmalerei	37
Acrylmalerei	38
Textiles Gestalten	39

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

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

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.
Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. "Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung", betont etwa auch die Enquete-Kommission "Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.

Servicecenter:

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

Kunst und Kultur

Literatur

Angela Steidele: "Aufklärung. Ein Roman" - Über Verheißungen und Abgründe im Zeitalter der Vernunft

(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. Anmeldung bei VHS oder Vorverkauf in der Buchhandlung Brockmann.

● **231-3000**
Angela Steidele
Mittwoch, 15.03.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
15 - 50 Personen, 14,00 €/Abendkasse 16,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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.

● **231-3005**
Cornelia Kuhrau
9 x montags, 18:15 – 20:30 Uhr, 14-täglich, ab 30.01.2023
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.

● **231-3006**
Vera Gercke
7 x montags, 18:30 – 20:30 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 12 Personen, 66,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Sie erreichen uns auch per WhatsApp!
02232 94507-0

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

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.

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!

● **231-3052**
Ewa-Jasnota von Latosze
(Dipl. Sprachgestalterin und Schauspielerin)
Samstag, 29.04.2023, 10:30 – 15:00 Uhr
6 - 15 Personen, 45,00 €
inkl. 18,00 € für Buch und Präsentation zum Download
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-3053 - Online-Kurs**
Ewa-Jasnota von Latoszek
(Dipl. Sprachgestalterin und Schauspielerin)
Dienstag, 21.02.2023, 10:30 – 15:00 Uhr
6 - 15 Personen, 45,00 € inkl. 18,00 € für Buch und Präsentation zum Download
Zoom

Herr van Nies bietet weitere kunstgeschichtliche Führungen in Köln an:

- Zwischen Weidenpesch und der Gartenstadt - Nord, Grüne Refugien, klösterliche Stille und eine Siedlung für fromme Familien (231-1318)
- Das Belgische Viertel - Zwischen Bhagwan, einem großen Maler und einer Kirche mit vorauseilendem Gehorsam (231-1334)
- Das Kölner Umland - wunderschöne Begegnungen mit Natur und Architektur Teil I: Schlebuscher Geschichte(n) - zwischen Dhünn, einem Blauen Berg und Schloss Morsbroich (231-1340)

Weitere Informationen siehe Fachbereich Geschichte und Stadtführungen ab Seite 12.

Bildende Kunst

Leben und Wirken der Architekten Georg Falck, Helmut Goldschmidt und Robert Stern in der Villenkolonie Marienburg

Marienburg Köln zählte bis zum Beginn des Nationalsozialismus zu den Städten Deutschlands, die ein besonders reiches jüdisches Leben, vor allem auf dem Sektor der Kultur und des Geschäftswesens, aufweisen konnten. Das Engagement für die Baukultur, eine Offenheit für Experimente der neuen Avantgarde und ein Zeichen für den Kunstsinn jüdischer Bauherrn und Architekten, all das lässt sich bis in die 1930er-Jahre hier entdecken.

● **231-3132**
Thomas van Nies, M.A.
Samstag, 11.02.2023, 11:00 – 13:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 €
Treffpunkt: Marienburger Straße/
Ecke Parkstraße, 50968 Köln **Köln**

Kolumba-Museum Köln

Kolumba ist das Kunstmuseum des Erzbistums Köln, das1853 als Diözesanmuseum Köln gegründet wurde. Zweitausend Jahre abendländischer Kultur sind in einem Haus zu erleben. In der Kunst mit Werken der Spätantike bis zur Gegenwart. In der Architektur im Zusammenwirken der Kriegsruine der spätgotischen Kirche St. Kolumba, der Kapelle "Madonna in den Trümmern" (1950), der einzigartigen archäologischen Ausgrabung (1973 - 1976) und dem Neubau nach dem Entwurf des Schweizers Peter Zumthor

● **231-3134**
Führungsdienst
Samstag, 04.03.2023, 10:45 – 12:15 Uhr
10 - 15 Personen, 12,00 € zzgl. Eintritt
Treffpunkt: Foyer des Museums, Kolumbastr. 4 **Köln**

Führung: Das Porträt in der Modernen Kunst - Ausstellung im Museum Ludwig Köln

Seit jeher beschäftigen die Themen Porträt und Selbstporträt die Kunstwelt. Dabei ist es überraschend, wie unterschiedlich die künstlerische Auseinandersetzung mit der menschlichen Darstellung ausfällt. Beim Rundgang werden unter anderem Arbeiten von Max Beckmann, Otto Müller, Arman, Otto Dix, Roy Lichtenstein und Duane Hanson betrachtet.

● **231-3136**
Museumsdienst
Freitag, 10.02.2023, 16:00 – 17:00 Uhr
10 - 20 Personen, 9,00 € zzgl. Eintritt
Treffpunkt: Foyer des Museums Ludwig,
Heinrich-Böll-Platz **Köln**

Der Kölner Dom von außen: Histörchen und Kurioses rund um den Kölner 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.

● **231-3140**
Petra Lentes-Meyer
Freitag, 28.04.2023, 16:30 – 18:00 Uhr
10 - 20 Personen, 10,00 €
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.

● **231-3141**
Führungsdienst
Donnerstag, 02.03.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
12 Personen, 20,00 € inkl. Gebühr der Dombauhütt
Treffpunkt: Dom, Domplatte, Hauptportale **Köln**

Jeck(e) auf Melaten

Auf Kölns berühmtesten Friedhof geben sich zahlreiche Größen des Kölner Karnevals ein Stelldichein: Willi Ostermann, Toni Steingass und Horst Muys (Ene Besuch im Zoo) sind nur einige von ihnen. Auf dem Grabstein vom Komponisten Jupp Schmitz finden wir mit den dazugehörigen Noten den Text: "Am Aschermittwoch ist alles vorbei.". Bei Gerhard Jussenhofens letzter Ruhestätte steht zu lesen: "Man müsste nochmal Zwanzig sein...". "Am Dom zo Kölle, zo Kölle am Ring..." können wir am Grab von August Schorrenberg mitsingen. Die Grablege von Hans Horst Engels, dem ehemaligen Präsidenten des Festkomitees Kölner Karneval ist sogar mit einem Lappenclown geschmückt. Auch Ferdinand Franz Wallraf und Heinrich von Wittgenstein, die den Karneval 1823 neu belebt und dem Fest sein heutiges Gesicht gegeben haben, werden wir auf unserem Rundgang besuchen.

● **231-3142**
Petra Lentes-Meyer
Freitag, 10.02.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 €
Treffpunkt: Eingang Piusstraße, Trauerhalle **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...

● **231-3145**
Petra Lentes-Meyer
Freitag, 10.03.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 €
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.

● **231-3146**
Petra Lentes-Meyer
Freitag, 05.05.2023, 16:00 – 18:00 Uhr
10 - 20 Personen, 12,00 €
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 Hürth. 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. Bitte denken Sie an Ihren Fotoapparat!

231-3231
Ulrich Kitzel
Freitag, 28.04.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
Samstag, 29.04.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 30.04.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 76,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Einstiegsworkshop Fotografie

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

231-3232
Norbert Liebertz
Samstag, 22.04.2023, 09:30 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 40,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Fotografie - Aufbauseminare

Fotowerkstatt mit Exkursionen

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

231-3241
Norbert Liebertz
Mittwoch, 01.02.2023, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 12.02.2023, 11:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch, 01.03.2023, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 12.03.2023, 11:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch, 22.03.2023, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 26.03.2023, 11:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch, 19.04.2023, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 30.04.2023, 11:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch, 10.05.2023, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 04.06.2023, 11:00 – 14:00 Uhr
10 - 14 Personen, 108,00 €
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

231-3242
Norbert Liebertz
Donnerstag, 02.02.2023, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 12.02.2023, 11:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag, 02.03.2023, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 12.03.2023, 11:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag, 23.03.2023, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 26.03.2023, 11:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag, 20.04.2023, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 30.04.2023, 11:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag, 11.05.2023, 18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 04.06.2023, 11:00 – 14:00 Uhr
10 - 14 Personen, 108,00 €
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Modulveranstaltung - Exkursion

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

Workshop:
Modul 1 "neues sehen": Melaten Friedhof

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

● **231-3243**
Wilfried Gohsens
Treffpunkt wird noch bekanntgegeben
Samstag, 11.03.2023, 10:30 – 13:30 Uhr
Mittwoch, 15.03.2023, 18:30 – 21:30 Uhr
36,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Workshop:
Modul 2 "neues sehen": Ehrenfeld Bahnhofsviertel

Ziel der Fotoexkursion ist es die Atmosphäre des Ehrenfelder Bahnhofsviertels aufzunehmen und das Fotografieren als systematischen Prozess zu erleben. Die Exkursion bietet viel Freiraum für die fotografische Praxis, den bewussten Umgang mit Kameraeinstellungen und Tipps und Tricks vom Profi zur Gestaltung. Vorab erhalten Sie eine Checkliste zur Vorbereitung auf den Workshop.
Die Bildergebnisse werden am zweiten Termin ausführlich besprochen. Bitte denken Sie an Ihren Fotoapparat!

● **231-3244**
Wilfried Gohsens
Sonntag, 12.03.2023, 11:30 – 14:30 Uhr
Mittwoch, 15.03.2023, 18:30 – 21:30 Uhr
36,00 €
Treffpunkt wird noch bekanntgegeben. **Köln**

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

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

● **231-3245**
Wilfried Gohsens
Samstag, 11.03.2023, 10:30 – 13:30 Uhr
Sonntag, 12.03.2023, 11:30 – 14:30 Uhr
Mittwoch, 15.03.2023, 18:30 – 21:30 Uhr
68,00 €
Treffpunkte werden noch bekanntgegeben **Exkursion**

Exkursionen

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

Eine fotografische Reise durch den Kölner Untergrund.
Die einzigartige Atmosphäre ausgewählter U-Bahnhöfe fotografisch festzuhalten ist das Thema dieses Kurses: Bewegung und Architektur, Dynamik und Ästhetik aber auch die Stille sogenannter "lost places".
Die Exkursion bietet eine ausführliche fotografische Praxis: ausgiebig Zeit für den bewussten Umgang mit Kameraeinstellungen und für Tipps und Tricks vom Profi zur Gestaltung für Anfänger und Fortgeschrittene. Vorab erhalten Sie eine Checkliste zur Vorbereitung auf den Workshop.
Die Bildergebnisse werden am zweiten Termin ausführlich besprochen. Bitte denken Sie an Ihren Fotoapparat!

● **231-3246**
Wilfried Gohsens
Treffpunkt: Köln, U-Bahnstation "Rathaus" oberirdisch
Sonntag, 07.05.2023, 10:15 – 14:15 Uhr
Dienstag, 09.05.2023, 18:30 – 21:30 Uhr
6 - 8 Personen, 36,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Fotografieren in der Greifvogelstation des Wildgeheges Hellenthal

Bei der Fotoexkursion haben Sie die Gelegenheit, Adler, Falken und Bussarde aus nächster Nähe zu fotografieren. Ein Falkner der Station wird Ihnen exklusiv verschiedene Greifvögel vorführen und Ihnen genügend Zeit geben, um faszinierende Aufnahmen machen zu können. Die Exkursion beginnt bereits früh um 9:00 Uhr. Dadurch ergibt sich die Chance, auch Uhus und Eulen zu fotografieren! Beim Einführungstermin erlernen Sie die Grundlagen der Tierfotografie.
Bitte denken Sie an Ihren Fotoapparat!

● **231-3247**
Ulrich Kitzel
Treffpunkt am Samstag: 9:00 Uhr, an der Kasse Eingang zum Wildgehege, Aachener Str., 53940 Hellenthal
Freitag, 17.03.2023, 20:00 – 20:45 Uhr
Samstag, 18.03.2023, 09:00 – 15:00 Uhr
Freitag, 31.03.2023, 19:00 – 21:15 Uhr
6 - 10 Personen, 86,00 €
inkl. Eintritt und Greifvogeldemonstrationen (34,00 €)
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Köln ohne Dom - Fotowalk zwischen Eigelstein und Mediapark

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.
Bitte denken Sie an Ihren Fotoapparat!

● **231-3248**
Norbert Liebertz
Samstag, 22.04.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
8 - 12 Personen, 18,00 €
Treffpunkt: Köln. Kreuzblume am Dom **Köln**

Köln ohne Dom - Fotowalk - Ehrenfeld von seiner bunten Seite

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. Bitte denken Sie an Ihren Fotoapparat!

● **231-3249**
Norbert Liebertz
Samstag, 17.06.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
8 - 12 Personen, 18,00 €
Treffpunkt: Köln. Ausgang Westbahnhof **Köln**

Köln ohne Dom - Fotowalk durch das Belgische und Friesenviertel

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. Bitte denken Sie an Ihren Fotoapparat!

● **231-3250**
Norbert Liebertz
Samstag, 18.03.2023, 17:30 – 20:30 Uhr
8 - 12 Personen, 18,00 €
Treffpunkt: Köln, Rudolfplatz, Hahnentor **Köln**

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.

● **231-3251**
Oliver Rindelaub
Freitag, 24.02.2023, 18:30 – 21:30 Uhr
Samstag, 25.02.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 26.02.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 10 Personen, 84,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Workshop: Handyfotografie

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

● **231-3252**
Oliver Rindelaub
Samstag, 29.04.2023, 10:00 – 16:30 Uhr
6 - 10 Personen, 40,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Planung und Durchführung eines Fotoshootings im Vintage- und Retrolook

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

● **231-3253**
Oliver Rindelaub
Samstag, 17.06.2023, 10:00 – 16:30 Uhr
6 - 8 Personen, 71,00 € inkl. Kosten für ein Model
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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.

231-3411
Monika Pfannmüller
Samstag, 06.05.2023, 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.

231-3412
Monika Pfannmüller
Sonntag, 07.05.2023, 10:30 – 17:00 Uhr
5 - 12 Personen, 45,00 € zzgl. Materialkosten
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

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

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).

231-3414
Manfred Schmidt
Samstag, 29.04.2023, 10:00 – 16:30 Uhr
Sonntag, 30.04.2023, 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.

231-3416
Monika Pfannmüller
6 x mittwochs, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 08.02.2023
6 - 12 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

231-3417
Monika Pfannmüller
6 x mittwochs, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 19.04.2023
6 - 12 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Malen und Zeichnen - Workshops

Von Großbildmalerei bis Künstlerische Wandgestaltung

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

● **231-3512**
Uta Dederichs
Vorbesprechung: Do, 27.04.2023, 19:00 - 19:30 Uhr
Samstag, 06.05., 13.05.2023
Sonntag, 07.05., 14.05.2023
jeweils 10:00 - 16:00 Uhr
6 - 8 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.)

● **231-3513**
Monika Pfannmüller
Samstag, 22.04.2023, 10:30 – 17:00 Uhr
Sonntag, 23.04.2023, 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.

● **231-3516**
Walter Schroeder
10 x montags, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 20.03.2023
6 - 12 Personen, 133,00 € zzgl. Materialkosten
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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.

● **231-3525**
Cornelia Höffken
6 x donnerstags, 10:15 – 12:30 Uhr, ab 02.02.2023
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.

● **231-3526**
Cornelia Höffken
6 x donnerstags, 10:15 – 12:30 Uhr, ab 23.03.2023
6 - 10 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten
Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2 **Brauweiler**

Aquarell am Vormittag

Aquarellieren ist keineswegs altbacken, sondern die Arbeiten gewinnen durch die fließenden Farben und die dadurch entstehenden Zufallseffekte einen ganz eigenen Zauber und eine Lockerheit, die in anderen Maltechniken schwerer zu erreichen ist. In diesem Kurs erlernen Sie die verschiedenen Techniken der Aquarellmalerei (Nass-in-Nass, Lasieren etc.). An Motiven wie Stillleben, Pflanzen, Landschaften u.ä. schulen Sie Ihre Wahrnehmung und lernen, Proportionen, Licht und Schatten, Perspektive richtig zu erfassen, zu skizzieren und in Farbe wiederzugeben. Daneben bleibt auch Raum für den persönlichen Ausdruck in experimentellen abstrakten Arbeiten. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Küchenkrepp, Fön, Wassertopf, 1 Aquarellpinsel Stärke 14 mit guter Spitze, Aquarellblock DIN A4 (an vier Seiten verleimt), Aquarellfarbenkasten (keinen Schuldeckfarbenkasten), Rubbelkrepp, 1 weißes Teelicht, Schwämmchen.

● **231-3533**
Monika Pfannmüller
6 x mittwochs, 10:30 – 12:45 Uhr, ab 08.02.2023
6 - 12 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40,
G125 (Hürther Stübchen) **Hürth**

● **231-3534**
Monika Pfannmüller
6 x mittwochs, 10:30 – 12:45 Uhr, ab 19.04.2023
6 - 12 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40,
G125 (Hürther Stübchen) **Hürth**

Skizzieren mit Fineliner und Aquarell

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.

● **231-3535**
Tatiana Maier
5 x freitags, 17:15 – 19:30 Uhr, ab 03.03.2023
6 - 10 Personen, 68,00 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Farbe und Licht im Aquarell

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. In diesem Kurs werden Sie nicht nur die Möglichkeit haben klassische Landschaften, Stillleben und Blumen zu malen, sondern Sie werden auch modernes Skizzieren mit Aquarell kennenlernen.

● **231-3536**
Tatiana Maier
7 x montags, 17:15 – 19:30 Uhr, ab 17.04.2023
6 - 12 Personen, 94,50 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

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

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

Aquarellmalerei - Workshops

Einführung in die Aquarellmalerei für Teilnehmende mit Malvorkenntnissen

Ob klassische Landschaften, Stillleben oder modernes Skizzieren - Aquarellfarben sind heutzutage sehr beliebt, weil sie vor allem vielseitig anzuwenden und leicht zu transportieren sind. Da die Farben hier transparent sind und das weiße Papier durchscheinen lassen, besitzen Aquarelle eine besondere Leuchtkraft. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, wasserlösliche Farben näher kennenzulernen. Mithilfe von einfachen Motiven werden wir in die unterschiedlichen Maltechniken näher einsteigen und besprechen einige Farbtheorien und üben die Farbmischungen.

● **231-3537**
Tatiana Maier
Samstag, 03.06.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
Sonntag, 04.06.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
6 - 12 Personen, 47,00 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Blumenmotive mit Aquarell

Es gibt kaum andere Maltechniken als die Aquarelltechnik, die den zarten, luftigen und leuchtenden Charakter von Blumen ausdrucksvoller präsentieren kann. In diesem Kurs beginnen wir zuerst mit einer praktischen Einführung in die Aquarelltechniken. Außerdem besprechen wir den notwendigen Bildaufbau und die Farbpalette. Sie lernen, wie man den Kontrast zwischen klaren und verschwommenen Formen zum Vorteil bringt, kleine Details zusammenfasst und unnötige weglässt. Die ausgewählten Motive werden schrittweise von der Dozentin vorgemalt und die dabei angewendeten Methoden ausführlich kommentiert. Vorkenntnisse im Umgang mit Aquarellfarben sind vorteilhaft aber kein Muss.

● **231-3539**
Tatiana Maier
Samstag, 17.06.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
Sonntag, 18.06.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
6 - 12 Personen, 47,00 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Acrylmalerei - Workshops

Mit Pinsel, Spachtel, Schwamm - Experimentelles Arbeiten mit Acrylfarben

Es reizt Sie schon länger, einmal mit Acrylfarben zu experimentieren. Entdecken Sie, was für interessante Strukturen und Effekte durch den Farbauftrag mit Pinsel, Spachtel, Schwamm oder Lackierrolle und durch das Einarbeiten von verschiedenen Papieren oder Pappen entstehen, und lassen Sie sich davon zu einer abstrakten Komposition inspirieren.

● **231-3611**
Monika Pfannmüller
Samstag, 11.02.2023, 10:30 – 17:00 Uhr
Sonntag, 12.02.2023, 10:30 – 17:00 Uhr
6 - 12 Personen, 73,00 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Arbeiten in Serie - Freies Malen mit Acrylfarbe

In diesem Workshop erarbeiten wir eine Serie von 3 - 6 zusammenhängenden Bildern, Zentrale Themen sind Bildkomposition, Farbwirkung, Form und Variation. Wir arbeiten mit Acryl auf Leinwand oder Malplatten.

● **231-3612**
Monika Pfannmüller
Samstag, 11.03.2023, 10:30 – 17:00 Uhr
Sonntag, 12.03.2023, 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!

● **231-3613**
Monika Pfannmüller
Samstag, 25.03.2023, 10:30 – 17:00 Uhr
Sonntag, 26.03.2023, 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.

● **231-3622**
Monika Pfannmüller
6 x dienstags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 07.02.2023
6 - 12 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

● **231-3623**
Monika Pfannmüller
6 x dienstags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 18.04.2023
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 zusammen gehören. In diesem Kurs wird der kreativen Einsatz unterschiedlicher Materialien 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. Jedoch hört hier die Phantasie noch nicht auf. Sie kann sogar den Rahmen sprengen.

● **231-3625**
Walter Schroeder
7 x freitags, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 17.03.2023
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!

● **231-3811**
Sabine Rappard
Samstag, 11.02.2023, 12:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 12.02.2023, 11:00 – 17:00 Uhr
6 - 10 Personen, 64,00 € 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.

