



**Semester-
beginn
31.01.2022**



**Programmheft
1. Semester 2022**

Sehr geehrte Damen und Herren,

es freut uns, Ihnen für das 1. Semester 2022 ein **interessantes und vielfältiges** Angebot machen zu können. Nachdem das Herbstsemester ohne Probleme unter Berücksichtigung der **3G-Regeln** verlaufen ist, hoffen wir, dass unsere Veranstaltungen auch in diesem Semester ohne allzu große Einschränkungen stattfinden können. Erfreulicherweise sind nach längerer Zeit auch wieder Besichtigungen möglich.

Im Herbst haben wir das neue **Wesselingher Bildungszentrum** mit dem für Weiterbildung zuständigen Staatssekretär Klaus Kaiser und vielen Gästen offiziell eröffnet. Das Gebäude ist **modern, lichtdurchflutet** und bietet mit einem **großzügigen** Foyer Möglichkeiten zur Begegnung auch außerhalb des Kursgeschehens. Wir möchten Sie deshalb ganz besonders zu den dortigen Veranstaltungen einladen. Das Lernen in einer solch **attraktiven Umgebung** macht sicherlich Freude! Schauen Sie, welche der **vielfältigen** Kurse, Seminare, Exkursionen oder Wochenendveranstaltungen Sie interessieren. Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihre Anmeldung!



Erwin Esser
Erwin Esser
Verbandsvorsteher



Sebastian Nellesen
Dr. Sebastian Nellesen
Vorsitzender der Verbandsversammlung



Stefan Mittelstedt
Dr. Stefan Mittelstedt
Direktor der Volkshochschule



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 Teilnehmergebühren. 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 Kreise der Bürgermeister oder aus dem Kreise der Beigeordneten der vier Mitgliedsstädte stammt.

Servicecenter:

Volkshochschule Rhein-Erft
An der Synagoge 2, 50321 Brühl

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

Anmeldung:

www.vhs-rhein-erft.de
Das Anmeldeformular
finden Sie auf Seite **127**



Semesterbeginn am 31.01.2022

Unterrichtsfreie Tage:

25.02.2022 bis 01.03.2022:	Karneval
11.04.2022 bis 24.04.2022:	Osterferien
01.05.2022:	Tag der Arbeit
26.05.2022:	Christi Himmelfahrt
06.06.2022:	Pfingstmontag
16.06.2022:	Fronleichnam
27.06.2021 bis 09.08.2022:	Sommerferien

Brühl:

Annette Blank
Andreas Brandt
Elisabeth Jung
Renate Schneider
Daniel Schönbauer

Hürth:

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

Pulheim:

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

Wesseling:

Ralf Engelmann
Erwin Esser
Giovanna Keilhau
Hannah Laubach

Dr. Sebastian Nellesen
(Vorsitzender
der Verbandsversammlung)

Stephan Renner
(Stellvertretender Vorsitzender
der Verbandsversammlung)

Erwin Esser
Bürgermeister der Stadt Wesseling
(Verbandsvorsteher)

Andreas Brandt
Erster Beigeordneter der Stadt Brühl
(Stellvertretender Verbandsvorsteher)



VHS Konto:

Kreissparkasse Brühl
IBAN DE91 3705 0299 0133 0173 00
BIC COKSDE33XXX

Das Programmheft für das 2. Halbjahr 2022

erscheint voraussichtlich am **08.06.2022**

Semesterbeginn für das 2. Halbjahr 2022 ist der **29.08.2022**

VHS-Team



Servicecenter

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

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

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

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



VHS-Serviceteam

Verwaltung

Lara Arnolds - Sachbearbeitung
02232 94507-39 | arnolds@vhs-rhein-erft.de

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

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

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

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

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

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

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

Sabine Schumacher-Miethke - Veranstaltungsmanagement
02232 94507-17 | schumacher-miethke@vhs-rhein-erft.de

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

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

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



Mensch, Gesellschaft und Umwelt

Gesellschaft	5
Pädagogik	16
Psychologie	20



Kunst, Kultur und Kreativität

Kunst – Kultur	26
Fotografie	32
Kreativität	35



Gesundheit, Bewegung

Gesundheitsbildung	42
Körper, Sinne und Geist	43
Ruhepunkte – Stressbewältigung	53
Bewegter Leben – Tanz –	
Gymnastik – Fitness	58
Ernährung	70



Schulabschluss

Schulabschluss	72
----------------------	----



Grundbildung, Deutsch

Grundbildung	75
Deutsch als Zweitsprache	76
Integration	76



Fremdsprachen

Englisch	84
Französisch	88
Italienisch	91
Spanisch	94
Weitere Fremdsprachen	98



Digitales, EDV und Beruf

Digitales	106
Digitales für Ältere	106
Computer- und EDV-Kurse	108
Wirtschaft und Finanzen	115
Berufliche Entwicklung und	
Kommunikation	118
Prüfungen (AEVO).....	120



Bildungsurlaube

Bildungsurlaube	122
-----------------------	-----



Allgemeines

Qualitätsmanagement,	
Dozent*innen Fortbildungen	124
Anmeldung, AGB	128



Politik, Gesellschaft, Umwelt

Anmeldung:
www.vhs-rhein-erft.de

Gesellschaft

Themen aus	
Politik und Gesellschaft	5
Philosophie	7
Naturwissenschaft und Technik	7
Umwelt und Nachhaltigkeit	8
Recht	10
Geschichte und Stadtführungen	11



Fachbereichsleiter für Gesellschaft | Politik

Dr. Stefan Mittelstedt
Tel. 02232 94507-14
mittelstedt@vhs-rhein-erft.de

Pädagogik

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



Fachbereichsleiter für Gesellschaft | Politik | Recht Philosophie | Natur und Umwelt | Geschichte

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

Psychologie

Persönliches Wachstum	20
Denken, Reden, Handeln	21
Resilienz	24



Fachbereichsleiterin für Pädagogik | Psychologie

Martina Abel
Tel. 02232 94507-22
abel@vhs-rhein-erft.de

VHS: Demokratische Orte des Lernens

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

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

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

Servicecenter:

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



Politik und Gesellschaft

Beim nächsten Wald wird alles anders. - Vortrag und Gespräch mit Prof. Jürgen Böhmer

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)



Professor Hans Jürgen Böhmer stellt die Diskussion über die Zukunft des Waldes in Deutschland in einen verblüffenden, globalen und langfristigen Kontext. Der internationale Waldexperte zeigt in seinem Buch "Beim nächsten Wald wird alles anders. Das Ökosystem verstehen" anhand aktueller Fallstudien und seiner Erfahrungen aus dreißig Jahren globaler Ökosystemforschung, dass es in der Natur um komplexe Zusammenhänge und geht, die von sehr verschiedenen Akteuren höchst unterschiedlich wahrgenommen werden. Zusätzlich sind Orts- und Regionalkennntnis für das Verständnis der Vorgänge erforderlich. Sein Plädoyer lautet daher, auf einfache Argumente zu verzichten und die Nachhaltigkeitsdebatte wieder stärker in der Lebenswelt zu verankern, anstatt sie auf Ferndiagnosen zu stützen.



● 221-1002

Prof. Dr. Hans Jürgen Böhmer

Mittwoch, 09.02.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
10 - 25 Personen, 10,00 €, Abendkasse 12,00 €
Die Buchhandlung Karola Brockmann,
Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße

Brühl

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 Elitelymnasium, 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 rich-

ten sich besonders an Menschen, die in der Betreuung von Jugendlichen und im Sport tätig sind.

● 221-1004

Burak Yilmaz

Mittwoch, 09.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
10 - 50 Personen, gebührenfrei
Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

321 Köln - 1700 Jahre jüdische Geschichte und Gegenwart - Stadtführung

Köln wird heute gerne als Wiege des deutschen Judentums bezeichnet. Seit 321 der römische Kaiser Konstantin den Kölner Juden eine Teilnahme am Stadtssenat der Colonia schriftlich zusicherte, gilt dieses Datum als erster schriftlicher Beleg für jüdisches Gemeindeleben in Deutschland. Auf Phasen der Anerkennung folgten immer wieder Phasen der Ausgrenzung, Verfolgung, Ermordung der jüdischen Mitbürger in Köln. Eine wechselvolle Geschichte, die das Leben der Kölner Juden und Nichtjuden bis in die Gegenwart berührt und beeinflusst. Dieser Stadtpaziergang beleuchtet die Lebenswelten und die wechselvolle Geschichte der Kölner Juden von der Spätantike bis heute und zeigt auf, welchen großen Beitrag die Kölner Juden zur Entwicklung der Stadtgeschichte geleistet haben.