● **231-3835**
Ewa Nowak-Krause
5 x freitags, 18:00 – 20:00 Uhr, ab 20.01.2023
6 - 8 Personen, 61,50 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

● **231-3836**
Ewa Nowak-Krause
5 x freitags, 18:00 – 20:00 Uhr, ab 21.04.2023
6 - 8 Personen, 61,50 € zzgl. Materialkosten
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Refashion - Textiles Upcycling

An diesem Wochenende werden Ideen entwickelt, um alte oder ungetragene Kleidungsstücke in neue Lieblingsstücke zu verwandeln. Hierzu werden verschiedene Nähtechniken vermittelt. Freuen Sie sich auf nachhaltige Inspirationen.
Bitte mitbringen: Alte Kleidungsstücke, ggfs. Schnittmuster, Garn und Zutaten, Stoffschere, Trennschere oder -messer, Nähmaschinennadeln, Stecknadeln
Wichtiger Hinweis: Bitte eigene Nähmaschine mitbringen!

● **231-3838**
Sabine Rappard
Samstag, 22.04.2023, 11:00 – 17:00 Uhr
Sonntag, 23.04.2023, 11:00 – 17:00 Uhr
6 - 10 Personen, 64,00 € zzgl. Materialkosten
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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 Materialien bitte selbst mitbringen.

● **231-3840**
Heike Stranz
10 x mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2023
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.

● **231-3841**
Heike Stranz
10 x donnerstags, 17:30 – 19:30 Uhr, ab 02.02.2023
8 - 10 Personen, 92,50 € zzgl. Materialkosten
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

● **231-3842**
Heike Stranz
10 x donnerstags, 19:30 – 21:30 Uhr, ab 02.02.2023
8 - 10 Personen, 92,50 € zzgl. Materialkosten
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Gesundheit, Bewegung

Anmeldung:
www.vhs-rhein-erft.de

Gesundheitsbildung
Gesundheitslernen in der VHS 42
Migräne, Tinnitus 42
Augentraining 44

Körper, Sinne und Geist
Ken Jutsu 44
Krav Maga 45
Selbstverteidigung 45
Die "Fünf Tibeter" 46
Feldenkrais® 47
Qigong, Tai Chi-Chuan 47
Tai Chi-Qigong 49
Yoga 50

Stressbewältigung
Umgang mit Stress 56
Resilienz, Achtsamkeit 56
Waldbaden, Meditation 58
Massage, Entspannung 59

Bewegter Leben – Tanz – Gymnastik – Fitness
Tanz 60
Seniorentanz 62
Gymnastik Fitness, Workouts 62
Zumba® 62
Hula Hoop 63
Pilates und Faszientraining 64
Fitness, Kraft und Ausdauer 65
Fitness-Gesundheitstraining 68
Rückenfitness 70
Senioren-Spezialgymnastik 72

Ernährung – Entdecken und Genießen
Gesunde Küche 74
Kochen für Kinder 76
Internationale Küche 76

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

Frauensache! Die wichtigsten Heilkräuter für Frauen

Gegen Wechseljahresbeschwerden, Menstruationsprobleme, Hormonschwankungen oder andere Beschwerden durch den weiblichen Zyklus sind Kräuter gewachsen. In einem offenen Erfahrungsaustausch sprechen wir unter fachkundiger Leitung über hilfreiche "Frauenkräuter" wie Frauenmantel, Rotklee und Salbei. Lernen Sie diese Heilpflanzen kennen und anzuwenden - ob als Tee, Gesichtswasser oder Bad.

231-4015
Michaela Brauner-Zurmöhle
Montag, 13.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
6 - 20 Personen, 18,00 € inkl. 5,00 € Materialumlage
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Wege zum erholsamen Schlaf - Schlafstörungen begegnen

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

231-4016
Andrea Nolde
Mittwoch, 22.03.2023, 19:00 – 21:15 Uhr
8 - 12 Personen, 14,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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.

231-4017
Petra Steffens
Mittwoch, 22.03.2023, 17:30 – 19:45 Uhr
8 - 15 Personen, 14,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Migräne: Von Kopfschmerz kann man sich befreien!

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

231-4020
Angelika Biert
Mittwoch, 15.03.2023, 18:30 – 20:45 Uhr
6 - 12 Personen, 16,00 €
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

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. Häufig erleben die Betroffenen eine Hilflosigkeit, die gemeinsam mit bereits bestehenden Vorbelastungen zu einem Leiden an der Tinnitus-Wahrnehmung führen kann. Der Dozent ist selbst langjährig Betroffener. Er zeigt den Stand der Wissenschaft zum Thema und Wege vom Leiden an der Wahrnehmung hin zum entspannten, weitgehend von der Tinnitus-Wahrnehmung unbelasteten Leben. Wir erfahren etwas über die Geschichte des Tinnitus, seine Rolle in der Gesellschaft, seine Ursachen, die Diagnose und über Therapiemöglichkeiten. Begleitend werden die medizinische Leitlinie Chronischer Tinnitus und die aktuelle Patientenleitlinie Tinnitus vorgestellt und erklärt.

231-4023
Ralf Büscher
Mittwoch, 08.03.2023, 18:00 – 20:15 Uhr
6 - 10 Personen, 13,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

231-4024
Ralf Büscher
Mittwoch, 29.03.2023, 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. 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.

231-4025
Ralf Büscher
Samstag, 06.05.2023, 09:30 – 15:00 Uhr
8 - 10 Personen, 29,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

231-4026
Ralf Büscher
Samstag, 20.05.2023, 09:30 – 15:00 Uhr
8 - 10 Personen, 29,50 €
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

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. Die verordneten Brillen heilen nicht und bekämpfen auch nicht die Ursachen, sie neutralisieren nur die Symptome. In dem Seminar lernen Sie ganzheitliche Techniken für ein "richtiges" und damit meist besseres Sehen. Schwerpunkte sind Übungen für die vier Augenfunktionen und Übungen zur Gehirnintegration. Weiterhin werden Techniken zur Verbesserung und Entspannung des visuellen Systems vermittelt. Der Kurs eignet sich für alle Menschen, die besonderen Sehbelastungen ausgesetzt sind, deren Sehkraft nachlässt oder die Sehprobleme haben, sowie für Normalsichtige, die einer Brille vorbeugen wollen. Bitte tragen Sie keine Kontaktlinsen. Beim Tragen einer Gleitsichtbrille bringen Sie nach Möglichkeit auch eine Brille ohne Gleitsichtteil mit!

231-4027
Stefanie Hennigfeld
Montag, 13.03.2023, 18:30 – 21:30 Uhr
8 - 15 Personen, 18,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

231-4028
Stefanie Hennigfeld
Dienstag, 28.03.2023, 18:30 – 21:30 Uhr
8 - 15 Personen, 18,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Ohne Probleme besser sehen - Augentraining Online

231-4029
Stefanie Hennigfeld
Mittwoch, 26.04.2023, 18:30 – 21:30 Uhr
8 - 20 Personen, 18,00 €
Zoom

Körper, Sinne, Geist

Der Japanische Schwertkampf Ken Jutsu - Einführungsworkshop

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

231-4040
Martina Dorka
Samstag, 20.05.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 10 Personen, 39,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

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 mindestens 18 Jahre alt sein.

Krav Maga für Einsteiger*innen

231-4042
Constantin von der Osten
8 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 12 Personen, 60,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

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

231-4044
Babette Reis
Samstag, 25.02.2023, 14:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 26.02.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
6 - 12 Personen, 52,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

231-4045
Babette Reis
Samstag, 18.03.2023, 14:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 19.03.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
6 - 12 Personen, 52,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

231-4046
Babette Reis
Samstag, 22.04.2023, 14:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 23.04.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
6 - 12 Personen, 52,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Selbstverteidigung mit Krav Maga für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

Mit Vorgehensweisen, die aus dem israelischen Krav Maga System stammen, lernen und trainieren wir spezielle Techniken zur effektiven Gegenwehr bei körperlichen Übergriffen. Auch Achtsamkeit, verbales Setzen von Grenzen und ein Gefühl für "brenzlige" Situationen werden hier geschult.

231-4047
Babette Reis
10 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 23.02.2023
8 - 16 Personen, 74,00 €
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.

● **231-4048**
Heike Wirges
Samstag, 11.03.2023, 11:00 – 17:00 Uhr
8 - 18 Personen, 32,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Schmerzfrei und viel "schöner" sitzen im Büro oder Homeoffice

Wer schon einmal mit Rückenschmerzen am Schreibtisch sitzen musste, weiß wie herausfordernd das ist. Zwischen "zusammengesackt" und "gerade sitzen wollen" gibt es oft keine (Er)Lösung. In diesem Kurs erhalten Sie neue Ideen, wie gesundes Sitzen funktioniert. Wir ersetzen unbewusste und ungünstige Haltungsgewohnheiten durch bewusste und körpergerechte. In Einzel- oder Gruppenübungen erkunden wir, erleben und probieren aus, welche Gelenke und faszialen Verbindungen dabei wichtig sind und wie wir es uns mit diesem Wissen leichter machen und Verspannungen vermeiden können.

● **231-4049**
Diana Hansen
Samstag, 11.03.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
6 - 12 Personen, 22,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Foto: Diana Hansen

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

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

● **231-4050**
Diana Hansen
Samstag, 17.06.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
6 - 12 Personen, 22,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Mit mehr Körperbewusstsein gegen das Schreibtischtäter-Syndrom

Die üblichen Verdächtigen des verspannten Büroalltags: Rückenschmerzen oder Erschöpfung durch langes Sitzen oder Stehen am Schreibtisch, Tastatur und Maus bedienen, lange auf den Bildschirm schauen, funktionieren… Durch unsere Konzentration auf die Arbeit sind wir meist von unserem Körpergefühl weit entfernt oder sogar abgeschnitten. Unsere Bewegungsabläufe fühlen sich gewohnt an, was aber nicht unbedingt körpergerecht bedeutet. In diesem Kurs erhalten Sie neue Ideen, wie Sie unbewusste und ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster durch bewusste und körpergerechte ersetzen können. In Einzel- oder Gruppenübungen erkunden wir, erleben und probieren aus, welche Gelenke und faszialen Verbindungen dabei wichtig sind und wie wir es uns mit diesem Wissen leichter machen können.

● **231-4051**
Diana Hansen
5 x dienstags, 19:30 – 20:30 Uhr, ab 14.03.2023
6 - 12 Personen, 34,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

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 jede(n) 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.

231-4052
Angela Kämper-Laube
Samstag, 11.03.2023, 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.

231-4054
Ursula Scheckel
14 x freitags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 24.02.2023
10 - 15 Personen, 85,00 €
Tanzstudio InTakt,
Kaulardstr. 62-64, 50354 Hürth-Efferen **Efferen**

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

Gehen-Stehen-Rücken. Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie mit der Feldenkrais-Methode, den Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen. Aus dieser achtsamen Körperwahrnehmung folgen bewusstere Bewegungsabläufe und Selbstbewusstsein. In der Feldenkraisarbeit geht es darum, sich mit dem eigenen Bewegungsmuster auseinanderzusetzen. Was tun Sie, wie wirkt das und welche Auswirkungen hat das z. B. auf das Schmerzmuster des Rückens. So werden Sie lernen, sich anders zu bewegen, ein anderes Verständnis für den eigenen Körper zu entwickeln und dadurch mit Rückenproblemen im Beruf anders umzugehen.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung, warme Socken, Handtuch, ausreichend zu trinken, Picknick für das Mittagessen.

231-4059
Angela Kämper-Laube
Dienstag bis Freitag, 11.04.-14.04. 2023, 09:00 – 17:30 Uhr
6 - 15 Personen, 204,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Qigong und Tai Chi-Chuan

Selbstmanagement und Resilienz mit Qigong - Stärkung der Lebensenergie und des Wohlbefindens in 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. Im Mittelpunkt steht das Erlernen von Übungen für Schulter, Nacken und Rücken, die gut in den Alltag zu integrieren sind. Ergänzt werden die Übungen mit Reflexion und Stärkung von Verhaltensweisen, die auch bei Arbeitsverdichtung und Belastung im Alltag Wohlbefinden und Lebensfreude erhalten helfen. Zudem werden in Zusammenhang mit den Übungen die Konzepte von Yin und Yang, den fünf Wandlungsphasen und einige Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) alltagstauglich erläutert. Geschichtliche und kulturelle Hintergründe des Qigong fließen in Form von Impulsvorträgen ein. Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe/Rutschsocken mitbringen.

231-4061
Michaela Lindemann
Montag bis Freitag, 17.07. -21.07.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 10 Personen, 216,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Qigong - Ein Schnuppernachmittag für Neugierige

Qigong ist die Bewegungskomponente der Traditionellen Chinesischen Medizin und bedeutet „Arbeit mit der Lebensenergie“. Nur wenn diese frei zwischen den beiden Polen Yin und Yang, Spannung und Entspannung frei fließen kann, bleibt nach chinesischer Vorstellung der Mensch gesund. Dazu werden die Qigong-Bewegungen in Harmonie mit dem Atem langsam und mit innerer Achtsamkeit ausgeführt. Die Gedanken kommen zur Ruhe, der Körper wird kraftvoll und geschmeidig.In diesem Workshop lernen wir die Übungsreihe der "Acht Brokate" kennen, die sehr wirkungsvoll und trotzdem leicht zu lernen sind. Die Übungen können alle mitmachen, egal wie alt oder sportlich sie sind. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, flache Schuhe oder dicke Socken, einen kleinen Snack und ausreichend zu trinken mit.

● **231-4064**
Paul Bernarding
Samstag, 25.02.2023, 15:00 – 18:00 Uhr
6 - 12 Personen, 22,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

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.

● **231-4065**
Harald Timpe
8 x mittwochs, 16:30 – 17:45 Uhr, ab 01.02.2023
6 - 15 Personen, 64,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-4066**
Harald Timpe
8 x mittwochs, 16:30 – 17:45 Uhr, ab 19.04.2023
6 - 15 Personen, 64,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Qigong für Fortgeschrittene

● **231-4067**
Harald Timpe
8 x donnerstags, 18:00 – 19:15 Uhr, ab 02.02.2023
6 - 12 Personen, 64,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-4068**
Harald Timpe
6 x donnerstags, 18:00 – 19:15 Uhr, ab 20.04.2023
6 - 12 Personen, 49,00 €
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.

● **231-4069**
Martina Hartlieb
13 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 30.01.2023
6 - 12 Personen, 121,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Qigong für Einsteiger*innen

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.

● **231-4070**
Elke Heinig
8 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 14 Personen, 76,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-4071**
Elke Heinig
8 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 18.04.2023
6 - 14 Personen, 76,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Qigong für Fortgeschrittene - Hybrid-Kurs

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

● **231-4073**
Elke Heinig
Schwerpunkte werden mit der Gruppe erarbeitet
14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 14 Personen, 130,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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.

● **231-4075**
Paul Bernarding
Aufbaukurs für Fortgeschrittene
12 x donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 02.02.2023
6 - 12 Personen, 112,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

● **231-4076**
Paul Bernarding
Anfänger*innen sind willkommen.
12 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 02.02.2023
6 - 12 Personen, 112,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

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

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

● **231-4078**
Martina Hartlieb
13 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2023
6 - 8 Personen, 121,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Tai Chi für Einsteiger*innen

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

● **231-4079**
Burkhard Eiden
12 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 28.02.2023
8 - 12 Personen, 88,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

Tai Chi-Qigong auch für Einsteiger*innen

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

● **231-4083**
Elke Heinig
8 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2023
6 - 14 Personen, 76,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

● **231-4084**
Elke Heinig
8 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 19.04.2023
6 - 14 Personen, 76,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Yoga

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.

● **231-4088**
Konstanze Rutkowski
8 x freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, ab 03.02.2023
6 - 9 Personen, 52,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-4089**
Konstanze Rutkowski
8 x freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, ab 21.04.2023
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 zu tiefer geistiger Entspannung.

Ashtanga-Yoga - Online-Kurs

Der Kurs findet über den Videokonferenzdienst „Zoom“ statt. Sie erhalten mit Ihrer Anmeldung einen Zugangslink zum Online-Kursraum.

● **231-4090**
Irem Stratmann
17 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2023
10 - 18 Personen, 103,00 €
Zoom

Ashtanga-Yoga

● **231-4091**
Kristiane Saß
16 x dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 31.01.2023
10 - 16 Personen, 97,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-4093**
Mirjan Chuni
16 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2023
8 - 12 Personen, 109,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Ashtanga-Yoga am Vormittag - Aufbaukurs

● **231-4096**
Kristiane Saß
16 x dienstags, 08:30 – 10:00 Uhr, ab 31.01.2023
10 - 16 Personen, 97,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Ashtanga-Yoga - Aufbaukurs

● **231-4097**
Kristiane Saß
14 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 02.02.2023
10 - 18 Personen, 85,00 €
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

● **231-4098**
Kristiane Saß
14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 02.02.2023
10 - 18 Personen, 85,00 €
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

● **231-4101**
Hye-Ryeng Berger-Lee
16 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 30.01.2023
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. Bitte bequeme Kleidung, Socken, ein Sitzkissen, eine Decke und Matte mitbringen.

● **231-4112**
Sonja Stefer
14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2023
10 - 16 Personen, 85,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Power-Yoga - Basiskurs

● **231-4114**
Beate Wood
14 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.01.2023
10 - 12 Personen, 85,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

● **231-4115**
Beate Wood
14 x montags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 30.01.2023
10 - 12 Personen, 85,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Power-Yoga - Aufbaukurs

● **231-4116**
Sonja Stefer
14 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 30.01.2023
10 - 18 Personen, 85,00 €
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.

● **231-4118**
Stefanie Fröhlingsdorf
16 x freitags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 03.02.2023
10 - 16 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.

● **231-4121**
Roshanak Schwarz
16 x freitags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 03.02.2023
8 - 15 Personen, 78,50 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Yoga-Pilates

● **231-4122**
Roshanak Schwarz
15 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 15 Personen, 74,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

● **231-4123**
Roshanak Schwarz
15 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 15 Personen, 74,00 €
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.

● **231-4124**
Kristiane Saß
16 x dienstags, 10:15 – 11:45 Uhr, ab 31.01.2023
10 - 16 Personen, 97,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-4125**
Kristiane Saß
18 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 01.02.2023
10 - 17 Personen, 109,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-4128**
Roshanak Schwarz
16 x freitags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 03.02.2023
8 - 16 Personen, 78,50 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

● **231-4129**
Doris Sander
15 x dienstags, 11:15 – 12:30 Uhr, ab 31.01.2023
8 - 15 Personen, 70,00 €
Pfarrheim Hürth-Efferen,
Kaulardstr. 79, 50354 Hürth **Efferen**

● **231-4130**
Doris Sander
15 x dienstags, 12:45 – 14:00 Uhr, ab 31.01.2023
8 - 15 Personen, 70,00 €
Pfarrheim Hürth-Efferen,
Kaulardstr. 79, 50354 Hürth **Efferen**

● **231-4131**
Raju Karampan
16 x freitags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 03.02.2023
8 - 16 Personen, 116,00 €
Martinus-Haus, Venloer Straße 546,
Martinussaal **Stommeln**

● **231-4133**
Maria Katzy
16 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 31.01.2023
8 - 10 Personen, 102,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

● **231-4134**
Maria Katzy
16 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 31.01.2023
8 - 10 Personen, 102,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

● **231-4135**
Roshanak Schwarz
14 x donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 02.02.2023
8 - 15 Personen, 102,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Hatha-Yoga am Vormittag für Frauen und Männer ab 50

● **231-4136**
Roshanak Schwarz
14 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 02.02.2023
8 - 15 Personen, 102,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Hatha-Yoga am Abend für Frauen und Männer ab 50

● **231-4137**
Maria Katzy
14 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 02.02.2023
8 - 11 Personen, 109,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

Hatha-Yoga

● **231-4138**
Kristiane Saß
16 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2023
10 - 16 Personen, 97,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-4139**
Kristiane Saß
16 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 31.01.2023
10 - 16 Personen, 97,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Hatha-Yoga regenerativ - Online-Kurs

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

● **231-4140W**
Kristiane Saß
18 x mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 01.02.2023
10 - 30 Personen, 109,00 €
Zoom

Hatha-Yoga

● **231-4144**
Mirjan Chuni
18 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 01.02.2023
8 - 15 Personen, 116,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

● **231-4145**
Marisa Ibanez-Wagner
Mittelstufe
14 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 11 Personen, 102,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

● **231-4148**
Maria Katzy
17 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2023
10 - 14 Personen, 109,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

● **231-4149**
Maria Katzy
17 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 01.02.2023
10 - 14 Personen, 109,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

● **231-4150**
Janet Thurn
15 x montags, 20:15 – 21:45 Uhr, ab 06.02.2023
8 - 10 Personen, 109,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

● **231-4151**
Maria Katzy
14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 02.02.2023
8 - 10 Personen, 109,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

● **231-4152**
Annett Maring
14 x dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 31.01.2023
8 - 14 Personen, 102,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

● **231-4153**
Annett Maring
14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2023
8 - 14 Personen, 102,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

● **231-4154**
Janet Thurn
14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2023
8 - 12 Personen, 102,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

Hatha-Yoga am Vormittag - Aufbaukurs

● **231-4155**
Raju Karampan
16 x freitags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 03.02.2023
8 - 16 Personen, 116,00 €
Martinus-Haus, Venloer Straße 546,
Martinussaal **Stommeln**

Hatha-Yoga im Frühling

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. In diesem Frühlings-Workshop wollen wir unseren Körper und Geist in Balance bringen.

● **231-4156** NEU
Janet Thurn
Samstag, 04.03.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
6 - 10 Personen, 43,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

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.

● **231-4157**
Janet Thurn
15 x mittwochs, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 01.02.2023
8 - 12 Personen, 109,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

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.

● **231-4158**
Christina Henseler
8 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2023
6 - 15 Personen, 76,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-4159**
Christina Henseler
8 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 19.04.2023
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.

● **231-4160**
Claudia Strittmatter
14 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 11 Personen, 102,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Luna-Yoga® für Einsteigerinnen

● **231-4162**
Claudia Strittmatter
8 x dienstags, 09:30 – 11:00 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 10 Personen, 76,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

● **231-4163**
Claudia Strittmatter
8 x dienstags, 09:30 – 11:00 Uhr, ab 18.04.2023
6 - 10 Personen, 76,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Yin-Yoga

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

● **231-4165**
Jochen Krudewig
16 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2023
8 - 18 Personen, 78,50 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

● **231-4166**
Jochen Krudewig
14 x donnerstags, 21:00 – 22:00 Uhr, ab 02.02.2023
6 - 15 Personen, 86,00 €
Geschw.-Scholl-Schule, Im Wiesengrund 30 **Hürth**

● **231-4167**
Janet Thurn
15 x montags, 18:45 – 20:15 Uhr, ab 06.02.2023
8 - 10 Personen, 109,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

Yoga 50 plus

● **231-4168**
Annett Maring
14 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 02.02.2023
8 - 12 Personen, 102,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

● **231-4169**
Annett Maring
15 x freitags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 03.02.2023
8 - 12 Personen, 109,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-4170** NEU
Annett Maring
15 x freitags, 11:30 – 13:00 Uhr, ab 03.02.2023
8 - 12 Personen, 109,00 €
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.

- **231-4171**

Annett Maring
14 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 02.02.2023
8 - 15 Personen, 102,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Yoga und Faszientraining

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

- **231-4172**

Annett Maring
14 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 02.02.2023
8 - 15 Personen, 102,00 €
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.

- **231-4173**

Mirjan Chuni
17 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2023
8 - 15 Personen, 123,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

- **231-4174**

Mirjan Chuni
16 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.01.2023
8 - 12 Personen, 109,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

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.

- **231-4175**

Martina Krompers
Samstag, 25.03.2023, 13:00 – 17:00 Uhr
6 - 15 Personen, 28,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

- **231-4176**

Martina Krompers
Samstag, 22.04.2023, 13:00 – 17:00 Uhr
6 - 15 Personen, 28,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Stressbewältigung

Umgang mit Stress

Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) kennen und anwenden, um im Alltag den Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken. Finden Sie einen ausgewogenen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung! Sie lernen, Ihren Körper und die Gefühle besser wahrzunehmen und bewusst zu atmen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie im Umgang mit stressverschärfenden Gedanken das "Gedankenkarussell" stoppen und wie Sie Ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) stärken können. Weiterhin stehen 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.

231-4200
Angelika Biert

Montag,	17.04.2023,	10:00 – 16:00 Uhr
Dienstag,	18.04.2023,	10:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch,	19.04.2023,	10:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag,	20.04.2023,	10:00 – 16:00 Uhr

6 - 8 Personen, 177,50 €
Hürther Beratungshaus,
Esserstraße 30a, 50354 Hürth-Efferen **Efferen**

231-4201
Angelika Biert

Montag,	03.07.2023,	10:00 – 16:00 Uhr
Dienstag,	04.07.2023,	10:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch,	05.07.2023,	10:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag,	06.07.2023,	10:00 – 16:00 Uhr

6 - 8 Personen, 177,50 €
Hürther Beratungshaus,
Esserstraße 30a, 50354 Hürth-Efferen **Efferen**

Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag - Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Strategien zum besseren Umgang mit Stress und stellt praktische, umsetzbare Maßnahmen vor, mit denen Sie zu mehr Stresskompetenz gelangen. Die Verdichtung von Tätigkeiten, hohe Qualitätsansprüche und anspruchsvolle KundInnen und GeschäftspartnerInnen bedeuten für Erwerbstätige zunehmende Belastungen. Nicht nur am Arbeitsplatz fehlt heute meist die Zeit zum Innehalten und besonnenem Handeln - auch im Privaten häufen sich Anforderungen und Termindruck. Es entsteht ein Stresserleben, das vielfältige körperliche und seelische Folgen haben kann. Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln und praktische, umsetzbare Maßnahmen zu mehr Stresskompetenz kennen zu lernen. Die Themen im Einzelnen: Umgang mit "Stolpersteinen" (z. B. innere Antreiber, mangelnde Abgrenzung und hemmende Glaubenssätze), Ressourcen und Spielräume, innere Inventur und Achtsamkeit. Auch verschiedene Entspannungstechniken werden zum Kennenlernen vorgestellt (AT, PMR, Achtsamkeit, Qigong, Selbstmassage, fünf tibetische Übungen u.a.). Empfohlen werden: Bequeme Kleidung und Verpflegung für die Pausen.

231-4204
Claudia Kramp, Michaela Lindemann

Montag,	14.08.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag,	15.08.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch,	16.08.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag,	17.08.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Freitag,	18.08.2023,	09:00 – 13:30 Uhr

8 - 12 Personen, 224,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Achtsamkeitstraining MBSR - Stressregulierung durch Achtsamkeit in Beruf und Alltag - Bildungsurlaub

Herausfordernde Zeiten brauchen Aufmerksamkeit und die Entwicklung von Achtsamkeit. In diesem Bildungsurlaub können Sie für sich passende Möglichkeiten und wirksame Verhaltensweisen entwickeln, um Ihrem Alltag ruhiger und gelassener zu begegnen. Das von Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Programm ist praxisnah und wissenschaftlich anerkannt. Es unterstützt die Stressregulation durch angeleitete Meditationen. Zu den Grundübungen gehören der Body Scan, verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen sowie einfache und sanfte Yoga-Übungen. Theoretische Schwerpunkte zur Stressentstehung und zur Stressbewältigung wechseln sich mit dem Austausch in der Gruppe ab. Darüber hinaus werden viele Wahrnehmungsübungen in den Tag eingebunden. Theorie und Übungen verknüpfen die Inhalte.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung während des Tages ist selbst zu sorgen.

231-4205
Inge Herrig

Montag,	27.02.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag,	28.02.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch,	01.03.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag,	02.03.2023,	09:00 – 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 228,00 €
Hürther Beratungshaus,
Esserstraße 30a, 50354 Hürth-Efferen **Efferen**

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.

231-4206

Angelika Biert, Andrea Nolde

Montag, 08.05.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 09.05.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 10.05.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 11.05.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 164,00 €
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.

231-4207

Marisa Ibanez-Wagner

Samstag, 04.02.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 05.02.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 82,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

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.

231-4208

Angelika Biert

Samstag, 04.03.2023, 10:30 – 16:30 Uhr
6 - 10 Personen, 37,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

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

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.

● **231-4209**
Brigitte Schäfer
Samstag, 20.05.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
6 - 15 Personen, 40,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Achtsamkeit und Meditation

Achtsamkeit und Meditation sind eng miteinander verbunden. Während es bei der Meditation darum geht, den Geist zu beruhigen und sich zu konzentrieren, geht es bei der Achtsamkeit um eine intensive Wahrnehmung des aktuellen Moments. Beides werden Sie näher kennenlernen und üben, denn regelmäßig angewendet kann sich dies äußerst positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken.

● **231-4210**
Melanie Kuhl
8 x mittwochs, 19:30 – 20:30 Uhr, ab 26.04.2023
6 - 12 Personen, 52,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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.

● **231-4211**
Dominik Ast
Samstag, 22.04.2023, 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.

● **231-4213**
Paul Bernarding
Samstag, 04.02.2023, 13:30 – 17:30 Uhr
6 - 12 Personen, 28,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

● **231-4214**
Paul Bernarding
Samstag, 04.03.2023, 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, falls vorhanden, Sitzkissen mit.

● **231-4215**
Martina Hartlieb
Samstag, 18.03.2023, 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.

● **231-4219**
Ute Bach
5 x donnerstags, 17:15 – 18:15 Uhr, ab 09.02.2023
6 - 10 Personen, 34,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-4220**
Ute Bach
5 x donnerstags, 17:15 – 18:15 Uhr, ab 27.04.2023
6 - 10 Personen, 34,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Klangschalen erleben - Klänge erfahren zur Förderung der Gesundheit

Sie möchten sich etwas Gutes tun, die Wirkung von Klangschalen erspüren, Klänge genießen. Dieser Workshop beinhaltet allgemeine Informationen und praktische Übungen zum Kennenlernen von Klangschalen. Ebenso werden Sie durch eine Klang- und Fantasiereise geführt und können vom Erfahrungsaustausch in der Gruppe profitieren. Eigene Klangschalen und Schlägel können eingesetzt werden. Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke, eine Flasche Wasser und ein kleines Kissen mitbringen.

● **231-4222**
Ute Bach
Samstag, 04.03.2023, 09:00 – 13:00 Uhr
6 - 10 Personen, 28,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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

● **231-4227**
Uthe Linden
Samstag, 11.02.2023, 10:30 – 17:30 Uhr
6 - 12 Personen, 43,00 € pro Person
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

● **231-4228**
Uthe Linden
Samstag, 18.03.2023, 10:30 – 17:30 Uhr
6 - 12 Personen, 43,00 € pro Person
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Entspannt im Alltag - Kombi-Schnupperkurs Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training

Der kombinierte Entspannungskurs dient dem Kennenlernen oder Auffrischen der Entspannungstechniken, die leicht zu erlernen und sehr gut bei Stress anzuwenden sind. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine Tiefenmuskelentspannung und gut geeignet für sehr unruhige und aktive Menschen. Durch die Wechselwirkung zwischen Anspannung und Entspannung von einzelnen Muskelgruppen entsteht eine körperliche und seelische Entspannung. Das Autogene Training nach Schultz ist ein mentales Entspannungstraining, bei dem Sie durch Selbstbeeinflussung körperlich und geistig zu tiefer Ruhe finden. Beide Techniken verbessern das Körpergefühl und die Gefühlswahrnehmung. Ebenso werden Leistungsfähigkeit, Konzentration und Kreativität gefördert.

● **231-4245**
Melanie Kuhl
8 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 09.03.2023
6 - 12 Personen, 76,00 €
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

● **231-4304**
Carola Putzien
Samstag, 06.05.2023, 11:00 – 14:00 Uhr
6 - 12 Personen, 22,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Orientalischer Tanz - Basiskurs

Der Orientalische Tanz, umgangssprachlich auch Bauchtanz genannt, ist ein Training für Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs führt in die Isoliertechnik von Oberkörper, Brust, Bauch, Hüfte ein, die allen orientalischen Tänzen zugrunde liegt. Schritt für Schritt erlernen wir die Grundbewegungen und kleine einfache Kombinationen zu tanzen. Der Orientalische Tanz verhilft zu einem neuen Körperbewusstsein, einer guten Körperhaltung, 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.

● **231-4306**
Angelika Vock
14 x freitags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 03.02.2023
8 - 12 Personen, 102,00 €
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.

● **231-4307**
Angelika Vock
14 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 02.02.2023
8 - 12 Personen, 102,00 €
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.

● **231-4310**
Bernd Löffler
Samstag, 25.02.2023, 10:00 – 14:30 Uhr
6 - 12 Personen, 31,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

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.

● **231-4313**
Bernd Löffler
Samstag, 04.03.2023, 10:00 – 14:30 Uhr
Samstag, 18.03.2023, 10:00 – 14:30 Uhr
Samstag, 25.03.2023, 10:00 – 14:30 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.

● **231-4314**
Bernd Löffler, Silke Petersen
Samstag, 22.04.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
6 - 12 Personen, 50,50 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Discofox Crossover

In diesem Workshop wird der "klassische Discofox" durch einige freche Kombinationen mit Elementen aus dem Salsa-, Latein-, Tango-Argentino-Bereich aufgepeppt. Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmende, die schon Kenntnisse im Discofox haben und einmal etwas Neues ausprobieren möchten, was nicht jeder tanzt. Der Schwierigkeitsgrad ist im Vergleich zu dem Workshop "Discofox Spezial (Dreh- und Wickelfiguren)" niedriger. Die Teilnahme ist nur zu zweit möglich.

● **231-4315**
Bernd Löffler, Silke Petersen
Sonntag, 30.04.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
6 - 12 Personen, 50,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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.

● **231-4316**
Felix Oeckinghaus
8 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2023
8 - 16 Personen, 57,50 €
Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim**

● **231-4317**
Felix Oeckinghaus
8 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 19.04.2023
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.

● **231-4318**
Felix Oeckinghaus
8 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 01.02.2023
8 - 16 Personen, 57,50 €
Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim**

● **231-4319**
Felix Oeckinghaus
8 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 19.04.2023
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 statt, wie zum Beispiel Square Dance oder Line Dance. Es werden alte und neue Tänze sowie Folklore-Tänze aus aller Welt getanzt. Neben der Stärkung des Kreislaufs durch die Bewegung wird die Konzentration gefordert und das Gedächtnis gestärkt. Alle, die Freude an tänzerischer Bewegung zu Musik haben, sind herzlich eingeladen.

● **231-4320**
Gisela Brückner
14 x montags, 14:30 – 15:30 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 14 Personen, 69,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-4321**
Gisela Brückner
14 x montags, 15:45 – 16:45 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 14 Personen, 69,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-4322**
Monika Sprock
16 x dienstags, 14:30 – 16:00 Uhr, ab 31.01.2023
10 - 21 Personen, 97,00 €
Pfarrheim Hürth-Efferen,
Kaulardstr. 79, 50354 Hürth **Efferen**

● **231-4324**
Maria Mayr
16 x dienstags, 14:00 – 15:30 Uhr, ab 07.02.2023
10 - 15 Personen, 97,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Gymnastik - Fitness - Workouts

Zumba® Fitness

Zumba wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer "Beto" Perez entwickelt, einem bekannten Choreograf und Fitness-Trainer internationaler Superstars. Zumba bedeutet "sich schnell bewegen und Spaß haben". Das Workout basiert auf dem Prinzip "Fun and Easy to Do". Mittanzen nach heißen lateinamerikanischen Rhythmen, wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Samba und Cumbia. Sich bewegen, Spaß haben, schwitzen und genießen. Ein intensives Herz-Kreislauftraining, für jeden geeignet - auch ohne Vorerfahrung.

● **231-4364**
Sarah Zielonka
16 x dienstags, 20:15 – 21:15 Uhr, ab 31.01.2023
10 - 20 Personen, 66,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

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.

● **231-4370**
Andrea Ramirez Peña
14 x donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 02.02.2023
8 - 12 Personen, 69,50 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

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

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.

● **231-4374**
Michaela Diederich
15 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 30.01.2023
6 - 9 Personen, 94,00 €
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle **Brühl**

Fitness und Spaß mit Hula Hoop für Fortgeschrittene

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.

● **231-4375**
Michaela Diederich
15 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2023
6 - 9 Personen, 94,00 €
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle **Brühl**

Hula Hoop am Samstag - ein Workshop zum Kennenlernen

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.

● **231-4376**
Michaela Diederich
Samstag, 06.05.2023, 11:00 – 13:15 Uhr
6 - 8 Personen, 19,00 €
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.

- **231-4382**
Mirjan Chuni
Mittelstufe
16 x montags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 15 Personen, 78,50 €
Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64,
50354 Hürth-Efferen **Efferen**

- **231-4383**
Mirjan Chuni
Mittelstufe
15 x donnerstags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 02.02.2023
8 - 15 Personen, 78,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

- **231-4384**
Mirjan Chuni
Basiskurs
15 x donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 02.02.2023
8 - 12 Personen, 78,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

- **231-4385**
Mirjan Chuni
Mittelstufe
16 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 14 Personen, 60,00 €
Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64,
50354 Hürth-Efferen **Efferen**

- **231-4386**
Mirjan Chuni
Für Fortgeschrittene mit mindestens einem Jahr Vorerfahrung
16 x montags, 11:00 – 12:00 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 12 Personen, 78,50 €
Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64,
50354 Hürth-Efferen **Efferen**

- **231-4388**
Nasser Moradian
15 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 15 Personen, 78,50 €
Friedenskirche, Horionstraße 12 **Sinnersdorf**

Pilates-Training Mittelstufe-Fortgeschrittene

- **231-4403**
Roshanak Schwarz
16 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2023
8 - 15 Personen, 78,00 €
Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim**

Pilates-Training

- **231-4406**
Mirjan Chuni
Mittelstufe
16 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 15 Personen, 78,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

- **231-4407**
Mirjan Chuni
Mittelstufe
16 x montags, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 15 Personen, 78,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Pilates-Training für Fortgeschrittene

● **231-4408**
Monika Rade
15 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2023
10 - 15 Personen, 62,00 €
Martinusschule, Am Druvendriesch 19,
Gymnastikraum **Fischenich**

Pilates-Yoga

● **231-4413**
Roshanak Schwarz
16 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 31.01.2023
8 - 15 Personen, 78,00 €
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. Bitte Handtuch, Matte und Getränk mitbringen.

● **231-4414**
Melanie Hähn
17 x mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 01.02.2023
10 - 18 Personen, 70,00 €
Astrid-Lindgren-Schule, Rodderweg 93, Turnhalle **Brühl**

● **231-4415**
Melanie Hähn
17 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2023
10 - 18 Personen, 70,00 €
Astrid-Lindgren-Schule, Rodderweg 93, Turnhalle **Brühl**

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

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.

● **231-4418**
Lisbeth Tarrago
16 x mittwochs, 18:15 – 19:15 Uhr, ab 01.02.2023
8 - 17 Personen, 79,00 €
Turnhalle, Friedhofsweg **Keldenich**

Hochintensives Intervalltraining (HIIT) und Beweglichkeitstraining - ein effektiver Mix

HIIT-Training steht für den Wechsel zwischen intensiven Belastungsphasen und Ruhephasen. Das Training vereint Fitness, Ausdauer und Kraftübungen, wodurch sich die Teilnehmenden nach eigenem Ermessen so viel (oder wenig) auspowern können, wie sie möchten. Eine anschließende Mobility-Einheit führt schließlich zur Ruhe, Gelenke und Muskeln werden gedehnt und mobilisiert.

● **231-4419**
Giulia Schreyer
14 x dienstags, 19:30 – 20:30 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 12 Personen, 88,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelner Straße 104-106 **Sinnersdorf**

Stretching zum Kennenlernen

Beim Stretching werden einzelne Muskeln bzw. Muskelgruppen gezielt gedehnt. Dieser Stretchingkurs
bietet eine Mischung von Dehnelementen aus den Bereichen Yin Yoga, Faszien und Mobility. Das regelmäßige
Dehnen verbessert die Elastizität, hilft Verspannungen zu lösen und vorzubeugen. Dabei werden Muskeln,
Sehnen und auch die Tiefenmuskulatur angesprochen. Das Training findet barfuß statt.

● **231-4421**
Lisbeth Tarrago
16 x mittwochs, 16:45 – 17:45 Uhr, ab 01.02.2023
8 - 10 Personen, 79,00 €
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.

● **231-4424**
Beate Ständer
15 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 15 Personen, 74,00 €
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle **Brühl**

Bodyfitness und Faszientraining

Mit dieser funktionellen Fitnessgymnastik soll durch eine Vielzahl von natürlichen und sanften Übungen die gesamte Körpermuskulatur, einschließlich der 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.

● **231-4427**
Guido Beyé
15 x donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 02.02.2023
8 - 14 Personen, 83,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

231-4427S-Sommerkurs
Guido Beyé
6 x donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 20.07.2023
8 - 13 Personen, 32,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Fit am Morgen

Starten Sie fit und vital in den Tag! Mit unserem Power-Körpertraining werden die Hauptmuskelgruppen gezielt angesprochen und die allgemeine Ausdauer verbessert. Zu motivationsfördernder Musik trainieren Sie Ihren Körper von Kopf bis Fuß. Und zum Abschluss wird gedehnt. In diesem Kurs ist ein Einstieg jederzeit möglich, da er keine Choreografie enthält.

● **231-4428**
Lisbeth Tarrago
15 x dienstags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 31.01.2023
8 - 15 Personen, 74,00 €
Pfarrheim Hürth-Efferen,
Kaulardstr. 79, 50354 Hürth **Efferen**

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.

● **231-4429**
Margreth Ramezanian
15 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 30.01.2023
10 - 15 Personen, 62,00 €
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.

● **231-4432**
Rosemarie Müller
14 x donnerstags, 19:30 – 20:30 Uhr, ab 02.02.2023
10 - 20 Personen, 58,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-4433**
N.N.
14 x donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 02.02.2023
10 - 20 Personen, 58,00 €
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.