● 221-1006

Anja Broich

Sonntag, 20.03.2022, 11:00 – 13:00 Uhr
10 - 12 Personen, 9,00 €
Treffpunkt: Heinrich-Böll-Platz,
vor dem Haupteingang des Museum Ludwig

Köln

Disruption - Selbst Ingenieure sind nicht mehr sicher

Heizer, Eimermacher, Nagelschmiede: Schon die Industrielle Revolution machte viele Berufe überflüssig, weil Maschinen die Arbeit günstiger und qualitativ hochwertiger erledigen konnten. Die Automatisierungswelle mit "Kollege Computer" in den 1980er-Jahren beschleunigte den Prozess. Inzwischen müssen selbst Lkw-Fahrer um ihren Arbeitsplatz bangen. So viel ist klar. Doch dass in nicht allzu ferner Zukunft selbst Ingenieure, Anwälte oder sogar Ärzte durch die immer weiter voranschreitende Automatisierung Teile ihrer Aufgabenfelder an Künstliche Intelligenz (KI) werden abtreten müssen, ist heute vielen Menschen noch gar nicht so klar. Allerdings: Es gibt einen Hoffnungsschimmer am Horizont.

● 221-1008

Dr. Peter-Christian Zinn

Mittwoch, 06.04.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
15 - 40 Personen, 10,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Digitale Demokratie und Datendiktaturen - Vortrag mit Diskussion

Seit seinem Beginn wird das Netz von utopischen und dystopischen Fantasien begleitet. Die einen erhoffen sich mehr Demokratie und Bürgerbeteiligung - die anderen fürchten den elektronisch durchleuchteten Bürger und allwissenden Staat. Nicht nur deswegen ist umstritten, ob der technologische Fortschritt zu besseren Staaten und Gesellschaften führt. Zusätzlich scheint die Idee der Demokratie an sich zunehmend umstritten zu sein. Sind Demokratie und Nationalstaat den heutigen Anforderungen überhaupt noch gewachsen? Zwingen Globalisierung, Klimawandel, Digitalisierung und Pandemien nicht zu Systemen mit mehr Durchgriffskraft? Wie könnte das neue Muster der Demokratie unserer Gesellschaft aussehen? Welche Herausforderungen werden an die Demokratie der Zukunft gestellt, welche negativen und positiven Beispiele können wir anführen?

● 221-1010

Mike Karst

Donnerstag, 28.04.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

10 - 30 Personen, 8,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

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 tödlich 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?"

● 221-1012

Susanne Springer

Mittwoch, 18.05.2022, 18:00 – 21:00 Uhr

8 - 15 Personen, gebührenfrei

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Demokratiebeauftragte in Betrieben: Strategien gegen Rechtspopulismus, Rassismus und Diskriminierung im betrieblichen Kontext - Bildungsurlaub

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

Nicht nur, aber auch im betrieblichen Kontext sind wir mit rechtspopulistischen und diskriminierenden Parolen und Strategien der Einflussnahme konfrontiert. Im Seminar werden diese Entwicklungen analysiert um darauf aufbauend nachhaltige Konzepte und Gegenstrategien zu entwickeln.

● 221-1021

Michael Trube

Montag, 15.08.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, 16.08.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch, 17.08.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 18.08.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



"Ankommen" für Neubürgerinnen und Neubürger

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.

● 221-1041

Reinhard Schwöpe

Samstag, 26.03.2022, 09:30 – 16:30 Uhr

8 - 15 Personen, 28,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-1042

Reinhard Schwöpe

Samstag, 02.04.2022, 09:30 – 16:30 Uhr

8 - 15 Personen, 28,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Für Bildungsurlaube:



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

Philosophie

Philosophisches Forum: Wissenschaftsethik

An vier Abenden werden wir untersuchen, ob Wissenschaft ein Gegenstand für die Ethik ist. Wir diskutieren, ob Technik "gut" oder "schlecht" sein kann und werden uns - ausgehend vom Begriff "Verantwortung" bei Hans Jonas - mit der Frage beschäftigen, ob Schutz der Natur moralisch geboten sein kann. Die Abende werden gestaltet durch lebendige Diskussion und die Lektüre überschaubarer Texte.

● 221-1061

Hans Vogelfänger

4 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 03.03.2022

8 - 12 Personen, 28,00 €

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl



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

Naturwissenschaft und Technik

Die Suche nach der Theorie von Allem

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)

Albert Einstein verbrachte mehr als sein halbes Forscherleben damit, eine universelle Formel zu finden, eine Theorie für alles, eine Weltformel. Warum selbst Jahrtausendgenies wie Einstein sich an der Weltformel die Zähne ausgebissen haben und ob es heute eine heiße Spur gibt - darüber soll dieser Vortrag auf unterhaltsame und vor allen Dingen allgemeinverständliche Weise informieren.

● 221-1081

Dr. Peter-Christian Zinn

Mittwoch, 23.03.2022, 19:30 – 21:00 Uhr

10 - 25 Personen, 10,00 €, Abendkasse 12,00 €

Die Buchhandlung Karola Brockmann,

Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße

Brühl

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

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

● 221-1091

Hans Josef Henerichs

Sonntag, 20.03.2022, 10:00 – 11:00 Uhr

10 - 15 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: Eingang zum Uni-Hauptgebäude,

Albertus-Magnus-Platz

Köln

● 221-1092

Hans Josef Henerichs

Sonntag, 20.03.2022, 11:30 – 12:30 Uhr

10 - 15 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: Eingang zum Uni-Hauptgebäude,

Albertus-Magnus-Platz

Köln

Betriebsbesichtigung Shell Energy and Chemicals Park Rheinland

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 14 Jahren**. Personalausweis erforderlich. Fotografierverbot.

● 221-1093

Georg Schlechtriem

Freitag, 13.05.2022, 17:00 – 20:00 Uhr

10 - 18 Personen, 8,00 €

Treffpunkt:

Parkplatz am Tor 33 des Shell Energy and Chemicals Park

Rheinland, Werk Köln-Godorf, Emil-Hoffmann-Straße,

50996 Köln, KVB-Station: Linie 16, Station: Sürth

Köln



Umwelt und Nachhaltigkeit

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

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

● 221-1111

Bärbel Knopf

Dienstag, 08.02.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
6 - 15 Personen, gebührenfrei
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str.

Pulheim

● 221-1112

Bärbel Knopf

Donnerstag, 24.02.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
6 - 15 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

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. 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.

● 221-1122

Georg Schlechtriem

Freitag, 20.05.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
15 - 25 Personen, 10,00 €
Treffpunkt: Weidenpeschweg 31,
53332 Bornheim-Walberberg

Bornheim

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

Der Energieberater der Verbraucherzentrale NRW Hans-Jürgen Kalb 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.

Feuchtigkeit und Schimmel im Wohnraum? - Was tun?

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

● 221-1142

Hans Jürgen Kalb

Montag, 07.03.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
8 - 12 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Sonnenenergie für Heizung und Warmwasser mit staatlicher Förderung nutzen

Wie kann Sonnenenergie für die Stromerzeugung und Warmwasserbereitung genutzt werden? Darüber informiert die anbieterunabhängige Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW in Brühl in einem Vortrag über Vorteile und konkrete Möglichkeiten der solaren Energieerzeugung.

Immer mehr Hausbesitzer überlegen, ob sich die Investition in eine Solaranlage auf dem Dach lohnt. Der Vortrag erläutert sinnvolle Einsatzmöglichkeiten und Informationen zu technischen Bestandteilen von Solaranlagen.

● 221-1143

Hans Jürgen Kalb

Montag, 04.04.2022, 18:45 – 20:15 Uhr
8 - 12 Personen, gebührenfrei
VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

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

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

● 221-1144

Hans Jürgen Kalb

Montag, 02.05.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

8 - 12 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

"Sonne im Tank" - Das Auto mit dem Strom vom eigenen Dach betanken!