● **231-4434**
Eileen Weber
14 x montags, 19:30 – 20:30 Uhr, ab 30.01.2023
10 - 18 Personen, 58,00 €
Horionschule, Kölner Str. 93, Turnhalle **Sinnersdorf**

Sie erreichen uns auch per WhatsApp!
02232 94507-0

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.

● **231-4435**
Lisbeth Tarrago
16 x mittwochs, 19:15 – 20:15 Uhr, ab 01.02.2023
8 - 16 Personen, 79,00 €
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.

● **231-4436**
Adis Kapur
17 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2023
10 - 25 Personen, 69,50 €
Mehrzweckhalle Urfeld, Kreuzknippchen **Wesseling**

● **231-4437**
Adis Kapur
17 x mittwochs, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 01.02.2023
10 - 25 Personen, 69,50 €
Mehrzweckhalle Urfeld, Kreuzknippchen **Wesseling**

Fitnessgymnastik

Eine gesundheitsorientierte Gymnastik für die Wirbelsäule zum Ausgleich von Bewegungsmangel und Schonhaltungen. Gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Stabilisation und Koordination zur Vorbeugung von oft schmerzhaften muskulären Dysbalancen und einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. Neben gezielten Informationen und Anleitungen für wirbelsäulen- und gelenkschonende Verhaltensweisen wird das Herz-Kreislauf-System angeregt. Entspannungs- und Lockerungsübungen sowie Übungen zur Körperwahrnehmung runden das Programm ab und fördern ein positives Körpergefühl. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

● **231-4438**
Claudia Maria Henneken
14 x montags, 20:30 – 21:30 Uhr, ab 30.01.2023
10 - 20 Personen, 58,00 €
Turnhalle, Emsstraße **Berzdorf**

Fitness-Gesundheitstraining

Nacken- und Schulter-Fitness

Stress, Bildschirmarbeit, langes Sitzen und verkrampfte Haltungen führen häufig zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Durch eine aktive und entspannende Ausgleichsgymnastik sollen diese muskulären Dysbalancen beseitigt werden. Effektive Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen mit und ohne Kleingeräte helfen, die muskuläre Balance im Nacken und Schultergürtel zu verbessern. Mit Entspannungs- und Lockerungsübungen sowie durch Informationen zu Haltungsänderungen soll ein positives Körpergefühl gefördert und zukünftigen Muskelverspannungen vorgebeugt werden. Der Kurs kann gut als "Bewegte Mittagspause" genutzt werden.

231-4439
Guido Beyé
16 x montags, 12:15 – 13:15 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 15 Personen, 83,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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

Sommerkurs: Nacken- und Schulter-Fitness

Auch in der Ferienzeit möchten wir auf unsere effektiven und wohltuenden Fitnessangebote nicht verzichten. Deshalb bietet die VHS Rhein-Erft Nacken- und Schulter-Fitness auch in der Sommerpause an. Übungen, die die muskuläre Balance im Nacken und Schultergürtel verbessern werden mit gezielten Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Rückenmuskulatur kombiniert. Mit Entspannungs- und Lockerungsübungen, die gut in den Alltag übertragen werden können, wird ein positives Körpergefühl gefördert und zukünftigen Muskelverspannungen vorgebeugt.

231-4439S
Guido Beyé
6 x montags, 12:15 – 13:15 Uhr, ab 17.07.2023
8 - 15 Personen, 32,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Fitness-Mix für einen gesunden Rücken

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kondition und einem gesunden Training der Rücken- und Bauchmuskulatur erwarten Sie in diesem Kurs.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

231-4441
Rosemarie Müller
14 x donnerstags, 20:30 – 21:30 Uhr, ab 02.02.2023
10 - 20 Personen, 58,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Sommerkurs: Fitness und Walking Outdoor

Warum nicht das Fitness-Programm nach draußen verlegen? Bewegung an der frischen Luft wirkt sich positiv auf unseren Körper aus, sie stärkt das Immunsystem und fördert das Wohlbefinden. Mit einer Kombination aus einem Mobilisations-, Kräftigungs-, und Ausdauertraining machen wir uns fit für den Sommer. Begonnen wird das Training mit einem Gymnastikteil, daran folgen das Walken rund um den See und ein Abschlussteil mit Dehnübungen. Benötigt werden nur der eigene Körper, gutes Schuhwerk und gute Laune. Das Training findet bei (fast) jedem Wetter statt.
Bei Unklarheiten können Sie mit der Kursleiterin telefonisch Kontakt aufnehmen. Sie erhalten ihre Rufnummer mit der Anmeldebestätigung.

231-4441S
Rosemarie Müller
8 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 04.07.2023
10 - 20 Personen, 50,50 €
Treffpunkt: Heider Bergsee, Parkplatz am Freibad **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.

● **231-4445**
Monika Rade
15 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 31.01.2023
10 - 15 Personen, 62,00 €
Martinusschule, Am Druvendriesch 19,
Gymnastikraum **Fischenich**

● **231-4447**
Elisabeth Gaumer-Dörner
13 x donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr, ab 02.02.2023
8 - 14 Personen, 64,50 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Sommerkurs: Fitness-Mix Rücken - Outdoor-Kurs

In diesem Outdoor-Kurs erwarten Sie Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kondition und einem gesunden Training der Rücken- und Bauchmuskulatur. Zum Bodentraining bitte eine Unterlage und ein Handtuch mitbringen. Bitte in Turnschuhen zum Training kommen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

● **231-4447A**
Elisabeth Gaumer-Dörner
6 x donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr, ab 29.06.2023
8 - 14 Personen, 32,00 €
Treffpunkt: Sinnersdorf, Alter Fußballplatz,
Stommelner Str. 143 **Pulheim**

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.

● **231-4449**
Jochen Krudewig
16 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 31.01.2023
8 - 15 Personen, 78,50 €
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.

● **231-4453**
Silke Blumenthal
14 x donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 02.02.2023
8 - 30 Personen, 69,00 €
Turnhalle, Steinstraße **Pulheim**

Rundum fit mit Spaß für Mann und Frau

Das wirbelsäulengerechte Ganzkörpertraining bietet abwechslungsreiche Übungen für jedes Alter.

● **231-4458**
Giulia Schreyer
13 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 25 Personen, 64,50 €
Papst-Johannes-XXIII.-Schule, Hauptstr. 1, Turnhalle,
Eingang Ingendorfer Straße **Stommeln**

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.

● **231-4461**
Melanie Hähn
17 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 01.02.2023
10 - 18 Personen, 70,00 €
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.

● **231-4462**
Margreth Ramezanian
15 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 15 Personen, 74,00 €
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.

● **231-4463**
Silke Blumenthal
14 x montags, 20:30 – 21:30 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 30 Personen, 69,00 €
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.

● **231-4464**
Guido Beyé
18 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 01.02.2023
8 - 16 Personen, 88,00 €
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.

● **231-4465**
Eileen Weber
14 x montags, 20:30 – 21:30 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 18 Personen, 69,00 €
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.

● **231-4474**
Johanna Brings
15 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 31.01.2023
10 - 30 Personen, 61,50 €
Schulzentrum (ASG), Sudetenstr. 37,
Sporthalle **Hermülheim**

● **231-4475**
Johanna Brings
15 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2023
10 - 30 Personen, 61,50 €
Schulzentrum (ASG), Sudetenstr. 37,
Sporthalle **Hermülheim**

Haltungsgymnastik

Eine Gymnastik, die den Schwerpunkt auf aktive Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur legt. Der Schulter- und Nackenbereich wird gelockert. Atmung und Entspannung werden dabei besonders berücksichtigt.

● **231-4482**
Jochen Krudewig
14 x donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 02.02.2023
8 - 30 Personen, 69,00 €
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.

● **231-4485**
Lisbeth Tarrago
15 x dienstags, 17:45 – 18:45 Uhr, ab 31.01.2023
10 - 16 Personen, 62,00 €
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

● **231-4486**
Lisbeth Tarrago
15 x dienstags, 18:45 – 19:45 Uhr, ab 31.01.2023
10 - 16 Personen, 62,00 €
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

● **231-4488**
Claudia Maria Henneken
14 x montags, 19:30 – 20:30 Uhr, ab 30.01.2023
10 - 20 Personen, 58,00 €
Turnhalle, Emsstraße **Berzdorf**

● **231-4489**
Giulia Schreyer
13 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 25 Personen, 64,50 €
Papst-Johannes-XXIII.-Schule, Hauptstr. 1, Turnhalle, Eingang Ingendorfer Straße **Stommeln**

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.

● **231-4490W**
Carolin Zirener
14 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 30.01.2023
10 - 20 Personen, 86,00 €
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.

● **231-4491**
Beate Ständer
17 x mittwochs, 17:45 – 18:45 Uhr, ab 01.02.2023
8 - 15 Personen, 83,50 €
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle **Brühl**

● **231-4492**
Beate Ständer
17 x mittwochs, 18:45 – 19:45 Uhr, ab 01.02.2023
8 - 15 Personen, 83,50 €
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle **Brühl**

● **231-4494**
Guido Beyé
18 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2023
8 - 16 Personen, 88,00 €
Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim**

● **231-4497**
Claudia Schmitt
14 x donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr, ab 02.02.2023
10 - 30 Personen, 58,00 €
Lessingschule, Gartenstr. 14, Doppelturnhalle **Wesseling**

● **231-4498**
N.N.
14 x donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 02.02.2023
10 - 20 Personen, 58,00 €
Lessingschule, Gartenstr. 14, Doppelturnhalle **Wesseling**

Wenn etwas dazwischen kommt…

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

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.

● **231-4511**
Guido Beyé
16 x montags, 10:15 – 11:15 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 12 Personen, 79,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-4511S -Sommerkurs**
Guido Beyé
6 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 17.07.2023
8 - 12 Personen, 32,00 €
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.

● **231-4512**
Margreth Ramezanian
15 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 30.01.2023
10 - 15 Personen, 62,00 €
Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim**

Gymnastik für Herren 60 plus

Ein spezielles Bewegungsangebot für ältere Herren, bei dem die biologischen und physiologischen Veränderungen im Alter berücksichtigt und die Beweglichkeit gefördert wird. Übungen zur Gleichgewichtsschulung, Koordination, Geschicklichkeit und Dehnung dienen der Mobilisierung und Stabilisierung.

● **231-4515**
Thomas Pütz
15 x dienstags, 17:30 – 18:45 Uhr, ab 31.01.2023
8 - 20 Personen, 91,50 €
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 Übungen im Gehen, Stehen und auf dem Stuhl.

● **231-4516**
Guido Beyé
16 x montags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 30.01.2023
10 - 16 Personen, 65,50 €
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

● **231-4517**
Guido Beyé
16 x dienstags, 09:30 – 10:30 Uhr, ab 31.01.2023
10 - 20 Personen, 65,50 €
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

● **231-4517S - Sommerkurs**
Guido Beyé
6 x dienstags, 09:30 – 10:30 Uhr, ab 18.07.2023
10 - 16 Personen, 27,00 €
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

● **231-4518**
Guido Beyé
18 x mittwochs, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 01.02.2023
10 - 20 Personen, 73,50 €
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

231-4518S - Sommerkurs
Guido Beyé
6 x mittwochs, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 19.07.2023
10 - 16 Personen, 27,00 €
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

● **231-4519**
Guido Beyé
18 x mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 01.02.2023
10 - 20 Personen, 73,50 €
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

● **231-4519S - Sommerkurs**
Guido Beyé
6 x mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 19.07.2023
10 - 16 Personen, 27,00 €
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.

● **231-4521**
Lisbeth Tarrago
15 x dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 31.01.2023
8 - 15 Personen, 74,00 €
Pfarrheim Hürth-Efferen,
Kaulardstr. 79, 50354 Hürth **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.

● **231-4523**
Elisabeth Gaumer-Dörner
13 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 14 Personen, 64,50 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Sommerkurs: Fit von Kopf bis Fuß - Outdoor-Kurs

Kraft und Energie tanken durch Bewegung an der frischen Luft mit Musik. Funktionelle Gymnastik zur Kräftigung und Dehnung der Bein-, Schulter-, Arm-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Haltungs- und Gleichgewichtsschulung, Förderung von Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Zum Bodentraining bitte eine Unterlage und ein Handtuch mitbringen. Bitte in Turnschuhen zum Training kommen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

● **231-4523A**
Elisabeth Gaumer-Dörner
6 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 26.06.2023
8 - 24 Personen, 32,00 €
Treffpunkt: Sinnersdorf, Alter Fußballplatz,
Stommelner Str. 143 **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.

● **231-4524**
Margreth Ramezanian
17 x mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 01.02.2023
10 - 16 Personen, 70,00 €
Tanzstudio InTakt,
Kaulardstr. 62-64, 50354 Hürth-Efferen **Efferen**

● **231-4525**
Margreth Ramezanian
17 x mittwochs, 11:00 – 12:00 Uhr, ab 01.02.2023
10 - 16 Personen, 70,00 €
Tanzstudio InTakt,
Kaulardstr. 62-64, 50354 Hürth-Efferen **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 Informationen und Anleitungen für wirbelsäulen- und gelenkschonende Verhaltensweisen wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Entspannungs- und Lockerungsübungen sowie Übungen zur Körperwahrnehmung runden das Programm ab und fördern ein positives Körpergefühl.

● **231-4633**
Guido Beyé
Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.
8 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 30.01.2023
6 - 14 Personen, 62,50 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

● **231-4634**
Guido Beyé
Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.
8 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 17.04.2023
6 - 14 Personen, 62,50 €
Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Gesunde Ernährung

Easy Detox

Detox, Entschlacken, Entgiften - diese Begriffe sind in aller Munde. Aber wie geht Detoxen überhaupt? Und wann sollte man einen Detox machen? Das Ayurveda empfiehlt das Entschlacken zweimal im Jahr, immer beim Übergang vom Winter zum Frühling und vom Sommer zum Herbst, um unserem Körper den Übergang zu erleichtern und Krankheiten vorzubeugen. Der Beginn des Frühlings 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.

● **231-4702**
Christina Henseler
Donnerstag, 02.03.2023, 17:45 – 21:15 Uhr
6 - 12 Personen, 33,00 € inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Vegane Fitness-Küche

Unsere moderne westliche Ernährung ist sehr einseitig und oft ungesund. Die Grundlage aller Mahlzeit ist meistens Getreide, häufig Weizen und in den meisten Fällen in Form von Weißmehl. Dabei stehen uns heutzutage so unendliche viele einheimische und exotische Lebensmittel zur Verfügung wie nie zuvor. Diverse Obst- und Gemüsesorten, Nüsse, Samen, verschiedenste Getreide- und Pseudogetreide und Hülsenfrüchte sind ständig verfügbar und es könnte so einfach sein, sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren. In vielen klassischen Rezepten lassen sich die bekannten „ungesunden“ Zutaten leicht ersetzen und kinderleicht eine gesündere Variante zaubern. So lässt sich Pizza statt aus Weißmehl auch aus Sonnenblumenkernen, Quinoa, Buchweizen, Kichererbsen oder Leinsamen zubereiten. Wir schauen uns einige dieser Zutaten an und bereiten ein vielfältiges und ungewöhnliches veganes Menü zu. Bitte Geschirrtücher, Messer und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● **231-4703**
Christina Henseler
Donnerstag, 23.03.2023, 17:45 – 21:30 Uhr
6 - 12 Personen, 38,50 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Vegan Ayurveda - modern und easy

Viele interessieren sich für die ayurvedische Küche und trauen sich doch nicht so richtig daran, weil es ihnen zu kompliziert und aufwändig erscheint. Wir beschäftigen uns an diesem Abend mit einer veganen und modernen, sehr vereinfachten Form des klassischen Ayurveda. Wir werden viel über ayurvedische Ernährung, aber auch generell über die ayurvedische Lebensweise lernen. Dabei geht es unter anderem 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. Bitte Geschirrtücher, Messer und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● **231-4706**
Christina Henseler
Donnerstag, 04.05.2023, 17:45 – 21:30 Uhr
6 - 12 Personen, 36,50 € inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Kräuter und Wildpflanzen in der Stadt - ein Spaziergang zum Entdecken!

Kräuter -und Wildpflanzen wachsen überall! Wir wollen sie finden, erleben und ihre kleinen Geheimnisse kennen lernen. Startpunkt ist der Parkplatz am VHS-Haus in Brühl.

- **231-4708**

Michaela Brauner-Zurmöhle
Sonntag, 23.04.2023, 11:00 – 12:30 Uhr
6 - 10 Personen, 13,00 €
Treffpunkt: VHS-Haus Brühl, Parkplatz **Brühl**

- **231-4709**

Michaela Brauner-Zurmöhle
Samstag, 03.06.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
6 - 10 Personen, 13,00 €
Treffpunkt: VHS-Haus Brühl, Parkplatz **Brühl**

Kräuter- und Wildpflanzenspaziergang

Im Frühjahr bringt die Natur ihre meisten Schätze hervor. Wir wollen sie zusammen entdecken! Startpunkt ist der Wanderparkplatz Wendelinusstraße in Hürth-Gleuel. Bitte festes Schuhwerk anziehen sowie Kleidung, die schmutzig und nass werden darf! Bitte einen Korb, Schere oder Messer und kleine Tüten mitbringen.

- **231-4710**

Michaela Brauner-Zurmöhle
Samstag, 29.04.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
6 - 10 Personen, 16,00 €
Treffpunkt: Wanderparkplatz Wendelinusstraße (kurz vor der Autobahnauffahrt zur A1 Richtung Köln) **Hürth**

- **231-4711**

Michaela Brauner-Zurmöhle
Sonntag, 21.05.2023, 11:00 – 13:00 Uhr
6 - 10 Personen, 16,00
Treffpunkt: Wanderparkplatz Wendelinusstraße (kurz vor der Autobahnauffahrt zur A1 Richtung Köln) **Hürth**

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!

- **231-4714** NEU

Maria Reudenbach
Dienstag, 14.02.2023, 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.

- **231-4716** NEU

Maria Reudenbach
Dienstag, 14.03.2023, 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.

● **231-4720**
Simone Gärtner
Donnerstag, 16.03.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
6 - 12 Personen, 34,00 € inkl. 12,00 € Materialumlage
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.

● **231-4733**
Simone Gärtner
Donnerstag, 20.04.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
6 - 12 Personen, 34,00 € inkl. 12,00 € Materialumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Internationale Küche

Vegane Küche der Provence

Lavendelfelder, knorrige Olivenbäume, Duft nach Thymian und Rosmarin - die Provence lädt uns unter südlicher Sonne zum Genießen ein. Wir werden an diesem Abend einen Blick in die provenzialische Küche werfen und ein köstliches Menü gemeinsam zubereiten und genießen.
Uns erwarten unter anderem verschiedene Vorspeisen und Salaten aus diversen frischen Gemüsesorten, ein herzhafter Auberginenkuchen, Paprikalinsen, gefüllte Tomaten und als Abschluss ein fruchtiges Dessert. Alle verwendeten Zutaten sind vegan. Bitte Geschirrtücher, Messer und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● **231-4750**
Christina Henseler
Donnerstag, 27.04.2023, 17:45 – 21:30 Uhr
6 - 12 Personen, 38,50 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

Cucina vegana italiana - Vegane italienische Küche

Beim Gedanken an Italien erscheinen vor unserem inneren Auge Bilder von blühenden Feldern, duftenden Kräutern, Olivenhainen und sonnengereiften Tomaten. An diesem Abend werden wir ein veganes italienisches Menü zubereiten, beginnend mit einer bunten Vorspeisen-Variation und frisch gebackener Focaccia und endend mit verschiedenen fruchtig-würzigen Desserts. Dabei sind alle Gerichtete begleitet von duftenden Kräutern und Gewürzen und eröffnen uns ungewöhnlich aufregende Geschmackserlebnisse - typisch italienisch eben! Bitte Geschirrtücher, Messer und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● **231-4751**
Christina Henseler
Donnerstag, 01.06.2023, 17:45 – 21:30 Uhr
6 - 12 Personen, 38,50 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

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

Bildungsberatung

- **Deutsch/Integration**
- **Grundbildung**
- **Schulabschlüsse**

Bitte vereinbaren Sie für die Beratung einen Termin unter 02232 94507-0 oder vhs@vhs-rhein-erft.de. Die Beratung und Einstufung ist kostenfrei.

Bitte bringen Sie für die Deutschberatung mit:

- Pass / Aufenthaltstitel
- Verpflichtungs-/Berechtigungsschein von der Ausländerbehörde, dem Sozialamt oder dem Jobcenter (falls vorhanden)
- aktuellen Leistungsbescheid vom Sozialamt oder vom Jobcenter

Bildungsberater:
Erik Rameil

Tel: 02232 94507-43
E-Mail:
rameil@vhs-rhein-erft.de

Sprechstunde für die Bildungsberatung:

montags,
13:30-16:30 Uhr,
Jugendzentrum,
Bonnstr. 105
in Hürth

dienstags,
09:00-12:00 Uhr,
Bildungszentrum,
Bonnerstr. 46
in Wesseling

mittwochs,
09:30-12:00 Uhr,
VHS am Bahnhof,
Steinstr. 6
in Pulheim

donnerstags,
13:30-16:00 Uhr,
VHS-Haus,
An der Synagoge 2
in Brühl

Gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen

Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen

Schulabschluss

Schulabschluss
Schulabschlusskurse 79

Fachbereichsleiterin
Barbara Braun
Tel. 02232 94507-24
braun@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
Astrid Beckers
02232 94507-20
beckers@vhs-rhein-erft.de

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

Weiterbildungslehrerin
Dr. María-Pilar Tejero Ezpeleta
02232 94507-20
tejero-ezpeleta@vhs-rhein-erft.de

Bildungsberater
Erik Rameil
02232 94507-43
rameil@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/13:45 Uhr

Die Kurse beginnen jeweils Anfang Februar/August. Melden Sie sich bitte so früh wie möglich an. Die nächsten Kurse beginnen im Februar/August 2023.

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.

- **231-4800**
Astrid Beckers, Andrea Kowalski,
Dr. María-Pilar Tejero Ezpeleta
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Hauptschulabschluss/ Mittlerer Schulabschluss

Vorkurs zum Hauptschulabschluss/ Mittleren Schulabschluss

- **231-4811V**
Astrid Beckers, Andrea Kowalski, Ursula Scholz,
Dr. Maria-Pilar Tejero Ezpeleta
montags bis freitags, 09:00 – 12:00/13:45 Uhr,
ab 02.03.2023
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Hauptschulabschluss/ Mittlerer Schulabschluss – 2. Halbjahr

- **231-4831**
Astrid Beckers, Andrea Kowalski, Ursula Scholz,
Dr. Maria-Pilar Tejero Ezpeleta
montags bis freitags, 09:00 – 12:00/13:45 Uhr,
ab 09.01.2023
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
Anastasia Knaus
Tel.: 02232 94507-26
knaus@vhs-rhein-erft.de

Grundbildung als Voraussetzung

Grundbildung ist eine wichtige Voraussetzung für gesellschaftliche und berufliche Teilhabe. Der Erwerb von Grundbildung ermöglicht jedem Einzelnen, alltägliche Aufgaben, aber auch berufliche Herausforderungen zu bewältigen. Grundbildung umfasst dabei nicht nur Alphabetisierung und somit das Lernen oder Weiterentwickeln der Fähigkeit, zu lesen und zu schreiben. Neben Schriftsprachlichkeit stehen auch Kompetenzen wie Rechenfähigkeit und finanzielle Grundbildung im Fokus, die durch das Kursangebot der Volkshochschulen gefördert werden können.

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

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.

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.

231-5000
Charlotte Weber
15 x mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 01.02.2023
6 - 10 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

231-5001
Charlotte Weber
15 x mittwochs, 19:10 – 20:40 Uhr, ab 01.02.2023
6 - 10 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

231-5002
Gabriele Pieck-Ohlendorf
15 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2023
6 - 10 Personen, gebührenfrei
VHS am Bahnhof,
Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

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

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 83

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

Einbürgerung
Einbürgerungstest 86

Fachbereichsleiterin für Integrations- Alpha- und Berufssprachkurse in Brühl & Wesseling
Bianca Jamitzky
Tel.: 02232 94507-36
jamitzky@vhs-rhein-erft.de

Fachbereichsleiterin für Integrations-, Alpha- und Berufssprachkurse in Pulheim, Alpha- und Berufssprachkurse in Hürth
Anastasia Knaus
Tel.: 02232 94507-26
knaus@vhs-rhein-erft.de

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

Bildungsberater
Erik Rameil
02232 94507-43
rameil@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

Information finden Sie auf Seite 77

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.

Einbürgerungstest

Wir bieten zwei Mal im Semester den Einbürgerungstest an. Bitte informieren Sie sich auch online auf unserer Homepage über die aktuellen Termine. Wir beraten Sie hierzu gerne telefonisch unter Tel.: 02232 94507-15.

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

Deutsch als Zweitsprache

Deutsch als Zweitsprache - Anfängerkurs - A1 - 1. Semester

● **231-5020**
N.N.
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 31.01.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 1
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

● **231-5021**
N.N.
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 31.01.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

● **231-5022**
N.N.
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 31.01.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

Deutsch als Zweitsprache - A1 - 2. Semester

● **231-5024**
N.N.
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 20.04.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 2
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

● **231-5025**
N.N.
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 20.04.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

● **231-5026**
N.N.
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 18.04.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

● **231-5027**
Edith Marczyk
15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 30.01.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 2
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Deutsch als Zweitsprache - A2 - 1. Semester

● **231-5031**
Ingrid Trier
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 31.01.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 3
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

● **231-5032**
Claudia Mützelfeldt
15 x montags und dienstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 06.02.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Schritte Plus Neu 3
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

Deutsch als Zweitsprache - A2 - 2. Semester

● **231-5035**
Ingrid Trier
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 20.04.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 4
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

● **231-5036**
Claudia Mützelfeldt
15 x montags und dienstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 24.04.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 4
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

● **231-5036V**
Nurcay Özer
15 x mittwochs und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 01.02.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Schritte Plus Neu 4
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

● **231-5037**
N.N.
15 x montags und dienstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 30.01.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 4
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Deutsch als Zweitsprache - B1 - 1. Semester

● **231-5040**
Marion Kaminski
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 31.01.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 5
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

● **231-5041**
Ingrid Trier
15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 30.01.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte plus Neu 5
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

● **231-5042**
Nurcay Özer
15 x mittwochs und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 19.04.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Schritte Plus Neu 5
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

● **231-5043**
N.N.
15 x montags und dienstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 17.04.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 5
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Deutsch als Zweitsprache - B1 - 2. Semester

● **231-5044**
Marion Kaminski
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 20.04.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 6
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

● **231-5045**
Ingrid Trier
15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 19.04.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Schritte Plus Neu 6
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Deutsch als Zweitsprache - B2 - 1. Semester

● **231-5050**
N.N.
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 31.01.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

● **231-5051**
Christine Wehler
15 x montags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 30.01.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf B2.1
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Wenn etwas dazwischen kommt…

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

Deutsch als Zweitsprache - B2 - 2. Semester

● **231-5054**
N.N.
15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 20.04.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

● **231-5055**
Christine Wehler
15 x montags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr, ab
17.04.2023
10 - 20 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf B2.2
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Deutsch als Zweitsprache - Konversationskurs B2

● **231-5057**
Claudia Mützelfeldt
10 x mittwochs, 18:30 – 21:00 Uhr, ab 25.01.2023
6 - 10 Personen, 124,00 €
Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

Einbürgerung

Die VHS Rhein-Erft und die umliegenden Volkshochschulen in

- Bergheim 02271 47600
- Frechen 02234 501253
- Erftstadt 02235 409272

bieten auch Einbürgerungstests an.

Einbürgerungstest 2023 - 1

● **231-5070**
Rody Almahmoud
Samstag, 21.01.2023, 10:00 – 11:00 Uhr
25,00 €
Anmeldeschluss 13.12.2022
Anmeldung ist nur persönlich in Brühl möglich.
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Einbürgerungstest 2023 - 1

● **231-5071**
Rody Almahmoud
Samstag, 29.04.2023, 10:00 – 11:00 Uhr
25,00 €
Anmeldeschluss 30.03.2023
Anmeldung ist nur persönlich in Brühl möglich.
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Fremdsprachen

Anmeldung:
www.vhs-rhein-erft.de

Englisch
Niveau A1-A2 90
Refresher 90
Niveau B1-B2 91
Conversation 92
Business 93
Senioren 93
Bildungsurlaube 94

Französisch
Niveau A1-B1 95
Conversation 96
Bildungsurlaube 97

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

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).

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.**

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., 16.01.2023, 14:00 bis 16:00 Uhr
- Do., 19.01.2023, 14:00 bis 16:00 Uhr
- Mo., 23.01.2023, 14:00 bis 16:00 Uhr sowie
- Do., 26.01.2023, 14:00 bis 16:00 Uhr

Sie können zu diesen Zeiten nicht? Kein Problem! Schreiben Sie uns eine E-Mail an **kaspar@vhs-rhein-erft.de** und wir melden uns bei Ihnen.

Die Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2) richten sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Welche Kenntnisse die einzelnen Niveaustufen beinhalten, finden Sie auf der nächsten Seite. Um eine Niveaustufe abzuschließen, benötigen Sie in der Regel vier Semester. Kurse, die sich mehr als vier Semester innerhalb einer Lernstufe bewegen, weil z.B. mit zusätzlichem ergänzenden Material gearbeitet wird, erhalten die Bezeichnung "Höheres Semester". Anfänger*innen starten mit der Niveaustufe A1.

Online-Kurse:

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Niederländisch

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

Gebühren-ermäßigung

Die Gebührenermäßigung entnehmen Sie bitte unseren AGB auf Seite 136.

Anfängerkurse:

- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Niederländisch
- Norwegisch
- Russisch
- Japanisch
- Chinesisch
- Türkisch

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

Niveau A1 - A2

Englisch für falsche Anfänger*innen (A1) - 3. Semester

Sie haben prinzipiell schon einmal Englisch gelernt. Aber das ist schon länger her? Oder Sie haben alles wieder vergessen? Sie möchten nochmal von vorne beginnen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie.

- **231-6015**

Carolina Reyes-Douglas
14 x dienstags, 17:45 – 19:15 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: English file, Elementary multipack A
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Englisch für falsche Anfänger*innen (A2) - 3. Semester

Sie haben prinzipiell schon einmal Englisch gelernt. Aber das ist schon länger her? Oder Sie haben alles wieder vergessen? Sie möchten nochmal von vorne beginnen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Sie sollten Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 haben.
Der Kurs befindet sich zwar im 3. Semester, jedoch ist ein Einstieg noch möglich. Sollten Sie sich unsicher sein, kontaktieren Sie uns.

- **231-6019**

Guido Händeler
12 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 08.03.2023
5 - 10 Personen, 121,00 € inkl. 2,00 € für Kopien
Lehrbuch: A New Start
- New edition · Englisch für Wiedereinsteiger A2
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

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.

- **231-6020**

N.N.
14 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 28.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

- **231-6021**

N.N.
14 x donnerstags, 19:45 – 21:15 Uhr, ab 02.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

- **231-6022**

Wilfrid Loos
14 x montags, 15:30 – 17:00 Uhr, ab 30.01.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

- **231-6023**

Klaus Erfurth
14 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 06.03.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

- **231-6024**

N.N.
14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 19.04.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
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.

English - Refresher B1 - 2. Semester

- **231-6033**

Petra Schreiner-Kaub
14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 08.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

- **231-6034**

Klaus Erfurth
12 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2023
6 - 12 Personen, 100,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

- **231-6035**

Carolina Reyes-Douglas, N.N.
21 x dienstags und donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2023
8 - 16 Personen, 130,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

English - Refresher B1 - 3. 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.

- **231-6036**

Gerhild Althaus-Sanner
12 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2023
5 - 10 Personen, 119,00 €
Lehrbuch: Go for it B1
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

English - Refresher B1 - Höheres Semester

Sie haben schon vor längerer Zeit Englisch in der Schule gelernt oder einen Volkshochschulkurs für Fortgeschrittene besucht? In diesem Kurs frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und wiederholen Grammatik und Wortschatz auf dem Niveau B1.

- **231-6037**

Gerd Gille
14 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 30.01.2023
10 - 18 Personen, 71,00 €
Lehrbuch: Spotlight
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Niveau B1 - B2

Englisch - B1 - Höheres Semester

- **231-6039**

Wilfrid Loos
14 x montags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 30.01.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

- **231-6040**

Klaus Erfurth
10 x dienstags, 19:45 – 21:15 Uhr, ab 31.01.2023
4 - 8 Personen, 124,00 €
Lehrbuch: English Elements 4
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Englisch - B2 - 1. Semester

- **231-6041**

Andreas Wojtakowski
14 x donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 02.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Great! B2
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Englisch - B2 - Höheres Semester

- **231-6042**

Klaus Erfurth
10 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 02.02.2023
4 - 8 Personen, 124,00 €
Lehrbuch: New Headway Upper-Intermediate
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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

Conversation

English Conversation - A2/B1

● **231-6051**
Tobias Müller
14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2023
6 - 13 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.

● **231-6052**
Christopher Perkins
14 x montags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 30.01.2023
6 - 9 Personen, 116,00 €
Videokonferenz

English Conversation - B1

● **231-6055**
Klaus Erfurth
12 x dienstags, 18:00 – 19:45 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

English Conversation - B2

● **231-6059**
Petra Schreiner-Kaub
14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2023
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.

● **231-6060**
Klaus Erfurth
12 x donnerstags, 19:45 – 21:30 Uhr, ab 02.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-6062**
Klaus Erfurth
10 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 01.02.2023
4 - 8 Personen, 124,00 €
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

English Conversation - C1/C2

● **231-6070**
Klaus Erfurth
9 x donnerstags, 09:45 – 12:00 Uhr, ab 02.02.2023
10 - 20 Personen, 69,00 €
Pfarrheim Hürth-Efferen,
Kaulardstr. 79, 50354 Hürth **Efferen**

● **231-6072**
Addy Lauer
14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 16 Personen, 88,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

● **231-6073**
Susan Jäkel
14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 31.01.2023
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.

- **231-6081**

Klaus Erfurth
8 x samstags, 10:00 – 12:30 Uhr, ab 04.02.2023
5 - 10 Personen, 119,00 €
Lehrbuch: At work (Klett)
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

- **231-6082**

Natalia Nerger Ramirez
14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 06.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Englisch Seniorenkurse

Englisch Seniorenkurs für falsche Anfänger*innen - 3. Semester

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

- **231-6105**

Gerhild Althaus-Sanner
14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 31.01.2023
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 - A1 -2. Semester

Ein Kurs für Teilnehmende mit sehr geringen Kenntnissen.

- **231-6106**

Gerd Gille
14 x dienstags, 10:45 – 12:15 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 8 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Englisch Seniorenkurs - A2 Refresher

- **231-6107**

Natalia Nerger Ramirez
14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 10.01.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2 **Brauweiler**

Englisch Seniorenkurs - A2 - 4. Semester

- **231-6108**

Wilfrid Loos
14 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Headway A2 4th Edition
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Englisch Seniorenkurs - A2 - Höheres Semester

- **231-6111**

Gerd Gille
14 x montags, 15:00 – 16:30 Uhr, ab 30.01.2023
10 - 18 Personen, 71,00 €
Lektüre: Spotlight
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

- **231-6113**

Wilfrid Loos
14 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 09.02.2023
5 - 10 Personen, 138,50 €
Lehrbuch: Headway A2
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Englisch Seniorenkurs - B1

- **231-6118**

Gerd Gille
14 x dienstags, 15:45 – 17:15 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Jugendzentrum Hürth, Bonnstraße 105 **Hermülheim**

- **231-6119**

Marion Dickopf
14 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 31.01.2023
10 - 16 Personen, 71,00 €
Lehrbuch: Easy English B1/1
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Englisch Seniorenkurs - Conversation - B1

● **231-6121**
Gerd Gille
14 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 02.02.2023
8 - 16 Personen, 88,00 €
Lektüre: Spotlight
Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

● **231-6122**
Gerd Gille
14 x donnerstags, 13:45 – 15:15 Uhr, ab 02.02.2023
10 - 18 Personen, 71,00 €
Lektüre: Spotlight
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Englisch Seniorenkurs - Conversation - B2/C1

We read and discuss articles from "Spotlight", as well as articles from "Read On" and selected English shorts stories.

● **231-6124**
Susan Jäkel
14 x montags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 30.01.2023
6 - 12 Personen, 116,00 € zzgl. 3,50 € für Kopien
Lektüre: Spotlight
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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.

● **231-6140**
Klaus Erfurth

Montag,	20.03.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag,	21.03.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch,	22.03.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag,	23.03.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Freitag,	24.03.2023,	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

● **231-6141**
Klaus Erfurth

Montag,	27.03.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag,	28.03.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch,	29.03.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag,	30.03.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Freitag,	31.03.2023,	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

● **231-6142**
Klaus Erfurth

Montag,	24.04.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag,	25.04.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch,	26.04.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag,	27.04.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Freitag,	28.04.2023,	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.

● **231-6143**
Klaus Erfurth

Montag,	22.05.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag,	23.05.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch,	24.05.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag,	25.05.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Freitag,	26.05.2023,	09:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 184,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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

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

- **231-6200**
Carlo Meister
Samstag, 17.06.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 18.06.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 67,00 € zzgl. 6,00 € für Kopien
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Französisch Anfängerkurs (A1.1)

Kurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

- **231-6201**
Céline Lavergne
12 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 07.03.2023
6 - 12 Personen, 100,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

- **231-6202**
N.N.
14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Sie erreichen uns
per WhatsApp!
02232 94507-0

- **231-6204**
N.N.
14 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 01.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Rencontres en français A1: Kurs- und Übungsbuch
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

- **231-6205**
Carlo Meister
11 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 21.03.2023
6 - 12 Personen, 92,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

- **231-6206**
N.N.
14 x donnerstags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 02.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Niveau A1 - A2

Französisch - A1 - 2. Semester

Kurse für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnisse.

- **231-6211**
Melek Arslan
14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 15.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

- **231-6212**
Christine Claus-Streitberg
14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 06.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Chapeau! A1
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

- **231-6215**
François Cruchon
14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Rencontres en français A1: Kurs- und Übungsbuch
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Französisch - A1 - 3. Semester - Online-Kurs

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Der Kurs findet online statt.

- **231-6220**

Gerlind Austenfeld
14 x montags, 18:45 – 20:15 Uhr, ab 30.01.2023
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrwerk: Chapeau ! A1
Zoom

Französisch - A1 - 3. Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

- **231-6221**

Daniel Jan Lebkowski
14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Französisch - A2 - 1. Semester

- **231-6230**

Guido Händeler
12 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 07.03.2023
5 - 9 Personen, 121,00 € inkl. 2,00 € für Kopien
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2 **Brauweiler**

Französisch - A2 - 3. Semester

- **231-6231**

Gilles Vidal
14 x mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 01.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Perspectives Allez - y - A2
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Französisch - A2 - Höheres Semester

- **231-6232**

Cilly Breidenbach
14 x mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 01.02.2023
8 - 14 Personen, 88,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Jugendzentrum Hürth, Bonnstraße 105 **Hermülheim**

Französisch - B1 - 1. Semester - Online-Kurs

- **231-6233**

Gerlind Austenfeld
14 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 30.01.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Chapeau B1, Kurs- und Arbeitsbuch
Zoom

Konversationskurse

Französisch - Conversation - B2/C1

Mieux se connaître, mieux se comprendre par la lecture de textes variés, qui donneront matière à nombreuses discussions. Vos suggestions sont les bienvenues.

- **231-6282**

Cilly Breidenbach
14 x donnerstags, 14:00 – 15:30 Uhr, ab 02.02.2023
8 - 16 Personen, 88,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

- **231-6283**

Céline Lavergne
14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 12 Personen, 92,00 € inkl. 4,00 € für Kopien
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

- **231-6284**

N.N.
12 x freitags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 03.02.2023
6 - 12 Personen, 104,00 € inkl. 4,00 € für Kopien
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Französisch für Senioren

Französisch für Senioren - A2

- **231-6286**

Marion Dickopf
14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Voyages neu A2
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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.

- **231-6290**

Carlo Meister

Montag,	13.03.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Dienstag,	14.03.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Mittwoch,	15.03.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Donnerstag,	16.03.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Freitag,	17.03.2023,	09:00 – 15:45 Uhr

6 - 12 Personen, 184,00 € zzgl. 7,00 € für Lehrmaterial
Lehrbuch: On y va ! - Aktualisierte Ausgabe A1
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

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

- **231-6291**

Carlo Meister

Montag,	08.05.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Dienstag,	09.05.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Mittwoch,	10.05.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Donnerstag,	11.05.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Freitag,	12.05.2023,	09:00 – 15:45 Uhr

5 - 10 Personen, 216,00 € zzgl. 7,00 € für Lehrmaterial
Lehrbuch: On y va ! - Aktualisierte Ausgabe A1, ab Lektion 6
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

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

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, 18.01.23, 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 231-6380T an. Der Kurs findet über zoom statt.

- **231-6300**
Elisabetta Ciano
14 x freitags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 03.02.2023
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Dieci A1, Hueber/ ALMA Edizioni
Zoom

- **231-6301**
Elisabetta Ciano
14 x samstags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 22.04.2023
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Dieci A1, Hueber/ ALMA Edizioni
Zoom

Italienisch - Anfängerkurs (A1.1)

- **231-6302**
Grazia Renò
14 x dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 18.04.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

- **231-6303**
N.N.
14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 01.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

- **231-6304**
Maria Sabrina Alaimo
14 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 30.01.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch:
Al Dente 1 (A1), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

- **231-6305**
N.N.
14 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 09.03.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

- **231-6306**
N.N.
14 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 06.03.2023
6 - 14 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Sie erreichen uns
per WhatsApp!
02232 94507-0

Niveau A1 - A2

Italienisch - A1 - 2. Semester - Online-Kurs

Benvenuti! Sie können etwas mehr als "ciao" , "grazie" , "sì/ no" aber möchten Ihre Grundkenntnisse verfestigen? Dann freuen wir uns auf Sie! Die Verbzeit Presente müssten Sie einigermaßen kennen. Bitte rechnen Sie mit mindestens 2 Stunden pro Woche Selbstlernzeit.
Alle technischen Informationen sowie Link und Passwort, erhalten Sie von der Kursleiterin vor Kursbeginn per E-Mail. Am Mittwoch, 18.01.23, 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 231-6380T an. Der Kurs findet über zoom statt.