Die Diskussion um die E-Mobilität zeigt uns: Einen Beitrag zum Umweltschutz liefern elektrisch betriebene Autos nur, wenn der Strom dafür regenerativ erzeugt wird. Welchen Strombedarf haben so betriebene Fahrzeuge eigentlich? Und welche Förderungen sieht der Umweltbonus für Elektro- und Plug-in-Hybrid-Fahrzeuge vor? Und könnte man es schaffen, den benötigten Strom dafür mit einer Photovoltaikanlage auf dem Dach zu erzeugen? Die Verbraucherzentrale NRW hat die Aktion "Sonne im Tank" gestartet und berät anbieterunabhängig.

● 221-1145

Hans Jürgen Kalb

Montag, 30.05.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

8 - 12 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Campingtreff Austausch und Tipps

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

● 221-1181

Bärbel Knopf

6 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 03.03.2022

6 - 12 Personen, 52,00 €

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

Auf der Suche nach Glühwürmchen, Vampiren und anderen Nachtschwärmern

Unerschrockene Kinder und ihre Eltern laden wir zu einer nächtlichen Exkursion ein. Wir machen uns auf die Suche nach Nachtfaltern und Fledermäusen. Wenn wir Glück mit dem Wetter haben, werden uns auch Glühwürmchen Schwärme begegnen. Der Wald wird dann erfüllt sein mit tausenden tanzenden Lichtern. Ein unvergessliches Erlebnis für Kinder, aber auch für Eltern. Bitte eine Taschenlampe nicht vergessen. Diese Exkursion ist für Kinder ab sechs Jahren in Begleitung von Erwachsenen gedacht. Nur die Kinder müssen mit Angabe des Geburtsjahres angemeldet werden.

● 221-1191

Christine Stracke

Freitag, 24.06.2022, 20:45 - 22:45 Uhr

12 - 25 Personen, 5,00 €

Treffpunkt: VHS-Haus (Schulhof), An der Synagoge 2, von dort per Fahrrad oder Fahrgemeinschaft zum Heider Bergsee

Brühl

Endlich zu Hause.

Ankommen und wohlfühlen im neuen Zuhause. Mit einem starken Partner an Ihrer Seite. Wir planen, bauen und bewirtschaften Wohnräume in der Region – individuell und zu fairen Preisen. Überzeugen Sie sich selbst: www.gwg-rhein-erft.de

GWG RHEIN-ERFT
WOHNUNGSGESELLSCHAFT MBH

Königsstraße 18 · 50354 Hürth-Hermülheim · Telefon: +49 22 33-71 95-0



Wer klug ist, sorgt vor! Vorsorgevollmacht und die Betreuungs- verfügung

(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.

● 221-1201

Bernd Löffler

Mittwoch, 02.02.2022, 17:30 – 20:00 Uhr

10 - 20 Personen, 11,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-1202

Bernd Löffler

Donnerstag, 03.02.2022, 17:30 – 20:00 Uhr

10 - 20 Personen, 11,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

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 wirk-same Verfügung erstellen, wie Patientenverfügung, Vorsor-gevollmacht und Betreuungsverfügung rechtlich zusammen-wirken und wie die Patientenverfügung in den verschiedenen Stadien einer Erkrankung greift.

● 221-1203

RAin Gudrun Christensen

Donnerstag, 10.02.2022, 17:30 – 19:00 Uhr

10 - 20 Personen, 10,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Aktuelle Informationen zur Patienten- verfügung 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 ent-scheidungs- bzw. einwilligungsunfähig werden sollten, so z.B. in einem komatösen Zustand. Der Vortrag gibt Antwor-ten 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.

● 221-1211

Bernd Löffler

Donnerstag, 10.03.2022, 17:30 – 20:00 Uhr

10 - 20 Personen, 11,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

● 221-1212

Bernd Löffler

Mittwoch, 16.03.2022, 17:30 – 20:00 Uhr

10 - 20 Personen, 11,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

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

Der Referent gibt praktische Tipps für die richtige Gestaltung von Testamenten. Die Teilnehmer erhalten zu den einzelnen Fallgestaltungen jeweils Mustertestamente. Der Kurs findet online über Zoom statt.

● 221-1220

Stefan Hange

Montag, 28.03.2022, 19:00 – 21:15 Uhr

10 - 20 Personen, 12,50 €

Zoom



Anerkennung einer Schwerbehinderung - Online-Kurs

Die Anerkennung einer Schwerbehinderung richtet sich nach dem Ausmaß der Funktionsbeeinträchtigungen, die vorlie- gen. Beleuchtet wird Schritt für Schritt der Ablauf des Schwer- behindertenverfahrens und was bei der Antragstellung zu beachten ist. Der Kurs findet online über BigBlueButton statt.

● 221-1221

Jürgen Sauerborn

Dienstag, 10.05.2022, 19:30 – 21:00 Uhr

10 - 20 Personen, 8,50 €

BigBlueButton



Geschichte

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

Familiengeschichte aufschreiben: Schatzkiste der Erinnerungen öffnen

"Nicht, was wir erlebt haben, ist das Leben, sondern das, was wir erinnern und wie wir es erinnern, um davon zu erzählen" Gabriel García Márquez. Ein Schreibwochenende für alle, die über sich selbst schreiben wollen, um mit Hilfe des kreativen Schreibens die Schatzkiste Ihrer Erinnerungen zu öffnen: Wissen Sie noch wie die Küche ihrer Kindheit duftete? Erinnern Sie sich an Familienfeste oder an Ihre Schulzeit? Möchten Sie die Tür Ihres Lebens einen Spalt öffnen, das "Damals" aus anderen Blickwinkeln betrachten? Verschiedene Möglichkeiten der Erzählperspektiven, Zeitebenen und Textformen kennenlernen?

Jede Biographie ist einmalig und birgt prägende Erlebnisse und Lebensabschnitte, die es wert sind, aufgespürt, festgehalten und aufgeschrieben zu werden. Die Kursleiterin ist Hörfunk-Journalistin und Audio-Biographin.

● 221-1301

Maicke Mackerodt

Samstag, 26.03.2022, 09:30 – 16:30 Uhr

Sonntag, 27.03.2022, 09:30 – 16:30 Uhr

6 - 10 Personen, 68,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Auf der Spur der Ahnen - Erste Schritte in der Familienforschung

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

ermöglichen, die Spur der Ahnen in der Geschichte aufzunehmen.

● 221-1302

Ingrid Sönnert

Dienstag, 29.03.2022, 18:30 – 20:30 Uhr

10 - 15 Personen, 12,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str.

Pulheim

Die Villenkolonie Marienburg - zwischen Tietz, Stüssgen und Zahnarztträumen

Erst seit kurzer Zeit erstreckt sich das Weltkulturerbe Niedergermanischer Limes mit dem römischen Flottenkastell auch auf den Stadtteil Marienburg. Um den "Römerberg" lagt ein landschaftlich besonders reizvolles Baugebiet, das eine Terrangesellschaft nach 1900 entwickelte. Auch Spuren deutscher Architekten jüdischen Glaubens zeigen eine besonders konfessionell gemischte Struktur von Bauenden und "Baulustigen", so der Ausdruck in den zeitgenössischen Bauakten. Ein Rundgang im südöstlichen Teil der Villenkolonie gibt Einblick in 150 Jahre Architekturgeschichte von beeindruckender Qualität.

● 221-1312

Thomas van Nies, M.A.

Samstag, 19.02.2022, 11:00 – 13:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

Treffpunkt:

Kapellenstraße/Ecke Rondorfer Hauptstraße

Köln

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 ganz höösch beim Berbuier und dem Hännischen-Denkmal, erfahren die Historie der Kartäuser, dem Haus Balchem und kommen dann an "Schmitz Backes" vorbei, um die Vringsspooz zu erreichen.

● 221-1314

Marlene Zarth

Sonntag, 13.03.2022, 13:30 – 15:00 Uhr

10 - 20 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: An St. Georg

Köln

Der Kölner Süden

- Idylle zwischen Rondorf und Immendorf

Südwestlich von Rodenkirchen floss der Ur-Rhein. Seit 922 gehört das Gebiet zusammen mit den Ortsteilen Hochkirchen, Höningen und Konraderhöhe zum Kurfürstentum Köln. Die wesentlichen Höfe Bödinger- und Johannishof bestehen bis heute. Um die ehemalige Pfarrkirche Heilige Drei Könige sind kleinteilige Dorfstrukturen und naturnahe Wege erhalten geblieben, die wie fern der Großstadt Köln fast ländliche Idylle bieten. Vorbei an den Giesdorfer Höfen und dem Blick auf die "ewige Fackel" gelangen wir in das 948 erstmals erwähnte Immendorf mit seiner hoch gelegenen Pfarrkirche St. Servatius. Das dörfliche Gesicht ist hier und am Zaunhof als typisches rheinisches Dorf noch ablesbar.