- **231-6308**

Elisabetta Ciano
14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 02.02.2023
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Dieci A1, Hueber/ ALMA Edizioni
Zoom

Italienisch - A1 - 2. Semester

- **231-6309**

Julian Füßer
14 x mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 08.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Allegro nuovo A1
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

- **231-6310**

Sabrina Daif
14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 28.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Italienisch - A1 - 2. Semester am Vormittag

- **231-6311**

N.N.
14 x montags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 06.02.2023
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Italienisch - A1 - 2. Semester

- **231-6312**

N.N.
10 x donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 16.03.2023
6 - 12 Personen, 84,00 €
Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Italienisch - A1 - 3. Semester - Online-Kurs

Benvenuti! Sie können schon minimal sprechen, und möchten jetzt den nächsten Schritt gehen? Um an diesem Kurs teilzunehmen, müssten Sie die Verbzeiten Presente und Passato Prossimo gut kennen. Bitte rechnen Sie mit mindestens 2 Stunden pro Woche Selbstlernzeit.
Alle technischen Informationen sowie Link und Passwort, erhalten Sie von der Kursleiterin vor Kursbeginn per E-Mail. Am Mittwoch, 18.01.23, 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 231-6380T an. Der Kurs findet über zoom statt.

- **231-6313**

Elisabetta Ciano
14 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 30.01.2023
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Azzurro A1-A2
Zoom

Italienisch - A1 - 3. Semester

- **231-6314**

Grazia Renò
14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 07.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Allegro nuovo A1
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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

Italienisch - A1 - 4. Semester

● **231-6315**
Silvia Galeone
14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2023
6 - 14 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Nuovo Espresso 1
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

● **231-6316**
Silvia Galeone
14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Nuovo Espresso 1
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Italienisch - A1 - Höheres Semester / A2 - 1. Semester - Online-Kurs

Herzlich willkommen! Sie verfügen bereits über A1- Grundkenntnisse , trauen sich aber noch nicht zu sprechen? Dann versuchen wir das doch zusammen. Die Verbzeiten Presente und Passato Prossimo müssten Sie bereits gut beherrschen. 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, 18.01.23, 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 231-6380T an. Der Kurs findet über zoom statt.

● **231-6317**
Elisabetta Ciano
14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Azzurro A1-A2
Zoom

Italienisch - A1 - Höheres Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

● **231-6318**
Giovanna Caroli-Urso
14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2023
8 - 16 Personen, 88,00 €
Lehrbuch: Passo dopo passo A1
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Italienisch - A1 - Höheres Semester - Online-Kurs

Das zentrale Thema in diesem Kurs ist das intensive Konversationstraining über Themen aus dem Alltag, die dazu ergänzenden Themen aus der Grammatik werden passend zu den Konversationsinhalten behandelt.

● **231-6319**
Giovanna Caroli-Urso
14 x samstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 04.02.2023
5 - 10 Personen, 138,50 €
Lehrbuch: Passo dopo passo A1
Online

Italienisch - A2 - 4. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1.

● **231-6320**
Maria Chiara Talarico
14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 16 Personen, 88,00 €
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

● **231-6321**
Maria Chiara Talarico
14 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 30.01.2023
8 - 16 Personen, 88,00 €
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Niveau B1 - B2

Italienisch - B1 - 3. 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! Inoltre, è necessario avere minimo 1 ora a settimana per studiare autonomamente.
Zeiten, die Sie können müssen:

- INDICATIVO: presente, passato prossimo, imperfetto, trapassato prossimo, futuro semplice e anteriore
- CONDIZIONALE: presente bzw. condizionale semplice (manche Bücher nennen das "Condizionale presente", manche "Condizionale semplice")
- CONGIUNTIVO: presente

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, 18.01.23, 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 231-6380T an. Der Kurs findet über zoom statt.

- **231-6329**

Elisabetta Ciano
14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 01.02.2023
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Al Dente 3
Zoom

Italienisch - B1 - Höheres Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

- **231-6330**

Grazia Renò
14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2023
10 - 18 Personen, 71,00 €
Lehrbuch: Allegro B1
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Italienisch - B1 - Höheres Semester

Im Fokus des Kurses steht Konversation von leicht bis mittelschwer über Themen aus dem alltäglichen eben, ergänzt durch Grammatik und Themen aus der aktuellen Presse.

- **231-6331**

Giovanna Caroli-Urso
14 x freitags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 03.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Con piacere. Lehr- und Arbeitsbuch, B1
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Italienisch - B1 - Höheres Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

Vertiefung der Konversation mit Themen aus dem alltäglichen Leben und Grammatik mit dem Buch Con piacere B1.

- **231-6332**

Giovanna Caroli-Urso
14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Con piacere. Lehr- und Arbeitsbuch, B1
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

Konversationskurse

Italienisch - Conversazione - B2/C1

In questo corso parliamo italiano! Aktuell wird ein Roman gelesen. Einzelne Grammatikthemen werden auf Wunsch der Teilnehmer*innen ebenfalls besprochen.

- **231-6340**

Giovanna Caroli-Urso
14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 01.02.2023
5 - 10 Personen, 138,50 €
Roman wird im Kurs bekannt gegeben.
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Italienisch - Conversazione - B2

Landeskunde und leichte Themen aus der aktuellen Presse stehen im Fokus der Konversation neben kleinen Einheiten mit Wiederholung der Grammatik.

- **231-6341**

Giovanna Caroli-Urso
12 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 31.01.2023
4 - 8 Personen, 148,00 €
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

Bildungsurlaub

Italienisch Anfängerkurs (A1.1) - Bildungsurlaub

Der Kurs richtet sich an echte Nullanfänger*innen und führt zum ersten Sprechen. Sie lernen erste Wörter und Sätze, die eine einfache Verständigung im Alltag, am Arbeitsplatz und auf Reisen ermöglichen.

- **231-6390**

Roberta Schmidt
Montag bis Freitag, jeweils 08:30 – 13:30 Uhr,
ab 08.05.2023
6 - 12 Personen, 184,00 €
Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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 Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

- **231-6501**

Ana Raquel Loza
14 x freitags, 16:30 – 18:00 Uhr, ab 03.02.2023
6 - 9 Personen, 116,00 €
Der Kurs findet über skype statt.
Videokonferenz

Spanisch Anfängerkurs (A1.1)

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

- **231-6502**

Manuela Pérez Ramírez
16 x dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 12 Personen, 132,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Spanisch Anfängerkurs (A1.1) - in Präsenz, bei Lockdown online

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

- **231-6504**

Ana Raquel Loza
14 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 30.01.2023
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.

- **231-6506**

Manuela Pérez Ramírez
15 x freitags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 03.02.2023
6 - 12 Personen, 124,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

- **231-6507**

Carlo Meister
11 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 21.03.2023
6 - 12 Personen, 92,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

- **231-6509**

Carolina Reyes-Douglas
14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.03.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Niveau A1 - A2

Spanisch - A1 - 2. Semester - Online-Kurs

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **231-6510**

Ana Raquel Loza
14 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 30.01.2023
6 - 9 Personen, 116,00 €
Der Kurs findet über skype statt.
Videokonferenz

Spanisch - A1 - 2. Semester

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

- **231-6511**

Manuela Pérez Ramírez
16 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 30.01.2023
6 - 12 Personen, 132,00 €
Lehrbuch: Impresiones A1
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Spanisch - A1 - 2. Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnisse

- **231-6512**

Ana Raquel Loza
14 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 (Kurs- und Trainingsbuch)
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Spanisch - A1 - 2. Semester
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

- **231-6513**

Manuela Pérez Ramírez
15 x freitags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 03.02.2023
6 - 12 Personen, 124,00 €
Lehrbuch: Impresiones A1
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Spanisch - A1 - 3. Semester
Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **231-6515**

Marcos Sánchez Chica
14 x donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 02.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Spanisch - A1 - 3. Semester - in Präsenz, bei Lockdown online
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

- **231-6516**

Ana Raquel Loza
14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1
(Kursbuch und Trainingsbuch)
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Spanisch - A1 - 3. Semester

- **231-6517**

Natalia Nerger Ramirez
14 x freitags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 13.01.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1
Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2 **Brauweiler**

- **231-6518**

Carolina Reyes-Douglas
14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2023
4 - 8 Personen, 172,00 €
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Spanisch - A1 - 4. Semester - Online-Kurs
Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **231-6524**

Ana Raquel Loza
14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2023
5 - 10 Personen, 138,50 €
Der Kurs findet über skype statt.
Videokonferenz

Spanisch - A1 - 4. 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!

- **231-6525**

Jaime Pereira Maroto
13 x dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 07.02.2023
4 - 8 Personen, 160,00 €
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Spanisch - A1 - 4. Semester
Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **231-6526**

Carlo Meister
12 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 02.02.2023
6 - 12 Personen, 100,00 €
Lehrbuch: Caminos hoy A1
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Spanisch - A1 - höheres Semester - Online-Kurs
Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **231-6527**

Ana Raquel Loza
14 x freitags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 03.02.2023
6 - 9 Personen, 116,00 €
Der Kurs findet über skype statt.
Videokonferenz

- **231-6528**

Ana Raquel Loza
14 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 02.02.2023
5 - 10 Personen, 138,50 €
Lehrbuch:
Con gusto nuevo A1 (Kursbuch und Trainingsbuch)
Videokonferenz

Spanisch - A1 - Höheres Semester
Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **231-6529**

Claudia Ruiz Munguia
14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2023
5 - 10 Personen, 138,50 €
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Spanisch - A2 - 3. Semester

- **231-6530**

Marcos Sánchez Chica
12 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 02.02.2023
6 - 12 Personen, 100,00 €
Lehrbuch: Con gusto A2
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Spanisch - A2 - höheres Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

- **231-6532**

Rosa Sánchez Cevallos
14 x dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 31.01.2023
10 - 18 Personen, 71,00 €
Lehrbuch: Caminos Neu 2
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Spanisch - A2 - Höheres Semester

- **231-6533**

Rosario Elsbeth Pino Frerking
14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 02.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Impresiones A2
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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

Spanisch - A2 - Höheres Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

- **231-6534**

Ana Raquel Loza
14 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 01.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Jugendzentrum Hürth, Bonnstraße 105 **Hermülheim**

Spanisch - A2 - Höheres Semester

- **231-6535**

Rosario Elsbeth Pino Frerking
12 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 30.01.2023
5 - 10 Personen, 119,00 €
Lehrbuch: Impresiones A2
Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2 **Brauweiler**

Niveau B1 - B2

Spanisch - Intensivkurs - B1 - 2. Semester

- **231-6540**

Marcos Sánchez Chica
14 x dienstags, 14:00 – 16:15 Uhr, ab 31.01.2023
4 - 8 Personen, 256,00 €
Lehrbuch: Con gusto B1
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Spanisch - B1 - 3. Semester

- **231-6541**

Rosario Elsbeth Pino Frerking
12 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.01.2023
4 - 8 Personen, 148,00 €
Lehrbuch: Impresiones B1
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Spanisch - B1 - Höheres Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

- **231-6543**

Rosa Sánchez Cevallos
14 x mittwochs, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 01.02.2023
5 - 10 Personen, 138,50 €
Lehrbuch: Caminos Neu B1
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Spanisch - B1 - Höheres Semester

● **231-6544**
Claudia Ruiz Munguia
14 x montags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 30.01.2023
6 - 12 Personen, 119,00 € inkl. 3,00 € für Kopien
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2 **Brauweiler**

Spanisch - B2 - Höheres Semester

● **231-6550**
Rosa Sánchez Cevallos
14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2023
5 - 10 Personen, 138,50 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Konversation

Spanisch - Conversación - B1/B2

● **231-6552**
Natalia Nerger Ramirez
14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 18.01.2023
8 - 16 Personen, 91,00 € inkl. 3,00 € für Kopien
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
/Zeitungen, Erzählungen, literarische Texte
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

Spanisch - Conversación - C1 - 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!

● **231-6560**
Jaime Pereira Maroto
13 x dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 07.02.2023
4 - 8 Personen, 160,00 € 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.

● **231-6582**
Manuela Pérez Ramírez
Samstag, 13.05.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 14.05.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 67,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-6583**
Ana Raquel Loza
Samstag, 25.03.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 26.03.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 73,00 € inkl. 6,00 € für Kopien
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Los tiempos del pasado en Español

Möchten Sie Ihre Spanischkenntnisse vertiefen und verbessern? In diesem Wochenendseminar erlernen Sie in kurzer Zeit und in entspannter und lebhafter Atmosphäre die verschiedenen Vergangenheitsformen der regelmäßigen und unregelmäßigen Verben: Pretérito Perfecto, Indefinido und Imperfecto, deren Gebrauch; Zeitangaben der Vergangenheit,... Wir werden viel üben!! Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin zusammengestellt.

● **231-6584**
Manuela Pérez Ramírez
Samstag, 22.04.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 40,50 € inkl. 5,00 € für Kopien
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Wenn etwas dazwischen kommt…

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

Bildungsurlaube

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

● **231-6591**
N.N.

Montag,	27.02.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Dienstag,	28.02.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Mittwoch,	01.03.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Donnerstag,	02.03.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Freitag,	03.03.2023,	09:00 – 15:45 Uhr

6 - 12 Personen, 192,00 € inkl. 8,00 € für Lehrmaterial
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

Spanisch - (A1.2) - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre Kenntnisse aus, die Sie in einem Anfängerkurs, dem Bildungsurlaub A1.1 oder in der Praxis erworben haben. Nach dieser Intensivwoche voller Spanisch und mit vielen unterhaltsamen und fordernden Übungen haben Sie das Niveau A1 abgeschlossen.
Vorkenntnisse: Spanisch Niveau A1.1

● **231-6592**
N.N.

Montag,	06.03.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Dienstag,	07.03.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Mittwoch,	08.03.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Donnerstag,	09.03.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Freitag,	10.03.2023,	09:00 – 15:45 Uhr

6 - 12 Personen, 192,00 € inkl. 8,00 € für Lehrmaterial
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

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

● **231-6593**
Marcos Sánchez Chica

Montag,	17.04.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Dienstag,	18.04.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Mittwoch,	19.04.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Donnerstag,	20.04.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Freitag,	21.04.2023,	09:00 – 15:45 Uhr

6 - 12 Personen, 192,00 € inkl. 8,00 € für Lehrmaterial
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

Spanisch Conversación (A2/B1) - Bildungsurlaub

● **231-6594**
Ana Raquel Loza

Montag,	24.04.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag,	25.04.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch,	26.04.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag,	27.04.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Freitag,	28.04.2023,	09:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 190,00 € inkl. 6,00 € für Kopien
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

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

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.

- **231-6650**

Rute Mafalda de Jesus Oliveira
Samstag, 20.05.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 21.05.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
5 - 10 Personen, 89,00 € inkl. 3,00 € für Kopien
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Portugiesisch - A1 - 4. Semester

Ein Kurs für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **231-6651**

Rute Mafalda de Jesus Oliveira
12 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2023
5 - 10 Personen, 119,00 €
Lehrbuch: Olá Portugal!,
Portugiesisch für Anfänger, neu, A1-A2
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Niederländisch - Nederlands

Niederländisch für Anfänger*innen I (A1.1)

In nur 14 Übungsstunden lernen Sie die richtige Aussprache, erste Redewendungen und elementare Grammatikregeln. Für Ihren Aufenthalt in den Niederlanden oder Flandern werden in kleinen Dialogen Alltagssituationen geübt. Sie können dann einkaufen, Essen bestellen oder sich nach dem Weg erkundigen. **Vorkenntnisse**: keine

- **231-6660**

Carlo Meister
Samstag, 29.04.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 30.04.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 67,00 € zzgl. 6,00 € für Kopien
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

- **231-6661**

Carlo Meister
Samstag, 03.06.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 04.06.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 67,00 € zzgl. 6,00 € für Kopien
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

- **231-6662**

N.N.
Samstag, 13.05.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 14.05.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 67,00 € zzgl. 6,00 € für Kopien
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

- **231-6664**

Carlo Meister
Samstag, 04.03.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 05.03.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 67,00 € zzgl. 6,00 € 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.

● **231-6665**
Carlo Meister
Samstag, 10.06.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 11.06.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 67,00 € zzgl. 6,00 € für Kopien
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Niederländisch Anfängerkurs (A1.1)

Kurs für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

● **231-6670**
John Beekman
14 x donnerstags und dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 02.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **231-6673**
N.N.
8 x montags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 17.04.2023
6 - 12 Personen, 68,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Niederländisch - A1 - 2. Semester - Online-Kurs

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

● **231-6674**
Pauliene Vidal
14 x dienstags, 09:30 – 11:00 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Wat leuk! Aktuell A1
Der Kurs findet über skype statt.
Videokonferenz

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

● **231-6675**
Pauliene Vidal
14 x dienstags, 20:30 – 22:00 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: Wat leuk! Aktuell A1
Der Kurs findet über skype statt.
Videokonferenz

● **231-6676**
Pauliene Vidal
13 x samstags, 09:30 – 11:00 Uhr, ab 25.02.2023
6 - 9 Personen, 108,00 €
Lehrbuch: Wat leuk! Aktuell A1
Der Kurs findet über skype statt.
Videokonferenz

Niederländisch - A1 - 2. Semester

Kurs für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

● **231-6677**
John Beekman
14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Niederländisch - A2 - 2. Semester

Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

● **231-6678**
Carlo Meister
12 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 02.02.2023
6 - 12 Personen, 100,00 €
Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A2
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Niederländisch - A2 - 4. Semester - Online-Kurs

Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Dieser Kurs findet online über Skype statt.

● **231-6679**
John Beekman
14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 02.02.2023
5 - 12 Personen, 138,50 €
Lehrbuch: Wat leuk! A2
Videokonferenz

Niederländisch Konversation A2 - Online-Kurs

Übungen von Situationen anhand von

- Rollenspielen
- Alltagsgespräche
- Diskussionen
- Besprechungen von aktuellen Themen.

231-6680
Pauliene Vidal
13 x samstags, 11:30 – 12:30 Uhr, ab 25.02.2023
6 - 9 Personen, 73,50 €
Der Kurs findet über skype statt.
Videokonferenz

Niederländisch - B2 - Höheres Semester

231-6685
Kristien Notelaers
12 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.01.2023
5 - 10 Personen, 119,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Bildungsurlaube

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.

231-6686
Carlo Meister

Montag,	06.02.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Dienstag,	07.02.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Mittwoch,	08.02.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Donnerstag,	09.02.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Freitag,	10.02.2023,	09:00 – 15:45 Uhr

6 - 12 Personen, 184,00 € zzgl. 7,00 € für Lehrmaterial
Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (Kursbuch)
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

231-6687
Carlo Meister

Montag,	22.05.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Dienstag,	23.05.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Mittwoch,	24.05.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Donnerstag,	25.05.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Freitag,	26.05.2023,	09:00 – 15:45 Uhr

6 - 12 Personen, 184,00 € zzgl. 7,00 € für Lehrmaterial
Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (Kursbuch)
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

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

231-6688
Carlo Meister

Montag,	12.06.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Dienstag,	13.06.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Mittwoch,	14.06.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Donnerstag,	15.06.2023,	09:00 – 15:45 Uhr
Freitag,	16.06.2023,	09:00 – 15:45 Uhr

5 - 12 Personen, 216,00 € zzgl. 7,00 € für Lehrmaterial
Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (Kursbuch), ab Lektion 5
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

PERSPEKTIVEN IM ERWERBSLEBEN

Die Beratung "Perspektiven im Erwerbsleben" bietet Ratsuchenden die Möglichkeit, sich über die eigenen Kompetenzen sowie die beruflichen Ziele klarer zu werden und die Entscheidungs- und Handlungsfähigkeiten zur Zielerreichung zu stärken. Die Beratung ist lösungs- und biografieorientiert und beinhaltet mehrere Einzelsitzungen.

Unsere Beratung ist kostenlos und richtet sich insbesondere an:

- Personen in beruflichen Änderungsprozessen
- Berufsrückkehrende
- Personen mit im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen

Terminvereinbarung unter Tel. 02232 94507-0
E-Mail: bildungsberatung@vhs-bruehl.de

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

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.

- **231-6690**

N.N.
12 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 23.02.2023
5 - 10 Personen, 119,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Polnisch - Polskie

Polnisch Anfängerkurs (A1.1)

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

- **231-6702**

Andreas Wojtakowski
14 x donnerstags, 19:45 – 21:15 Uhr, ab 02.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

Russisch - русский язык

Russisch Anfängerkurs (A1.1)

Ein Kurs für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

- **231-6705**

N.N.
12 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 12 Personen, 100,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Russisch - A1 - 4. Semester

Ein Kurs für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **231-6706**

Iryna Venets
12 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 12 Personen, 100,00 €
Lehrbuch: Jasno! A1 - A2
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

Ukrainisch - Українська

Ukrainisch - A1 - 2. Semester

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.
Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **231-6707**

Iryna Venets
10 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.01.2023
4 - 8 Personen, 129,00 € inkl. 5,00€ für Kopien
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.

- **231-6712**

Sevgi Uyanik
14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Türkisch - A1 - 2. Semester

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 mit geringen Vorkenntnissen.

- **231-6717**

Sevgi Uyanik
14 x donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 02.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Neugriechisch - ελληνική γλώσσα

Neugriechisch Anfängerkurs (A1.1)

- **231-6730**

Georgios Korais
14 x mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 01.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Neugriechisch - A1 - 2. Semester

- **231-6731**

Georgios Korais, N.N.
14 x donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 09.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Friedrich-Ebert-Realschule,
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

- **231-6732**

Maria Stogidou
14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 08.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Neugriechisch - A1 - 3. Semester

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **231-6733**

Maria Stogidou
14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Neugriechisch - A1 - Höheres Semester

- **231-6734**

Georgios Korais
14 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.01.2023
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Neugriechisch - B1 - Lektürekurs

- **231-6735**

Petros Chatzikaloudis
10 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2023
4 - 8 Personen, 124,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Neugriechisch - B2 - Höheres Semester

- **231-6736**

Petros Chatzikaloudis
10 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 01.02.2023
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)

● **231-6771**
Miyuki Furukawa
14 x donnerstags, 19:40 – 21:10 Uhr, ab 02.02.2023
6 - 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

● **231-6772**
Miyuki Furukawa
14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 22.02.2023
6 - 12 Personen, 118,00 € inkl. 2,00 € für Kopien
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Japanisch - A2 - 1. Semester

● **231-6774**
Miyuki Furukawa
14 x mittwochs, 19:40 – 21:10 Uhr, ab 22.02.2023
6 - 12 Personen, 118,00 € inkl. 2,00 € für Kopien
Lehrbuch: Marugoto Elementary 1 A2 Rikai
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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

Chinesisch - 中文

Chinesisch Anfängerkurs (A1.1)

Für alle, die eine Reise nach China planen, aus beruflichen oder privaten Gründen, bietet dieses Seminar die optimale sprachliche Vorbereitung. Sie lernen hier die ersten wichtigen Redewendungen, grammatische Strukturen und Ausspracheregeln. Dabei liegt der Schwerpunkt ausschließlich auf der gesprochenen Sprache. Die Muttersprachlerin Tianchang Schley-Wang erläutert kulturelle Gepflogenheiten und gibt Tipps, die für einen Aufenthalt in China wichtig sind. Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse.

● **231-6781**
Tianchang Schley-Wang
Samstag, 11.03.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 12.03.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
5 - 10 Personen, 92,00 € inkl. 3,00 € für Kopien
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Chinesisch für Anfänger (A1.1) - Bildungsurlaub

In diesem Seminar erlangen Sie Grundkenntnisse in der chinesischen Sprache. Sie lernen Redewendungen für erste Kontakte und lernen Schritt für Schritt die chinesischen Schriften. Diplom-Übersetzerin Schley-Wang vermittelt außerdem kulturelle Gebräuche und wichtige Regeln, die Sie auf einen Aufenthalt in China vorbereiten. **Vorkenntnisse**: keine

● **231-6782**
Tianchang Schley-Wang
Montag, 08.05.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 09.05.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 10.05.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 11.05.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 12.05.2023, 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**

Digitales, EDV und Beruf

Anmeldung:
www.vhs-rhein-erft.de

Fachbereichsleiterin für
Digitales | EDV | Berufliche Entwicklung
Yvonne Percan
Tel. 02232 94507-21
percan@vhs-rhein-erft.de

Digitales, Digitales für Ältere
Beratungs- und Schnupperkurse 114
Android-Smartphones 114
iPhone, iPad und Tablets 115

Computer- und EDV-Kurse
Einsteigerkurse/Seniorenkurse 116
Windows und EDV-Grundlagen 116
Microsoft Office 117
Adobe CC 120
Programmierung, Tastschreiben 122

Wirtschaft und Finanzen
Geldanlage, Börse 123
Steuern 123
Xpert Business 124
Finanzbuchführung 124

Berufliche Entwicklung und Kommunikation
Rhetorik und Kommunikation 125

Zertifikate und Prüfungen
Ausbildereigungsprüfung 128

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

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

Beratung zu EDV-Kursen an der VHS Rhein-Erft für Senior*innen

In diesen kostenlosen Veranstaltungen werden verschiedene Geräte (Smartphones und Tablets, PCs und Notebooks) vorgestellt. 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!

231-7113
Ursula Scholz
Mittwoch, 01.02.2023, 09:00 – 10:30 Uhr
6 - 25 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

231-7114
Rudolf-Herbert Grosnick
Donnerstag, 09.02.2023, 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.

231-7122
Herbert Brüggen
Montag, 30.01.2023, 17:45 – 20:00 Uhr
Dienstag, 31.01.2023, 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!

231-7131
Ursula Scholz
3 x mittwochs, 09:30 – 11:45 Uhr, ab 31.05.2023
5 - 8 Personen, 51,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

231-7132
Herbert Brüggen
4 x donnerstags, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 02.02.2023
5 - 8 Personen, 67,50 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Erste Schritte mit dem Android-Smartphone - Intensivkurs

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. Die geringere Teilnehmerzahl ermöglicht eine intensivere Betreuung. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem Android-Smartphone steckt!
Vorkenntnisse: keine; bitte bringen Sie Ihr Gerät mit!

231-7133
Jörg Plumhoff
Montag, 30.01.2023, 09:00 – 12:15 Uhr
Mittwoch, 01.02.2023, 09:00 – 12:15 Uhr
Freitag, 03.02.2023, 09:00 – 12:15 Uhr
4 - 6 Personen, 82,00 €
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!

231-7136
Rudolf-Herbert Grosnick
4 x dienstags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 28.02.2023
5 - 8 Personen, 67,50 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Android-Smartphone Aufbaukurs

Für alle, die bereits das eigene Smartphone nutzen und mehr wissen möchten. Individuelle Fragen werden gemeinsam besprochen.

- 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

231-7151
Herbert Brüggen
4 x donnerstags, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 09.03.2023
5 - 10 Personen, 67,50 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

iPhone und iPad

Erste Schritte mit dem Apple iPad mit iPadOS - Intensivkurs

Sie haben Ihr iPad noch nicht eingerichtet und sind mit der grundlegenden Bedienung noch nicht vertraut. Lernen Sie grundlegende Funktionen, Apps und Tricks kennen. Sie werden sehen, dass Ihr iPad durchaus einen PC ersetzen kann. Die geringere Teilnehmerzahl ermöglicht eine intensivere Betreuung. Unsere geplanten **Themen**:

- Tipps zum Surfen und Mailen, Online-Banking, Sicherheit, Texteingabe, Tastaturen,
- Stiftbedienung, Drucken, Dateiverwaltung, iCloud Drive, Kalender, FaceTime, digitale Bücher und Zeitungen

Außerdem: die jinteressantesten Apps jaus jdem App Store.
Voraussetzung: Sie verfügen über eine Apple-ID.

231-7184
Jörg Plumhoff
Montag, 27.02.2023, 09:00 – 12:15 Uhr
Mittwoch, 01.03.2023, 09:00 – 12:15 Uhr
Freitag, 03.03.2023, 09:00 – 12:15 Uhr
4 - 6 Personen, 82,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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.
Vorkenntnisse: keine; dieser Kurs ist besonders für ältere Menschen und Seniorinnen und Senioren geeignet.

231-7204
Rudolf-Herbert Grosnick
7 x montags, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 24.04.2023
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.

231-7211
Rudolf-Herbert Grosnick
6 x mittwochs, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 19.04.2023
6 - 10 Personen, 85,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

231-7212
Werner Eich
6 x montags, 14:45 – 17:00 Uhr, ab 08.05.2023
6 - 10 Personen, 85,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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

231-7251
Rudolf-Herbert Grosnick
Montag, 17.04.2023, 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

231-7301
Ursula Scholz
Freitag, 12.05.2023, 15:00 – 18:00 Uhr
5 - 12 Personen, 20,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Bilder vom Handy auf einen Stick oder PC speichern

In diesem Kurs lernen Sie wie man Bilder vom Handy auf einen Stick oder PC speichert.

231-7303
Ursula Scholz
Mittwoch, 24.05.2023, 09:30 – 11:45 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.

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

231-7331
Ursula Scholz
- mit Word 2013
3 x donnerstags, 18:15 – 20:30 Uhr, ab 23.02.2023
6 - 10 Personen, 44,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

231-7332
Werner Eich
- mit Word 2013
5 x dienstags, 18:15 – 20:30 Uhr, ab 14.02.2023
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.

Vorkenntnisse: Umgang mit Windows und/oder Word

231-7361
Werner Eich
5 x dienstags, 17:30 – 20:30 Uhr, ab 18.04.2023
6 - 10 Personen, 94,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Einführung in Excel - Kompaktkurs

Dieser Kurs wendet sich an private und berufliche Excel-Anwender*innen. Tabellen erstellen, Daten eingeben und korrigieren, Zellbezüge, Drucken von großen Tabellen, Formatierungen, Diagramme, Formeln und Funktionen, geschachtelte Funktionen, Kommentare, Rechnen mit Datum und Uhrzeit

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse und Umgang mit Maus- und Tastatur

231-7362
Heike Kaufmann
5 x montags, 18:00 – 21:00 Uhr, ab 27.02.2023
6 - 10 Personen, 64,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Access Grundkurs

Anhand eines Beispiels wird die Funktionsweise von Access erläutert. Nach diesem Kurs kann eine einfache Datenbank erstellt werden.

- Tabellen anlegen
- Filtern und Abfragen
- Indizierung
- Verknüpfung von zwei Tabellen

231-7381
Heike Kaufmann
2 x montags, 18:00 – 21:00 Uhr, ab 17.04.2023
6 - 10 Personen, 40,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Word und Excel für den Beruf - Auffrischung und Vertiefung

Sie arbeiten am Computer, nutzen die Möglichkeiten aber nur zu einem kleinen Teil und möchten noch sicherer und strukturierter mit Word und Excel arbeiten? In diesem Kurs werden die Grundlagen wiederholt und die wichtigsten Einsatzmöglichkeiten der Programme im Büro erarbeitet.

Vorkenntnisse: erste Grundkenntnisse einer Textverarbeitung

231-7404
Ursula Scholz
5 x montags, 18:15 – 20:30 Uhr, ab 27.02.2023
6 - 12 Personen, 71,50 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Grundkurs Excel

Inhalte des Kurses sind der Aufbau und die Gestaltung von Tabellen und Arbeitsmappen sowie die graphische Präsentation von Daten mit Excel. Zellbezüge, Zellformatierung, die wichtigsten Standardfunktionen sowie das Eingeben, Sortieren und Filtern von Daten werden behandelt.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in den Bereichen Windows und Textverarbeitung

● **231-7441**
Hans-Martin Schönenberg
Montag, 13.03.2023, 09:00 – 15:15 Uhr
Dienstag, 14.03.2023, 09:00 – 15:15 Uhr
Mittwoch, 15.03.2023, 09:00 – 15:15 Uhr
5 - 12 Personen, 115,50 € Teilnehmergebühr inkl. Lehrbuch
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Excel Einführungskurs

Dieser Kurs wendet sich an private und berufliche Excel-Einsteiger.
Inhalte:
- Arbeitsoberfläche und Tabellenblatt kennen lernen
- Zellen formatieren
- Berechnungen mit einfachen Formeln durchführen
- Tabellen gestalten
- Diagramme erstellen
- Arbeiten mit Namen und Bezugsarten
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit

● **231-7443**
Herbert Brüggen
4 x dienstags, 18:30 – 21:30 Uhr, ab 28.02.2023
6 - 10 Personen, 76,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Aufbaukurs Excel

Inhalte des Kurses sind die Arbeit mit großen Excellisten (Filter, Druckvorbereitung, Datenauswertung/Pivottabellen), Wiederholung und Vertiefung nützlicher Programmfunktionen wie z. B. die Nachverfolgung von vorgenommenen Änderungen.
Vorkenntnisse: Teilnahme an einem Excel-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

● **231-7451**
Hans-Martin Schönenberg
Montag, 17.04.2023, 09:00 – 15:15 Uhr
Dienstag, 18.04.2023, 09:00 – 15:15 Uhr
Mittwoch, 19.04.2023, 09:00 – 15:15 Uhr
5 - 12 Personen, 115,50 € Teilnehmergebühr inkl. Lehrbuch
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Excel 2016/2019: Effektive Arbeit mit langen Listen

Die Teilnehmer werden in diesem Kurs die Leistungsfähigkeit wichtiger, von Excel für die Arbeit mit Listen, bereitgestellten Funktionen kennenlernen und darauf basierend, bei ihrer Arbeit nutzen können.
- Systematische Druckvorbereitung
- Filterfunktionen
- Flexible Auswertungen über Pivottabellen
- Aneinanderfügen strukturgleicher Listen mit Power Query

Erforderliche **Vorkenntnisse**: Excel-Grundkurs und eine möglichst halbjährige Nutzung von Excel.

● **231-7453**
Hans-Martin Schönenberg
Samstag, 13.05.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 14.05.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 97,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Präsentationen erstellen mit PowerPoint

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen das Erstellen und Vorführen einer Präsentation mit PowerPoint.
Inhalte:
- Erstellen von Overhead-Folien, Bildschirmshows und Handouts
- Präsentationsablauf
- Gestalten von Texten, Hintergründen, Bildern
- Organigramme und andere Diagrammarten
- wirkungsvoller Einsatz

Voraussetzungen: Umgang mit Windows

● **231-7461**
Ursula Scholz
2 x dienstags, 18:15 – 20:30 Uhr, ab 23.05.2023
6 - 12 Personen, 31,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

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.

231-7482
Ariovaldo Chrysostomo
Samstag, 11.03.2023, 09:30 – 16:30 Uhr
Sonntag, 12.03.2023, 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

231-7483
Ariovaldo Chrysostomo
Samstag, 25.03.2023, 09:30 – 16:30 Uhr
Sonntag, 26.03.2023, 09:30 – 16:30 Uhr
6 - 10 Personen, 92,00 €
vhs.cloud

Lerncafé

In Absprache mit den Teilnehmenden - und in einer sehr offenen und entspannten Atmosphäre - werden im Lerncafé die wichtigsten Computeranwendungen wiederholt, geübt und vertieft. Dies betrifft Übungen mit dem Betriebssystem Windows 10, das Organisieren und das Speichern von Daten und Bildern auf dem Computer sowie sicheres Arbeiten im Internet.

231-7500
Ursula Scholz
5 x freitags, 15:00 – 17:15 Uhr, ab 03.03.2023
6 - 12 Personen, 71,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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.**

231-7621
Thorsten Wiegand
Samstag, 04.03.2023, 09:30 – 16:30 Uhr
Sonntag, 05.03.2023, 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.

231-7622
Thorsten Wiegand
Samstag, 18.03.2023, 09:30 – 16:30 Uhr
Sonntag, 19.03.2023, 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.

231-7623
Thorsten Wiegand
Samstag, 11.02.2023, 09:30 – 17:00 Uhr
6 - 8 Personen, 74,00 €
Teilnehmergebühr inkl. digitalen Lehrmaterialien
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

Grundkurs Photoshop Elements

Der Lehrgang bietet einen praktischen Einstieg in die Arbeit mit dem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements. Er richtet sich somit an Teilnehmer, die die Möglichkeiten der Bildoptimierung dieses Programmes kennenlernen und anwenden möchten. Der Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die mit der Version 11 oder aufwärts arbeiten.

Bitte eigenes Notebook mit der entsprechenden Adobe-Lizenz mitbringen.

- Grundbegriffe / Grundlagen / Arbeitsoberfläche
- Navigieren im Bild
- Bildgröße, Bildmaße und Arbeitsfläche
- Mit Auswahlen arbeiten
- Belichtungskorrekturen
- Farbliche Optimierungen / Korrekturen
- Optimierung der Bildschärfe
- Geometrische Korrekturen
- Bilder beschriften, Textwerkzeuge, Textebenen
- Retusche und Restauration
- Freistellen

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows und in einem Textprogramm

231-7634
Hans-Martin Schönenberg
Samstag, 25.02.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 26.02.2023, 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.

231-7801
Ariovaldo Chrysostomo
Samstag, 13.05.2023, 09:30 – 16:30 Uhr
Sonntag, 14.05.2023, 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.

231-7921
Heidrun Pallagst
Freitag, 27.01.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 28.01.2023, 09:00 – 14:00 Uhr
Sonntag, 29.01.2023, 09:00 – 14:00 Uhr
6 - 12 Personen, 107,80 €
Ermäßigte Schülergebühr: 80,50 €
Teilnehmergebühr inkl. Lehrbuch
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

231-7922
Heidrun Pallagst
Freitag, 23.06.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 24.06.2023, 09:00 – 14:00 Uhr
Sonntag, 25.06.2023, 09:00 – 14:00 Uhr
6 - 12 Personen, 107,80 €
Ermäßigte Schülergebühr: 80,50 €
Teilnehmergebühr inkl. Lehrbuch
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

231-7923
Heidrun Pallagst
Freitag, 25.08.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 26.08.2023, 09:00 – 14:00 Uhr
Sonntag, 27.08.2023, 09:00 – 14:00 Uhr
6 - 12 Personen, 107,80 €
Ermäßigte Schülergebühr: 80,50 €
Teilnehmergebühr inkl. Lehrbuch
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Wirtschaft und Finanzen

Geldanlage

Das 1x1 der Geldanlage

In diesem Seminar werden Sie die Grundlagen der Geldanlage kennenlernen. Die Abhängigkeiten des magischen Dreiecks (Rendite, Sicherheit, Liquidität) werden anhand zahlreicher Beispiele anschaulich verdeutlicht. Dabei werden die gängigen Geldanlagen wie bspw. Festgeld, Sparbuch, Anleihe, Aktien, ETFs oder Fonds vorgestellt und verglichen. Im Anschluss an das Seminar werden Sie in der Lage sein, sich mit verschiedenen Geldanlageempfehlungen kritisch auseinanderzusetzen.

● **231-8020**
Michael Jens Gorny
Sonntag, 05.02.2023, 10:00 – 18:00 Uhr
6 - 12 Personen, 49,00 €
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.

● **231-8021**
Michael Jens Gorny
Sonntag, 05.03.2023, 10:00 – 18:00 Uhr
6 - 12 Personen, 49,00 €
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.

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

● **231-8022**
Michael Jens Gorny

Montag,	06.02.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag,	07.02.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch,	08.02.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag,	09.02.2023,	09:00 – 16:00 Uhr
Freitag,	10.02.2023,	09:00 – 16:00 Uhr

5 - 8 Personen, 216,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Steuern

Versteuerung von Alterseinkünften

Das Seminar richtet sich an alle die kurz vor ihrem Renteneintritt stehen, oder die erste Steuererklärung als Rentner*in erstellen möchten.
Mit dem Eintritt in diesen neuen Lebensabschnitt ändert sich auch meist die Form der Besteuerung der Einkünfte. Um den Neurentner*innen Sicherheit zu geben, was in steuerlicher Hinsicht zu beachten ist, werden insbesondere folgende Fragen behandelt:

- Wie werden die verschiedenen Renteneinkünfte in der Einkommensteuer versteuert
- Warum müssen Rentner*in immer häufiger Einkommensteuervorauszahlungen leisten, und sollte hierzu vorab ein Antrag gestellt werden.
- Wie komme ich unkompliziert an die für die Steuererklärung notwendigen Unterlagen
- Welche Aufwendungen kann ich als Rentner*in steuerlich geltend machen
- Welche weiteren Einkünfte unterliegen der Einkommensteuer

Außerdem erfolgt ein kurzer Blick auf die Erbschaft- und Schenkungssteuer. Allen Seminarteilnehmer*innen wird ein umfangreiches Handout zur Verfügung gestellt.

● **231-8028**
Renate Krosse
Samstag, 06.05.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
6 - 12 Personen, 19,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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.

Prüfung Xpert Business - alle Fächer (außer EDV)

Sie können folgende Xpert Business Prüfungen ablegen:

- Bilanzierung
- Controlling
- Einnahmen-Überschuss-Rechnung
- Finanzbuchführung
- Finanzbuchführung II
- Finanzwirtschaft
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Lohn und Gehalt I
- Lohn und Gehalt II

Die Prüfungen dauern 180 Minuten. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, welche Prüfung Sie ablegen möchten. Anmeldungen sind bis zum **31.05.2023** möglich.

231-8214P
Yvonne Percan
Freitag, 11.08.2023, 13:15 – 16:15 Uhr
1 - 6 Personen, 70,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Kommunikation und Berufliche Entwicklung

Kooperationsveranstaltungen zur persönlichen und sozialen Kompetenz

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, einzigartige Antwort. Wichtiger ist, seinen ganz eigenen Stil zu finden, um latent 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

● **231-8601**
Maicke Mackerodt
Samstag, 11.03.2023, 09:30 – 16:30 Uhr
6 - 10 Personen, 42,50 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Entspannt kommunizieren

Dieser Workshop befasst sich mit entspannter Kommunikation in Alltag und Beruf: Ich entspanne mich, steigere damit mein Wohlbefinden und kann somit auch entspannter kommunizieren. Gemeinsam werden körperliche Entspannungsübungen "to go" (Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training)jsowie Möglichkeiten der Kommunikation (Auszüge aus C. Rogers, M. Rosenberg) erarbeitet.