● 221-1316

Thomas van Nies, M.A.

Sonntag, 27.03.2022, 11:00 – 13:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

Treffpunkt:

Kapellenstraße/Ecke Rondorfer Hauptstraße

Köln

Rund um den Kölner Neumarkt

- ein historischer Stadtpaziergang

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

● 221-1318

Marlene Zarth

Samstag, 02.04.2022, 14:00 – 15:30 Uhr

10 - 15 Personen, 12,00 €

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

Köln

Wie das Kölsch nach Kölle kam.

Eine Kulturgeschichte über das Kölner Bier.

Köln ist eine uralte Bier- und Brauerstadt. Köln war im Mittelalter die größte Stadt Deutschlands. Über den Rhein kamen Menschen aus aller Herren Länder in die Stadt. Und die hatten eins: Durst. So ist es kein Wunder, dass die Brauhäuser wie Pilze aus der Erde wuchsen. Tauchen Sie ein, in die Geschichte des Bieres in Köln. Erfahren Sie, wie das Kölsch nach Kölle kam und lauschen Sie den spannenden und lustigen Geschichten rund um das Bier.

● 221-1320

Walter Siebold

Samstag, 02.04.2022, 16:00 – 18:00 Uhr

10 - 25 Personen, 12,00 €

Treffpunkt: WDR Cafe, Wallrafplatz 5

Köln

Das Mauritiusquartier

- zwischen St. Mauritius, echter Romantik und einer Wolkenburg

Die 1135 gestiftete Pfarrkirche St. Mauritius in der Kölner Altstadt gehörte bis zu ihrem Abbruch in den 1850-er Jahren zu den Vorzeigekirchen der Romanik im Rheinland. Der heutige neugotische Bau und seine durch Fritz Schaller geschaffenen "integrierenden Neubauten" sind Mittelpunkt eines lebendigen Stadtquartiers. Wir entdecken moderne Wohnbauten von Hans Schilling ebenso wie eine umgenutzte Fabrik. Zwischen Marsilstein und Großer Telegraphenstraße warten Zeugnisse der Römerzeit, ein sehr kleines Museum, ein großes Bad und das ehemalige Jüdische Wohlfahrtsamt auf eine (Wieder-)Entdeckung.

● 221-1322

Thomas van Nies, M.A.

Samstag, 09.04.2022, 11:00 – 13:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

Treffpunkt:

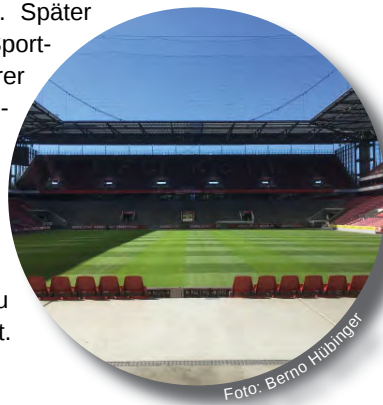
Hohenstaufenring/Ecke Rubensstraße

Köln

Sportpark Müngersdorf

- vom Olympiatraum Adenauers zum internationalen Sportstandort

Oberbürgermeister Adenauer ist der Initiator, dass in Müngersdorf der größte Sportpark Europas entsteht. Im Mittelpunkt des Sporttreibens und der Freizeitgestaltung stehen vor allem das Müngersdorfer Stadion und die Jahnwiesen, beides Schauplätze legendärer Großveranstaltungen. Es gibt ein Schwimmstadion, eine Radrennbahn, Plätze für Hockey und Tennis, eine Boxhalle. Später siedelt sich die Deutsche Sporthochschule in unmittelbarer Nachbarschaft an. Entdecken Sie mit mir die vielen wunderbaren Schauplätze und spannenden Geschichten rund um das Stadion. Und vor allem erfahren Sie, wovon Adenauer beim Bau des Sportparks geträumt hat.



● 221-1324

Berno Hübinger

Samstag, 23.04.2022, 11:00 – 13:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

Treffpunkt: Aachenerstraße, Haltestelle Linie 1 "Rheinenergie Stadion", an der Ostseite des Parkhauses

Köln

Wie die Architektur der Moderne nach Hürth kam - Radspaziergang zum Schaffen Amtsbaumeister Albert Lüttgenaus

Fast 40 Jahre lang (1910-1947) und durch zwei Weltkriege hindurch war Albert Lüttgenau für die Großgemeinde Hürth als Amtsbaumeister tätig. Für so markante Bauten wie das Schwimmbad, die Berufsschule und das Laubenganghaus in Alt-Hürth sowie für die Gemüsebauschule und die Obst- und Gemüseversteigerung in Fischenich war er verantwortlich. Auf der Tour schärfen wir unser Auge für die Besonderheiten seiner Bauten in Beziehung zu den widersprüchlichen Architekturströmungen seiner Zeit. Unser Weg von ca. 8 km, führt uns nicht nur zu seinen Highlights, sondern auch zu unbekannten Werken des öffentlichen Wohnungsbaus oder dem Umbau des alten Rathauses.

Bitte bringen verkehrstüchtiges Fahrrad und einen Helm mit.

● 221-1326

Karin Johnson

Samstag, 07.05.2022, 14:00 – 17:00 Uhr

10 - 20 Personen, 15,00 €

Treffpunkt: am ehemaligen Naturfreundehaus,
Adolf-Dasbach-Weg 5, 50354 Hürth

Hürth

Rodenkirchener Architekturträume - Bauhaus, Burgen und Bienefeld

Der Fronhof wurde 989 durch Schenkung an die Abtei Sankt Martin übertragen. Von den Weinbergen und auch dem Kartäuserkloster ist kaum etwas erhalten. Und doch sind an der Rodenkirchener Riviera lauschige Orte zahlreich. Zwischen Ippensmühle, einem vormals wundervollen Ortseingang, dem Hl. Maternus und dem Auenviertel entdecken wir ein schönes Stück Köln. Auch das Villenensemble im Auenviertel wird besonders berücksichtigt.

● 221-1327

Thomas van Nies, M.A.

Samstag, 21.05.2022, 11:00 – 13:00 Uhr

10 - 18 Personen, 12,00 €

Treffpunkt:

Uferstraße/ Ecke Walther Rathenau Straße

Köln



Wir für Ihre Energie!

Energieversorgung und mehr * ...

* **[Für die Region]**

GVG Rhein-Erft GmbH · Max-Planck-Straße 11 · 50354 Hürth · www.gvg.de

Deborah Marketing

GVG
Meine Energie.



Alles für die Region

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

RheinEnergie.
Die Energie einer ganzen Region.



Sehenswerte Bäume in Vochem

Die Einwohnerzahl im Brühler Stadtteil Vochem ist insbesondere in den 50er und 60er Jahren durch zahlreiche Baumaßnahmen stark gestiegen. Zusätzlich gibt es einen unauffälligen, aber interessanten Baumbestand. Neben heimischen Baumarten wie Buchen, Linden und Eiben sind auch etliche Parkbäume 'versteckt', die erst auf den zweiten Blick ins Auge fallen. Beispiel: Wer vermutet schon einen stattlichen Bergmammutbaum in einem Vorgarten der Matthäusstraße und wie kommt der dahin?

Diesen Fragen gehen wir nach und werfen dabei einen Blick auf 'Kunst am Bau', die uns an einigen Fassaden begegnet. Die Tour ist zwei Kilometer lang.

● 221-1328

Wilfried Schultz-Rotter

Samstag, 21.05.2022, 14:00 – 16:30 Uhr

10 - 20 Personen, 14,00 €

Treffpunkt:

An der Linde, Vorplatz der Kirche St. Matthäus **Brühl**



Vino in Colonia - Vom Römerpark zum Stadtwinner von Köln



Schon in der frühesten mittelalterlichen Warmzeit wurde in Köln Wein angebaut und intensiv mit Wein gehandelt. Zwischenzeitlich verschwunden erlebt die hohe Kunst des Weinkelterns in Köln eine Renaissance. Der Stadtwinner von Köln betreibt an der Severinstorbung einen kleinen Weinberg mit 50 Reben und erklärt uns, wie der kölsche Wein in die Flaschen kommt.

Wir starten vor der Technischen Hochschule und gehen über Römer-/Friedenspark und Eierplätzchen vorbei an interessanten Alleen und Straßenbäumen in Richtung Clodwigplatz.



● 221-1330

Wilfried Schultz-Rotter

Samstag, 28.05.2022, 14:00 – 17:00 Uhr

10 - 20 Personen, 15,00 €

Treffpunkt: Köln, Claudiusstr. 1,

am Eingangsportal der Techn. Hochschule Köln **Köln**

Geschichte und Wandel des Stadtteils Hermülheim - Exkursion

(In Kooperation mit der Schützenbruderschaft Hürth-Hermülheim 1912 e.V.)

Diese kleine Wanderung führt uns vom Ursprung über wichtige Stationen des Wandels des Stadtteils Hermülheims. Mehrere Referenten der Schützenbruderschaft berichten unterwegs über die Geschichte der Wasserburg, des Deutschen Ordens, der drei alten Bauernhöfe, den Alten Bahnhof und den Rangierbahnhof.

● 221-1332

Hans-Josef Lang

Sonntag, 29.05.2022, 10:00 – 11:30 Uhr

10 - 20 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: Burgpark Hermülheim, am Torbogen, Eingang Severinusstr. **Hermülheim**

Südstadtgeschichte(n) - zwischen Volksgarten, einer Privatkirche und Römerpark

Hier, wo das berühmte Pöblich-Grabmal in einem Geschäftshaus am Clodwigsplatz ausgegraben wurde, beginnt die Kölner Südstadt, nämlich mit der Ringstraße. Ausgehend von der Stadtmauer am Sachsenring hin zum Bayenturm, über den hochherrschaftlichen Ubierring mit seinem "Busentempel", zurück zu Neu St. Martin und der an Erzbischof Paulus Melchers erinnernden Kirche als antipreußische Attitüde am Ring, führt der Rundgang ein in die Planung und Bebauung der Neustadt in diesem südlichen Teil. Entlang von Volkspark und Römerpark besitzt die Südstadt wunderbare Fassaden und Baudetails.

● 221-1334

Thomas van Nies, M.A.

Samstag, 09.07.2022, 11:00 – 13:00 Uhr

10 - 18 Personen, 12,00 €

Treffpunkt: vor Tchibo- Filiale, Severinstorbung am Clodwigplatz **Köln**



Pädagogik



Kindertagespflege

Ab dem Jahr 2022/23 ist für zukünftige Tagesmütter und Tagesväter die Qualifizierung nach dem Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege QHB gesetzlich vorgeschrieben. VHS Rhein-Erft und VHS Ertstadt haben sich für diesen Lehrgang unter neuen Vorgaben zusammengeschlossen. Der erste Teil, die tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung, startete im August 2021 und verlief mit 160 Unterrichtsstunden (UStd.) bis Februar 2022.

Der zweite Teil, die tätigkeitsbegleitende Qualifizierung mit 140 UStd., folgt ab März 2022 bis Ende 2022 mit gesonderter Anmeldung. Es können nur Teilnehmende den Kurs buchen, die Teil I besucht haben und in der Kindertagespflege tätig sind, oder zertifizierte Tagespflegepersonen, die schon länger Kinder betreuen. Nach 300 UStd. und erfolgreich abgelegtem Prüfungskolloquium erhalten die Teilnehmenden das bundesweit anerkannte Zertifikat "Qualifizierte Kindertagespflegeperson, Stufe II".

Die Kursgebühr für den zweiten Teil beträgt 1.680,00 €. Darin sind die Zertifikatsgebühren sowie Kosten für Kursmaterialien eingeschlossen. Die Gebühren werden monatsweise abgebucht, also von März 2022 bis Oktober 2022 jeweils 210,00 € monatlich.

Kindertagespflege-Qualifizierung - Teil II: Tätigkeitsbegleitende Qualifizierung

● 221-2301

Marie-Therese Kutzer, Angelika Biert, Mirjam Taprogge, Dominique Becker, Jana Müller, Yvonne Sons

27 x mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr, ab 02.03.2022

8 - 20 Personen, 1.680,00 € (inkl. Unterrichtsmappe; inkl.

25,00 € Gebühr für das Zertifikat)

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.



Fortbildungen für die Arbeit mit Kindern

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

Sowohl Mitarbeiter*innen wie auch Kinder erleben während der Zeit in der Kita/OGS oftmals Stress und stehen zeitweise unter Anspannung. Die Herausforderungen im erzieherischen Alltag nehmen immer mehr zu und auch Kinder leiden zunehmend unter Unruhe und Bewegungsmangel. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie die theoretischen Grundlagen zum Thema Stress und Entspannung. Sie lernen praktische Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Traumreisen, Meditation) kennen, die Sie für sich ausprobieren und gut im Alltag umsetzen können. Weiterhin liegt der Fokus auf der Vermittlung von Entspannungsmethoden, Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie Bewegungsspielen für Kinder. Es werden altersspezifische Möglichkeiten für Kindergarten- und Grundschulkinder vorgestellt und eingeübt. Darauf aufbauend wird der Aufbau einer gezielten Entspannungseinheit für Kinder erarbeitet und abschließend wird eine Lehrprobe durchgeführt, um das Gelernte im Kita- und OGS-Alltag umzusetzen. Neben den theoretischen Grundlagen werden die Inhalte vor allem praxisnah durch Selbsterfahrung vermittelt. Als Abschluss erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat zum/zur Entspannungstrainer*in für Kinder.

Die Fortbildung richtet sich vorwiegend an Erzieher*innen in Kitas und OGS, aber auch Pädagog*innen aus anderen Bereichen (Heil- und Sozialpädagogen, Jugendhilfe, Kinderschutz etc.) können teilnehmen. Vorerfahrungen mit Entspannungsverfahren (AT und/oder PMR) sind von Vorteil, sind aber nicht zwingend notwendig. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung während des Tages ist selbst zu sorgen.

● 221-2303

Angelika Biert

Mittwoch, 09.02.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 10.02.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

Freitag, 11.02.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 134,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Bewegungsangebote leicht gemacht

"Bewegung ist ein Grundphänomen menschlichen Lebens, der Mensch ist von seinem Wesen her darauf angewiesen" (Renate Zimmer). Kinder bewegen sich aufgrund unterschiedlicher Faktoren viel zu wenig. Dabei beeinflusst Bewegung die physische Entwicklung des Kindes und leistet gleichzeitig einen enormen Beitrag zur psychischen Entwicklung, wobei beide letztlich die Persönlichkeit und das Handeln des Kindes bestimmen.

Die Referentin gibt einen Überblick über die motorische Entwicklung, des Weiteren zeigt sie die Wichtigkeit von Bewegungserfahrungen im Kindesalter auf und gibt zahlreiche Tipps, wie Bewegungsangebote in Kindertagespflege und Kita leicht angeboten werden können. Denn kommt es zu einem Bewegungsmangel, können Einschränkungen in der Grob- und Feinmotorik, sowie verstärkt Verhaltensauffälligkeiten und Wahrnehmungsstörungen auftreten.

● 221-2305

Silke Schweitzer

Samstag, 02.04.2022, 10:00 – 14:30 Uhr

6 - 15 Personen, 34,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Wahrnehmungsförderung im Alltag

An diesem Nachmittag wird das Thema Wahrnehmung von allen Seiten beleuchtet. Durch die Sinne kommt das Kind in den Kontakt mit sich und seiner Umwelt. Der Prozess des Zusammenfügens all dieser Sinnesinformationen im Gehirn ist die Wahrnehmung. Wenn das Kind die Sinnesinformationen gut verknüpft und sie für sinnvolles, zweckmäßiges, zielgerichtetes Handeln nützt, ist dies ein Zeichen für eine gute Wahrnehmungsverarbeitung. An einigen Stellen kommt es zu einer mangelnden Wahrnehmungserarbeitung und in Folge zu Verhaltensveränderungen. Die Referentin gibt einen Einblick in die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche. Sie zeigt auf, wie sich fehlendes Zusammenfügen von Sinnesinformationen im Alltag bemerkbar macht. Viele praktische Wahrnehmungsangebote runden den Nachmittag ab.

● 221-2306

Silke Schweitzer

Samstag, 30.04.2022, 13:00 – 16:30 Uhr

6 - 15 Personen, 27,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



Einführung - Kinderyoga Basis I

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

Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte, warme Socken, ein Kuscheltier, Imbiss und Getränk mitbringen.