● **231-8602**
Andrea Nolde
Samstag, 18.03.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 10 Personen, 35,50 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Rhetorik Grundlagenseminar

Wer durch Reden überzeugt, erreicht seine Ziele leichter. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Publikum zunächst emotional berührt ist und schließlich der Funke der Begeisterung überspringt. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Ihr körpersprachlicher Ausdruck wird selbstbewusster. Weitere Schwerpunkte sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden in Monologsituationen. Durch Videoaufnahmen sehen Sie Ihre eigenen Fortschritte.

● **231-8603**
Christoph Dahms
Samstag, 13.05.2023, 09:30 – 17:00 Uhr
6 - 10 Personen, 53,00 €
Teilnehmergebühr inkl. Lehr- und Übungsbuch
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Selbstcoaching - werde Dein eigener Coach

Was will ich wirklich? Was macht mich innerlich glücklich und zufrieden? Welche Sehnsucht habe ich und wie kann ich mich auf meine Ziele fokussieren und sie dadurch realisieren? Nehmen Sie sich diesen Tag, um Antworten auf Ihre Fragen zu entwicklen. Lernen Sie, Selbst-Coaching-Techniken kennen und Tricks, wie Sie diese in Ihren persönlichen Alltag integrieren können. Was, wenn Sie ihre innere Stimme nicht nur hören, sondern ihr auch folgen können? Willkommen in einer neuen Welt.

● **231-8604**
Silja Höfer
Samstag, 13.05.2023, 09:30 – 16:30 Uhr
6 - 10 Personen, 42,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

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.

● **231-8605**
Dipl.-Päd. Sabina Köster
Samstag, 17.06.2023, 09:30 – 16:30 Uhr
6 - 10 Personen, 42,50 €
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

Wenn etwas dazwischen kommt…

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

Führungstraining - So gehen Sie in Führung

Dieses Seminar hilft angehenden und neuen Führungskräften, **ihren persönlichen Führungsstil zu finden.**

Inhalte:

- Faktoren erfolgreicher Zusammenarbeit
- Führungsstile - von autoritär bis situativ
- den persönlichen Führungsstil erkennen und entwickeln
- wirksame Kommunikationsfertigkeiten kennen lernen und in zahlreichen Übungen anwenden
- mit Fehlern umgehen
- Mitarbeitermotivation - Theorien, Modelle, praktische Erfahrungen
- Zielvereinbarungen
- Praxistransfer

● **231-8606**
Karl-Heinz Schwieren
Samstag, 20.05.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 21.05.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 10 Personen, 92,00 €
Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

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.

● **231-8611**
Karl-Heinz Schwieren
Mittwoch, 31.05.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 01.06.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 02.06.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 10 Personen, 131,00 €
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

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!

● **231-8612**
Andrea Mergel
Montag, 19.06.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 20.06.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 21.06.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 10 Personen, 131,00 €
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf - Bildungsurlaub - "Online oder Präsenz"

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.
Dieser Bildungsurlaub kann entweder als Online-Konferenz (Termine im Februar/März) oder in Präsenz (Termine im August) besucht werden.

● **231-8613**
Ewa-Jasnota von Latoszek
Montag, 27.02.2023, 10:00 – 15:15 Uhr
Dienstag, 28.02.2023, 10:00 – 15:15 Uhr
Mittwoch, 01.03.2023, 10:00 – 15:15 Uhr
6 - 10 Personen, 131,00 €
Teilnehmergebühr inklusive Lehrmaterialien
Zoom

● **231-8614**
Ewa-Jasnota von Latoszek
Mittwoch, 09.08.2023, 10:00 – 15:15 Uhr
Donnerstag, 10.08.2023, 10:00 – 15:15 Uhr
Freitag, 11.08.2023, 10:00 – 15:15 Uhr
6 - 10 Personen, 136,00 €
Teilnehmergebühr inklusive Lehrmaterialien
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Ausbildung zur/m zertifizierten Mediator*in

Mediation ist ein Verfahren zur freiwilligen, konstruktiven Beilegung von Konflikten. Es ist in Deutschland seit Juli 2012 als Option zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung gesetzlich geregelt. Seither wird die Mediation in betrieblichen und privaten Streitfällen immer häufiger angewendet. Das entlastet nicht nur die Justiz, sondern hilft auch den streitenden Parteien. Die Volkshochschule bietet ab 2022 eine insgesamt über 200 Stunden umfassende Ausbildung zum zertifizierten Mediator (zzgl. Zeitaufwand für Intervision, Supervision und Nachbereitung) an. Sie ist abgestimmt auf die gesetzlichen Anforderungen des Mediationsgesetzes sowie der genannten Verordnung. Der Lehrgang richtet sich an Personen, die ihre Konfliktkompetenz verbessern wollen. Vermittelt werden in Theorie und Praxis die Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus den Bereichen Kommunikation, Psychologie, Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. Sie erwerben die Fähigkeit, in der Familie, zwischen Freunden und Kollegen oder mit Kunden und Vorgesetzten konstruktiv und Friedensstiftend zu agieren und freiberuflich Mediation anzubieten.

Einmal pro Monat findet eine unverbindliche Informationsveranstaltung online statt. Die Inhalte und genauen Termine der insgesamt 8 Module finden Sie unter www.vhs-rhein-erft.de/ausbildungmediatorin.

- **231-8621**

LernNetz Mediation

Freitag,	12.05.2023,	15:30 – 21:00 Uhr
Samstag,	13.05.2023,	09:30 – 18:00 Uhr
Sonntag,	14.05.2023,	09:30 – 16:00 Uhr
Freitag,	09.06.2023,	15:30 – 21:00 Uhr
Samstag,	10.06.2023,	09:30 – 18:00 Uhr
Sonntag,	11.06.2023,	09:30 – 16:00 Uhr
Freitag,	07.07.2023,	15:30 – 21:00 Uhr
Samstag,	08.07.2023,	09:30 – 18:00 Uhr
Sonntag,	09.07.2023,	09:30 – 16:00 Uhr
Montag,	28.08.2023,	09:00 – 18:00 Uhr
Dienstag,	29.08.2023,	09:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch,	30.08.2023,	09:00 – 18:00 Uhr
Donnerstag,	31.08.2023,	09:00 – 18:00 Uhr
Freitag,	01.09.2023,	09:00 – 18:00 Uhr
Freitag,	27.10.2023,	15:30 – 21:00 Uhr
Samstag,	28.10.2023,	09:30 – 18:00 Uhr
Sonntag,	29.10.2023,	09:30 – 16:00 Uhr
Freitag,	08.12.2023,	15:30 – 21:00 Uhr
Samstag,	09.12.2023,	09:30 – 18:00 Uhr
Sonntag,	10.12.2023,	09:30 – 16:00 Uhr
Montag,	05.02.2024,	09:00 – 18:00 Uhr
Dienstag,	06.02.2024,	09:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch,	07.02.2024,	09:00 – 18:00 Uhr
Donnerstag,	08.02.2024,	09:00 – 18:00 Uhr
Freitag,	09.02.2024,	09:00 – 18:00 Uhr
Freitag,	19.04.2024,	15:30 – 21:00 Uhr
Samstag,	20.04.2024,	09:30 – 18:00 Uhr
Sonntag,	21.04.2024,	09:30 – 16:00 Uhr

1 - 15 Personen, 2.100,00 €
Videokonferenz

Informationsveranstaltung: Ausbildung zur/m zertifizierten Mediator*in

Sie möchten sich über die Ausbildung zur/m zertifizierten Mediator*in informieren? In dieser unverbindlichen Informationsveranstaltung wird die Ausbildung vorgestellt und es gibt die Möglichkeit, ausführliche Fragen zu stellen. Den Einwahl-Link erhalten Sie nach der Anmeldung.
Fachbereichsleiterin Dr. Lisa Breyer berät Sie hierzu gerne telefonisch unter Tel.: 02232 94507-18.

- **231-8622**
Mittwoch, 15.02.2023, 18:30 – 20:15 Uhr
5 - 15 Personen, gebührenfrei
Zoom

- **231-8623**
Dienstag, 21.03.2023, 18:30 – 20:15 Uhr
5 - 15 Personen, gebührenfrei
Zoom

- **231-8624**
Donnerstag, 20.04.2023, 18:30 – 20:15 Uhr
5 - 15 Personen, gebührenfrei
Zoom

- **231-8625**
Dienstag, 16.05.2023, 18:30 – 20:15 Uhr
5 - 15 Personen, gebührenfrei
Zoom

- **231-8626**
Dienstag, 06.06.2023, 18:30 – 20:15 Uhr
5 - 15 Personen, gebührenfrei
Zoom

- **231-8627**
Dienstag, 04.07.2023, 18:30 – 20:15 Uhr
5 - 15 Personen, gebührenfrei
Zoom

- **231-8628**
Montag, 14.08.2023, 18:30 – 20:15 Uhr
5 - 15 Personen, gebührenfrei
Zoom

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

vhs Bergheim
Zweckverband Volkshochschule
Bedburg | Bergheim | Elsdorf | Kerpen

Vorbereitungslehrgang der VHS Bergheim

Geprüfte Industriefachwirtin/Geprüfter Industriefachwirt (IHK)

Industriefachwirt*innen finden Beschäftigung im mittleren Management oder der Führungsebene von Unternehmen nahezu aller Wirtschaftsbereiche. Dort arbeiten sie als gefragte Spezialist*innen eng mit dem Management und der Produktion zusammen, setzen Richtlinien und Maßnahmen der Geschäftsleitung um und führen z. B. im Personal-, Finanz- und Rechnungswesen sowie in der Produktions-, Material- oder Absatzwirtschaft die ihnen unterstellten Mitarbeiter*innen. Darüber hinaus sind Industriefachwirt*innen in der Kundenakquisition tätig oder pflegen Kundendaten. Zudem wenden sie Controlling-Instrumente an und überprüfen damit ggf. alle im Geschäftsverkehr anfallenden Vorgänge. Auskünfte über Zulassungsvoraussetzungen, Unterrichtsthemen, Anmeldungen über die VHS Bergheim, Birgit Pautz, Telefon: 02271 4760-16 oder www.vhs-bergheim.de.

KursNr. 231-5500
Horrem,
Soziokulturelles Zentrum
Beginn: Mo., 17.04.2023
Mo. und Mi., 18:00 – 21:00 Uhr
und jede 2. Woche
Sa., 08:30 - 13:30 Uhr
151 Termine,
2.900,00 €

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

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

Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

Informationen Info zum Lehrgang zur AEVO (Ausbilder-Eignungsverordnung)

Der Dozent informiert über die AEVO (Ausbilder-Eignungsverordnung), die IHK-Prüfung, die Prüfungsanmeldung und den Ablauf des Vorbereitungslehrgang. Darüber hinaus gibt es eine Übersicht der Themengebiete und Abklärung der Voraussetzungen.

231-8701
Dr. Herbert Heermann
Dienstag, 20.06.2023, 19:00 – 19:45 Uhr
2 - 12 Personen, gebührenfrei
Zoom

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung gemäß AEVO (AdA-Schein) - Bildungsurlaub

Der Lehrgang bereitet auf die Prüfung nach der Ausbildereignungsverordnung gemäß AEVO bei der IHK Köln vor. Der 10-tägige Bildungsurlaub umfasst 80 Unterrichtstunden.
Themen sind die vier Handlungsfelder: Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen; Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken Ausbildung durchführen; Ausbildung abschließen.
Aus den vier Handlungsfeldern müssen praxisbezogenen 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. Zu den Prüfungsterminen bei der IHK Anfang September müssen die Teilnehmenden sich selbst rechtzeitig anmelden. Infos dazu in dem Vorbesprechungstermin KursNr. 231-8701.

231-8702
Dr. Herbert Heermann

Montag,	07.08.2023,	09:00 - 16:00 Uhr
Dienstag,	08.08.2023,	09:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch,	09.08.2023,	09:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag,	10.08.2023,	09:00 - 16:00 Uhr
Freitag,	11.08.2023,	09:00 - 16:00 Uhr
Montag,	21.08.2023,	09:00 - 16:00 Uhr
Dienstag,	22.08.2023,	09:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch,	23.08.2023,	09:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag,	24.08.2023,	09:00 - 16:00 Uhr
Freitag,	25.08.2023,	09:00 - 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 404,00 €
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.

Qualitätsmanagement-Beauftragter
Georg Schlechtriem
Tel. 02232 94507-13
schlechtriem@vhs-rhein-erft.de

Fachbereichsleiterin
Fortbildungen für Dozent*innen
Dr. Lisa Breyer
Tel.: 02232 94507-18
breyer@vhs-rhein-erft.de

Qualitätsmanagement an der VHS Rhein-Erft

Wir möchten unseren Teilnehmenden ein breites und hochwertiges Angebot an Kursen, Workshops und weiteren Veranstaltungen bieten. Daher steht Qualität für uns im Fokus.

Seit 2008 betreiben wir ein Qualitätsmanagementsystem. Aktuell ist die VHS Rhein-Erft nach der europäischen Norm DIN EN ISO 9001:2015 und AZAV zertifiziert. In jährlichen externen Audits wird unter anderem geprüft, wie unsere Arbeitsprozesse kontinuierlich reflektiert und verbessert sowie Transparenz für alle Beteiligten hergestellt werden kann.

Fortbildungen für Dozent*innen

Neben der Optimierung interner Prozesse sind jedoch vor allem unsere engagierten **Dozentinnen und Dozenten** zentral für ein qualitativ hochwertiges Angebot. Daher unterstützen wir unsere Lehrkräfte durch abwechslungsreiche **Fortbildungen**, die thematisch von Didaktik und Methodik über Stimmtraining bis zum Umgang mit technischen Tools für die Digitalisierung reichen. Auch für das kommende Semester sind Fortbildungen aus verschiedenen Bereichen geplant. Informationen zum laufend aktualisierten Fortbildungsprogramm finden Sie auf www.vhs-rhein-erft.de/doz-fortbildungen.

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
Dr. Lisa Breyer
Tel.: 02232 94507-18

• 231-2502	S.20	22.02. - 24.02.2023	Hürth	Strategie fürs eigene Ich: Visionsarbeit
• 231-2504	S.20	03.07 - 07.07.2023	Brühl	Mit Mental- und Entspannungstechniken zu mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag

• 231-4059	S.47	11.04. - 14.04.2023	Brühl	Gehen-Stehen-Rücken. Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung
• 231-4061	S.47	17.07. - 21.07.2023	Brühl	Selbstmanagement und Resilienz mit Qigong - Stärkung der Lebensenergie und des Wohlbefindens in Beruf und Alltag
• 231-4200	S.56	17.04. - 20.04.2023	Hürth	Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden
• 231-4201	S.56	03.07. - 06.07.2023	Hürth	Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden
• 231-4204	S.56	14.18. - 18.08.2023	Brühl	Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag
• 231-4205	S.56	27.02. - 02.03.2023	Hürth	Achtsamkeitstraining MBSR - Stressregulierung durch Achtsamkeit in Beruf und Alltag
• 231-4206	S.57	08.05. - 11.05.2023	Wesseling	Oasen der Kraft: Mehr Lebensqualität und Gesundheit durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge

• 231-6140	S.94	20.03. - 24.03.2023	Hürth	English I – Refresher (A1/A2)
• 231-6141	S.94	27.03. - 31.03.2023	Hürth	English at work (A2/B1)
• 231-6142	S.94	24.04. - 28.04.2023	Hürth	English – Focus on English (B2)
• 231-6143	S.94	22.05. - 26.05.2023	Wesseling	English – Confidence in English (C1)
• 231-6290	S.97	13.03. - 17.03.2023	Hürth	Französisch I (A1.1)
• 231-6291	S.97	08.05. - 12.05.2023	Hürth	Französisch II (A1.2)
• 231-6390	S.101	08.05. - 12.05.2023	Wesseling	Italienisch Anfängerkurs (A1.1)
• 231-6591	S.106	27.02. - 03.03.2023	Hürth	Spanisch Anfängerkurs (A1.1)
• 231-6592	S.106	06.03. - 10.03.2023	Hürth	Spanisch (A1.2)
• 231-6593	S.106	17.04. - 12.04.2023	Hürth	Spanisch (A2.1)
• 231-6594	S.106	24.04. - 28.04.2023	Hürth	Spanisch Conversación (A2/B1)
• 231-6686	S.109	06.02. - 10.02.2023	Hürth	Niederländisch Anfängerkurs (A1.1)
• 231-6687	S.109	22.05. - 26.05.2023	Hürth	Niederländisch Anfängerkurs (A1.1)
• 231-6688	S.109	12.06. - 16.06.2023	Hürth	Niederländisch (A1.2)
• 231-6780	S.112	08.05. - 12.05.2025	Hürth	Chinesisch für Anfänger (A1.1)

• 231-8022	S.123	06.02. - 10.02.2023	Wesseling	Überblick über Geldanlagen
• 231-8611	S.126	31.05. - 02.06.2023	Hürth	Changemanagement - Führen im Wandel
• 231-8612	S.126	19.06. - 21.06.2023	Hürth	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
• 231-8613	S.126	27.02. - 01.03.2023	Online	Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf
• 231-8614	S.126	09.08. - 11.08.2023	Brühl	Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf
• 231-8702	S.128	17.07. - 04.08.2023	Brühl	Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung gemäß AEVO (AdA-Schein)

Volkshochschule
Rhein-Erft
Brühl | Hürth | Pulheim | Wesseling

Servicecenter:
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 zur Information bei kurzfristigen Kursterminänderungen)

○* Ich akzeptiere die im Programmheft abgedruckten allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)

○* Ich willige der zweckbestimmten Verwendung meiner personenbezogenen Daten gemäß der Datenschutzbestimmungen, nach den rechtlichen Vorgaben (DSGVO), der VHS Rhein-Erft ein

○ Ja, ich möchte künftig den VHS-Newsletter per E-Mail erhalten

Antrag auf Gebührenermäßigung

Ich beantrage Gebührenermäßigung gemäß den AGB

Ich erhalte

○ Arbeitslosengeld nach SGB III ○ Grundsicherung für Arbeitssuchende nach SGB II

○ Sozialhilfe nach SGB XII ○ Schüler(in) / Auszubildende(r) / Student(in) / Bundesfreiwilligendienstler

Der entsprechende Nachweis ist in Kopie beigefügt / wird nachgereicht.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

SEPA-Lastschriftmandat:
Ich ermächtige die VHS Rhein-Erft, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Rhein-Erft auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name _____ Straße und Hausnummer _____ PLZ und Ort _____

Kreditinstitut _____ 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

Volkshochschule
Rhein-Erft
Brühl | Hürth | Pulheim | Wesseling

Servicecenter:
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 zur Information bei kurzfristigen Kursterminänderungen)

○* Ich akzeptiere die im Programmheft abgedruckten allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)

○* Ich willige der zweckbestimmten Verwendung meiner personenbezogenen Daten gemäß der Datenschutzbestimmungen, nach den rechtlichen Vorgaben (DSGVO), der VHS Rhein-Erft ein

○ Ja, ich möchte künftig den VHS-Newsletter per E-Mail erhalten

Antrag auf Gebührenermäßigung

Ich beantrage Gebührenermäßigung gemäß den AGB

Ich erhalte

○ Arbeitslosengeld nach SGB III ○ Grundsicherung für Arbeitssuchende nach SGB II

○ Sozialhilfe nach SGB XII ○ Schüler(in) / Auszubildende(r) / Student(in) / Bundesfreiwilligendienstler

Der entsprechende Nachweis ist in Kopie beigefügt / wird nachgereicht.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

SEPA-Lastschriftmandat:
Ich ermächtige die VHS Rhein-Erft, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Rhein-Erft auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name | Straße und Hausnummer | PLZ und Ort

Kreditinstitut

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

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.

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 01.11.2022 (ABl. Rhein-Erft-Kreis Nr. 49/2022, S. 2ff.) 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:	msk Marketingservice Köln, Köln
Auflage:	12.000

Mitarbeiterbilder auf Seite 3, 4, 26, 78:
Ulrich Kitzel, Hürth / Rody Almahmoud, Brühl

Mitarbeiterbilder auf Seite 1, 2, 3, 6, 41, 82, 86, 113, 129, 130:
Rody Almahmoud, Brühl

Fotos von VHS Rhein-Erft auf Seite:
1, 3, 30, 77, 78, 80, 82, 87, 130, Cover

Fotos von Adobe Stock auf Seite:
6, 9, 11, 16, 18, 19, 20, 22, 29, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 52, 55, 58, 60, 61, 62, 63, 64, 67, 68, 70, 74, 75, 76, 80, 86, 88, 92, 97, 98, 107, 110, 112, 114, 117, 118, 119, 121, 122, 123, 129, 131

WDR 2 PODCAST

8:27 29:00

Pistor grätscht rein

EINFACH FUSSBALL
Der Podcast mit Leidenschaft.
Starke Gäste, verblüffende Einblicke.

JETZT IN DER
WDR 2 APP HÖREN

Wir sind deins.
ARD

BrühlMobil

Das E-Carsharing-Angebot der Stadtwerke Brühl

Fahr mit!
E-Carsharing in Brühl

Einfach anmelden, App laden und losfahren!

www.bruehlmobil.de

Flexibel, preiswert, umweltfreundlich.

Stadtwerke Brühl

www.bruehlmobil.de