● 221-2311

Nicole Kirchmann

Samstag, 05.03.2022, 10:00 – 17:30 Uhr

Samstag, 12.03.2022, 10:00 – 17:30 Uhr

6 - 12 Personen, 108,00 €

zzgl. 5,00 € Skriptgebühr (direkt an die Kursleiterin)

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



Erziehung und Familienbildung

Nein aus Liebe

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

● 221-2312

Hilde Pfister

Dienstag, 15.02.2022, 19:30 – 21:30 Uhr

8 - 20 Personen, 13,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

Wie Worte wirken

- Achtsame Kommunikation mit Kindern

Was tun, wenn Kinder nach fünfmaligem Bitten immer noch nicht reagieren? Wenn morgens getrödelte 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.

● 221-2313

Hilde Pfister

Mittwoch, 02.03.2022, 19:30 – 21:30 Uhr

8 - 20 Personen, 13,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Alltagskonflikte mit Kindern entschärfen

In diesem Seminar erhalten Eltern psychologische und kommunikationstheoretische Hintergrundinformationen zum Thema Konflikte mit Kindern, damit sie ihre Kinder und sich selbst besser verstehen können. So lernen sie, schädliche Muster zu erkennen und neue Strategien im Umgang mit Alltagskonflikten zu entwickeln. Für die großen und kleinen Alltagskonflikte wie z. B. Ein- oder Durchschlafprobleme, Trödeleien, Verweigerungshaltung, Quengeleien, Hauen und Beißen, Trotz, Geschwisterstreitigkeiten werden mögliche Lösungen erarbeitet bzw. alternative Handlungsweisen aufgezeigt.

● 221-2314

Hilde Pfister

Donnerstag, 17.03.2022, 19:30 – 21:30 Uhr

6 - 16 Personen, 16,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

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.

● 221-2321

Silke Schweitzer

Mittwoch, 09.02.2022, 19:30 – 21:15 Uhr

8 - 12 Personen, 12,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Die große Welt entdecken - wie Eltern Kinder bei Lernprozessen unterstützen

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.

● 221-2322

Silke Schweitzer

Donnerstag, 17.03.2022, 19:00 – 21:15 Uhr

8 - 12 Personen, 12,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Wenn Eltern sich trennen: Was Kinder brauchen, um gestärkt aus der Krise hervorzugehen

Niemand wünscht es sich, doch manchmal ist es unvermeidlich: Trotz gemeinsamer Kinder trennen sich Eltern. Für Kinder kann das eine Katastrophe sein oder ein Einschnitt, an dem sie reifen und wachsen. An diesem Abend wird das Thema Trennung von allen Seiten beleuchtet.

Die Referentin geht zum einen auf die psychische Situation des Kindes und zeigt auf, was dem Kind helfen kann, mit der neuen Situation besser klar zu kommen. Zum anderen beantwortet sie Ihre rechtlichen Fragen zum Umgangs- und Sorgerecht, zu professioneller Hilfe und wann und wie der Weg zum Familiengericht bestritten werden sollte.

● 221-2326

Hilde Pfister

Dienstag, 05.04.2022, 19:30 – 21:30 Uhr

6 - 16 Personen, 16,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

Eltern-Kind-Angebote

Kontaktkreis für 12 - 24 Monate alte Kinder mit Eltern

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

● 221-2431

Ursula Bonberg

15 x dienstags, 08:45 – 10:15 Uhr, ab 01.02.2022

8 - 12 Personen, 109,00 €

Christinaschule, Christinastr. 3,
Anbau der Turnhalle

Stommeln

● 221-2432

Ursula Bonberg

16 x mittwochs, 10:15 – 11:45 Uhr, ab 02.02.2022

8 - 12 Personen, 116,00 €

Christinaschule, Christinastr. 3,
Anbau der Turnhalle

Stommeln

Kontaktkreis für 20 - 30 Monate alte Kinder mit Eltern

● 221-2433

Ursula Bonberg

15 x dienstags, 10:15 – 11:45 Uhr, ab 01.02.2022

8 - 12 Personen, 109,00 €

Christinaschule, Christinastr. 3,
Anbau der Turnhalle

Stommeln

● 221-2434

Ursula Bonberg

16 x mittwochs, 08:45 – 10:15 Uhr, ab 02.02.2022

8 - 12 Personen, 116,00 €

Christinaschule, Christinastr. 3,
Anbau der Turnhalle

Stommeln



Zwergenturnen für Eltern mit 2- bis 5-jährigen Kindern

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

● 221-2442

Marita Holz, Saskia Holz

17 x freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, ab 04.02.2022

8 - 15 Personen, 83,50 €

Melanchthonschule, Kaiserstr. 158, Turnhalle

Brühl

● 221-2443

Marita Holz, Saskia Holz

17 x freitags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 04.02.2022

8 - 15 Personen, 83,50 €

Melanchthonschule, Kaiserstr. 158, Turnhalle

Brühl





Psychologische Themen

Mehr Glück und positive Energie in Alltag und Beruf - Bildungsurlaub

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 Bildungsurlaub. 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.

● 221-2501

Simone Harre

Montag, 11.04.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
Dienstag, 12.04.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch, 13.04.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag, 14.04.2022, 10:00 – 15:30 Uhr
6 - 12 Personen, 154,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



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.

● 221-2503

Gabriele Leininger-Krings

Montag, 11.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 12.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 13.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 14.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 164,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



● 221-2504

Gabriele Leininger-Krings

Montag, 04.07.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 05.07.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 06.07.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 07.07.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 08.07.2022, 09:00 – 14:30 Uhr
6 - 12 Personen, 194,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Mit 50plus gesund und leistungsfähig im Beruf: sich in Gelassenheit üben zugunsten der Lebensqualität - Bildungsurlaub

Um das 50. Lebensjahr herum ist es lohnend, sich bewusst und konstruktiv neu auszurichten: Was sind meine Prioritäten, was ist (mir) wichtig? Was tut mir gut, was hält mich davon ab? Wie kann ich meine "innere Uhr" mit den äußeren Anforderungen "reibungsarm" in Einklang bringen? Welche Ressourcen und Spielräume habe ich? Wo bringe ich mich ein, wie grenze ich mich ab? Vorgestellt und erlernt werden Übungen aus der Achtsamkeitspraxis, Atem-Entspannungs- und leichte Qigong-Übungen zum Abschalten und Kraft schöpfen, Selbstmassagen und dynamisches Sitzen und Stehen sowie gelenkfreundliche Bewegungsweisen. Umgang mit Zeit, Stellenwert von Ruhe und Schlaf, Pausen zur rechten Zeit werden ebenso thematisiert wie hinderliche Einstellungen, Glaubenssätze und Sichtweisen auf das Älter- und Reiferwerden. Hintergründe und praktische Aufgaben zur positiven situationsgerechten Kommunikation runden den Bildungsurlaub ab.

● 221-2505

Michaela Lindemann

Montag, 28.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 29.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 30.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 31.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 01.04.2022, 09:00 – 13:30 Uhr
6 - 10 Personen, 194,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling



Für Bildungsurlaube:

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

Die Bildungsurlaube werden nach den Vorgaben des AWbG NRW durchgeführt. Teilnehmen können alle Interessenten.

Wenn das Leben neue Wege geht! Der schräge Vogel fängt mehr als den Wurm: Von Menschen mit Mut zum Neuanfang

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)

Irgendwann kommen wir alle an den Punkt, an dem wir uns fragen: Soll mein Leben so weitergehen wie bisher oder soll

es anders werden? Wer taugt dann als

Kompass? Influencer, die sich super finden? Aktivisten, die in der Tages-

schau landen? Oder die Stillen, die in der zweiten Reihe sit-

zen? Für die Journalistin Gisela Steinhauer ist die Antwort klar:

Die originellsten Wege zeigen »schräge Vögel«, die ihre

Flugrichtung ändern. In diesem Buch treffen sie aufeinander. Vom

U-Boot-Kommandanten, der zum Schamanen wurde, über eine Bembel-

Töpferin, die in den Sinai zog und Touristen durch

die Wüste führt, bis zum TV-Moderator Hape Kerkeling. Vom

Bestatter, der unsere Art, zu trauern, revolutionierte, über

Cornelia Funke, die mit Fantasie Groß und Klein den Weg

ins Leben erleichtert, bis zum Balletttänzer, der Lebensmittel

vom Acker rettet. All diese Menschen können begeistern -

vielleicht auch zu einem eigenen Neuanfang.

Gisela Steinhauer, geboren 1960, ist Moderatorin bei WDR

2 ("Sonntagsfragen"), WDR 5 ("Tischgespräch") und bei

Deutschlandfunk Kultur. Für ihre journalistische Arbeit wurde

sie u.a. mit dem Kurt Magnus Preis, Radio Journal Rund-

funkpreis und dem Deutschen Radiopreis ausgezeichnet.

Sie lebt in Köln und Berlin.

● 221-2507

Gisela Steinhauer

Dienstag, 15.03.2022, 19:30 – 21:00 Uhr

10 - 50 Personen, 14,00 €, 16,00 € an der Abendkasse

Anmeldung bei VHS oder Vorverkauf in der Buchhandlung

Brockmann
Die Buchhandlung Karola Brockmann,
Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße

Brühl

Schwesternbände - Wie lebendige Schwesternbeziehungen gelingen!

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)

Wenige Beziehungen sind so intensiv und vielschichtig wie

die von Schwestern. Sie prägen uns ein Leben lang - auch

wenn kein Kontakt mehr besteht,

wirkt das innere Band bewusst

weiter. Oft sind Schwestern

die intimsten Vertrauten. Ihre

Beziehungen können durch

große emotionale Nähe,

Solidarität und Freude

gekennzeichnet sein, aber

auch durch Neid, Rivalität

und Kontaktabbrüche. Die Schwestern Cordula und Barbara Ziebell sind in Beratung, Coaching und Therapie erfahren. Sie zeigen uns mit diesem Ratgeber, wie lebendige Schwestern-Beziehungen gelingen können. Durch Fallbeispiele und praktische Übungen decken

sie typische Beziehungs-Muster

unter Schwestern auf und helfen

uns, unsere Schwestern-

Dynamiken besser zu verstehen,

Konflikte zu lösen

sowie neue Perspektiven

zu finden. Zu einem ver-

söhnlicheren Umgang unter

Geschwistern beizutragen, ist

den beiden Schwestern eine

Herzensangelegenheit!

● 221-2508

Barbara Ziebell

Donnerstag, 07.04.2022, 19:30 – 21:00 Uhr

10 - 50 Personen, 14,00 €, 16,00 € an der Abendkasse

Anmeldung bei VHS oder Vorverkauf in der Buchhandlung

Brockmann
Die Buchhandlung Karola Brockmann,
Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße

Brühl

Kann man Glück kaufen?

- Hintergründe zum Thema Kaufsucht

(In Kooperation mit der Beratungsstelle IBS - Information

und Beratung zu Suchtlösungen im Rhein-Erft-Kreis)

Das Störungsbild der Kaufsucht ist eher unbekannt und bleibt

oft lange unentdeckt. Um uns dem Problem anzunähern,

stellen wir nach einem Impulsvortrag gemeinsam Fragen.

Zum Beispiel: Wie wird die Kaufsucht wissenschaftlich ein-

geordnet? Welche "Konsumtypologien" gibt es? Kann schon

ein kurzfristiger und schnell vorbeigehender "Kaufrausch"

problematisch sein? Wie entwickelt sich ein Suchtverhalten?

Eine Behandlung von Kaufsüchtigen ist möglich. Sie beginnt

mit der Reflexion des vorhandenen Konsumverhaltens. Das

Ziel jeder Beratung und Behandlung ist ein verändertes Kon-

sumverhalten, was einer gelungenen und selbstbestimmten

Lebensführung entspricht. Die Veranstaltung findet im Rah-

men einer Kooperation mit der in Brühl ansässigen Bera-

tungsstelle IBS statt. Dort werden im Rahmen des Projektes

"Weg aus der Kaufsucht" dank finanzieller Unterstützung des

Deutschen Hilfswerkes kostenlose persönliche Beratungen

zum Thema "Kaufsucht" angeboten.

● 221-2509

Susanne Gutzeit

Donnerstag, 07.04.2022, 19:00 – 21:30 Uhr

6 - 16 Personen, 6,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



Veränderung aktiv gestalten I

Veränderungen im Leben bringen unsere Planung ins Wanken oder verändern unsere Lebensumstände. Manchmal müssen wir komplett neu planen. Und genau darin liegt die Chance, die wir nutzen sollten. Was uns zunächst verunsichert und vielleicht auch ängstigt, zeigt sich bei näherer Betrachtung als Weg mit vielen Möglichkeiten oder sogar zu neuen Zielen. Die Chance liegt darin, die Möglichkeiten, die die Veränderung mit sich bringt, zu erkennen und mit eigener Kreativität aktiv zu steuern und zu gestalten. Die Teilnehmenden lernen, mit neuen Situationen besser umzugehen, diese zu akzeptieren und sachlich zu analysieren. Dann können sie ihre eigenen Ressourcen aufspüren, aktivieren und nutzen. Wer dann noch die Umsetzung des Erlernten und Erfahrenen in den Blick nehmen möchte, für die-/denjenigen gibt am 02.04.2022 ein Aufbauseminar.

● 221-2510

Brigitte Schäfer

Samstag, 05.02.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 15 Personen, 37,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Veränderung aktiv gestalten II

Der Workshop richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem Veränderungs-Seminar vom Oktober. Gemeinsam nehmen wir die Umsetzung des Erlernten und Erfahrenen in den Blick - mit den Schwierigkeiten, genommenen Hürden und Erfolgen.

● 221-2511

Brigitte Schäfer

Samstag, 02.04.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 15 Personen, 37,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Warum Nein sagen Sie weiter bringt

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

● 221-2514

Brigitte Schäfer

Samstag, 19.02.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 15 Personen, 37,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Nutze den Tag

- Mach mehr aus Deinem Leben

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

● 221-2515

Brigitte Schäfer

Samstag, 05.03.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 15 Personen, 37,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Den inneren Schweinehund zähmen

Wir wollen uns mehr bewegen und gesünder ernähren, die Steuererklärung in Angriff nehmen, 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.

● 221-2520

Ursula Goeth

Montag, 07.03.2022, 18:30 – 20:45 Uhr

8 - 12 Personen, 14,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Stopp dem Gedankenkarussell: Gedanken ordnen - Stress und Sorgen überwinden

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 Verzeehr ist selbst zu sorgen.

● **221-2521**

Angelika Biert

Samstag, 30.04.2022, 10:30 – 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 34,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Mit Worten heilen

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

● **221-2524**

Silja Höfer

Mittwoch, 16.02.2022, 18:00 – 20:00 Uhr

6 - 12 Personen, 16,00 €

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.

● **221-2525**

Silja Höfer

Mittwoch, 23.03.2022, 18:00 – 20:00 Uhr

6 - 12 Personen, 16,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

DENK(X) - Denkfit!

Gedächtnistraining mit System und mit Bedacht

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

● **221-2527**

Irml Willms-Gray

6 x mittwochs, 16:00 – 17:30 Uhr, ab 02.02.2022

6 - 14 Personen, 58,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● **221-2528**

Irml Willms-Gray

6 x mittwochs, 16:00 – 17:30 Uhr, ab 27.04.2022

6 - 14 Personen, 58,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Grenzen setzen, ohne zu verletzen: Mut zum Nein!

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

● **221-2536**

Andrea Nolde

Samstag, 19.03.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 37,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Leichtes Gepäck - über das Entrümpeln und Ordnung schaffen

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

● 221-2538

Andrea Nolde

Donnerstag, 28.04.2022, 19:00 – 21:15 Uhr

8 - 12 Personen, 14,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

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

Manchmal erwarte ich etwas vom Gegenüber und bin mir sicher, der andere weiß schon, was ich will. Nur wird die Erwartung nicht (immer) erfüllt! Und dann ist die Enttäuschung schon mal groß, es entstehen Frustration und Konflikte. Wie kann ich Wünsche, Anliegen und auch Kritik so kommunizieren, dass die Botschaft beim anderen ankommt? Wie kann ich deutlich werden, ohne die Beziehung zum anderen zu gefährden?

● 221-2539

Andrea Nolde

Donnerstag, 17.02.2022, 19:00 – 21:15 Uhr

8 - 12 Personen, 14,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Zwischen Nähe und Distanz - wie Beziehungen in Balance kommen

Was macht eine gute Beziehung zu FreundIn, PartnerIn, KollegIn aus? Ein stimmiges Maß an Abstand und Nähe, das Geben und Nehmen sollte sich ausgewogen anfühlen und die Suche nach Kompromissen ist ebenso wichtig wie die Betonung der Individualität. Um echte Nähe herzustellen, benötigt eine Beziehung klare Grenzen. Sie lernen im Seminar die Bedingungen und Mechanismen kennen, die jegliche Art von Beziehung in die Balance bringen und halten oder sie umgekehrt überfordern und gefährden können.

● 221-2540

Andrea Nolde

Donnerstag, 12.05.2022, 19:00 – 21:15 Uhr

8 - 12 Personen, 14,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

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.

● 221-2549

Melanie Kuhl

8 x mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 27.04.2022

6 - 12 Personen, 76,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Resilienz stärken - Lebensqualität verbessern

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

● 221-2551

Melanie Kuhl

Samstag, 07.05.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 34,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

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. 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.

● 221-2553

Andrea Nolde

Samstag, 14.05.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 35,50 €

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

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling



Kunst, Kultur, Kreativität

Anmeldung:
www.vhs-rhein-erft.de



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

Kunst – Kultur

Literatur	26
Theater	27
Bildende Kunst	29

Kreativität

Fotografie	32
Arbeiten mit Ton	35
Zeichnen und Malen	35
Aquarellmalerei	38
Acrylmalerei	39
Textiles Gestalten	40

Kultur macht stark

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

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



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



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

Servicecenter:

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



Kunst und Kultur



Literatur

Die Dinge sind mir passiert, damit ich davon berichte

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)

Autofiktionales Schreiben liegt im Trend, nicht nur im deutschsprachigen Raum. Die französische Schriftstellerin Annie Ernaux legt mit ihren autobiografisch motivierten Texten wie "Die Jahre" oder "Das Ereignis" schonungslos Zeugnis des eigenen Lebens ab, die Gesellschaft immer im Blick. Schwierigkeiten des Autorinnendasein beschreibt Rachel Cusk, Rebecca Solnit liefert gesellschaftspolitische Analysen in "Wenn Männer mir die Welt erklären" und die niederländische Autorin Connie Palmen formuliert in ihren autofiktionalen Romanen die eigene Verletzlichkeit. Ein Abend über die Grenzen, aber auch die Möglichkeiten und Bedeutung autofiktionalen Schreibens in virulenten Zeiten.

● 221-3000

Dr. Simone Scharbert-Hemberger

Dienstag, 26.04.2022, 19:30 – 21:00 Uhr

10 - 50 Personen, 10,00 €, 12,00 € an der Abendkasse

Anmeldung bei VHS oder Vorverkauf in der Buchhandlung Brockmann

Die Buchhandlung Karola Brockmann,
Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße

Brühl

Tod und Poesie

"...Ach, ich werde mir noch mächtig fehlen, wenn ich einst gestorben bin..." (Kurt Tucholsky)

Bei dieser Führung über den fast 200-jährigen Friedhof Melaten werden Gedichte und Texte u. a. von Hermann Hesse, Kurt Tucholsky, Mascha Kaléko, Eugen Roth, Robert Gernhardt, Erich Fried und Theodor Fontane zu besonderen Grabmälern in Beziehung gesetzt.

Sie handeln von Abschied, Trauer, Vergänglichkeit, aber auch von Hoffnung und Trost und sind oft voller Ironie, so dass wir den Friedhof getrösteter und fröhlicher wieder verlassen werden als wir ihn betreten haben.

● 221-3001

Petra Lentjes-Meyer

Donnerstag, 10.03.2022, 15:00 – 17:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

Treffpunkt: Eingang Piusstraße, Trauerhalle

Köln

Schreibwerkstatt - Raum zum Schreiben

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

● 221-3003

Sabrina Juschka

8 x freitags, 10:00 – 12:15 Uhr, ab 11.02.2022

8 - 12 Personen, 83,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

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

(In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Pulheim)

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

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

● 221-3005

Cornelia Kuhrau

11 x montags, 18:15 – 20:30 Uhr, 14-täglich, ab 31.01.2022

8 - 12 Personen, 113,00 €

Online-Kurs



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.

● 221-3006

Vera Gercke

8 x montags, 19:30 – 21:30 Uhr, ab 07.02.2022

8 - 12 Personen, 74,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-3007

Vera Gercke

8 x montags, 19:30 – 21:30 Uhr, ab 25.04.2022

8 - 12 Personen, 74,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

MENTOR - die Leselernhelfer

Lesezeit schenken – Lesefreude wecken

Lesen zu können und Gelesenes zu verstehen, ist die Grundlage für jegliches Lernen. Wer nicht lesen kann, hat keinen Zugang zu Bildung und Ausbildung. Deswegen bietet MENTOR – Die Leselernhelfer mit seinen ehrenamtlichen Lesementorinnen und Lesementoren Kindern und Jugendlichen mit Lese- und Sprachproblemen seine Unterstützung an. Die festen Lesetandems, also

Mentor und Lesekind, treffen sich mindestens ein Jahr lang einmal pro Woche eine Stunde in der Schule des Kindes zum gemeinsamen Lesen, Erzählen und Spielen.

Bei einer Einführungsveranstaltung erfahren Sie, wie Sie Kinder und Jugendliche zum Lesen motivieren und Leseverständnis wecken und ausbauen können. Mitmachen können alle, die selbst gerne lesen und bereit sind, sich auf ein Kind und seine Interessen und Fähigkeiten einzulassen. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.mentor-bundesverband.de. 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

Modernes Stimmtraining - Grundseminar (Stimm-, Atem- und Sprachtraining)

Die Stimme übermitteln die Persönlichkeit. Sie ist Ihre Visitenkarte und entscheidet oft, ob Sie mit Erfolg berufliche Angelegenheiten abschließen können. Dieses Seminar ist leistungsorientiert, es trainiert nach modernen Methoden Ihre Stimme, elastische Atmung und Sprache. Nach der Stimm-analyse jedes Teilnehmers folgt die Arbeit an den individuellen Problemen.

Zielgruppe: Personen, die ihre Stimme im Beruf professionell einsetzen. (Kontakt-, Führungsberufe, alle, die überzeugen und mit ihrer Stimme arbeiten müssen.)

● 221-3052

Ewa-Jasnota von Latoszek

(Dipl. Sprachgestalterin und Schauspielerin)

Samstag, 07.05.2022, 10:00 – 15:00 Uhr

6 - 12 Personen, 48,00 € inkl. 18,00 € für Materialien

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Perfekter digitaler Auftritt für den Beruf: Fitte Stimme - Online-Seminar

Digital-Meetings, Team-Besprechungen, Präsentationen, Diskussionen online - früher national und weltweit unterwegs, jetzt arbeiten wir von zu Hause. Die berufliche Kommunikation hat sich definitiv verändert. Aber welche Herausforderungen werden an die Stimme und an die Sprache durch die Digitalisierung gestellt? Wie spricht man am Mikrofon, das im Computer eingebaut ist? Wie atmet man richtig? Wie vermeidet man Heiserkeit und Müdigkeit? Kann ich mich noch am Computer durchsetzen?

Inhalte: Optimierung der Stimmwirkung vor der Computer-Kamera und am Computer-Mikrofon. Arbeit an individuellen Problemen wie mangelnde Durchsetzungskraft, leise oder zu hohe Stimme, Nuscheln, Heiserkeit, Monotonismus, dominante Sprechweise.

Zur Teilnahme benötigen Sie:

Einen ungestörten Raum, eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit angeschlossenem Headset (Kopfhörer und Mikrofon), möglichst auch eine Kamera. Testen Sie bitte rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn, ob alle Geräte funktionieren.

● 221-3055

Ewa-Jasnota von Latoszek

Samstag, 05.02.2022, 10:00 – 14:00 Uhr

6 - 15 Personen, 43,50 €

inkl. 18,00 € für Materialien zum Download

Online-Kurs



Theater für Brühl - mit Bus-Service: 5 Vorstellungen im 1. Halbjahr 2022

(In Zusammenarbeit mit der Theatergemeinde BONN e. V.)

Wir fahren ab dem Jahr 2022 regelmäßig mit dem Bus aus Brühl zu Opern-, Schauspiel- und Tanzaufführungen in Bonn - organisiert von der Theatergemeinde BONN e. V.

Auf Sie warten Spaß, spannende und festliche Live-Erlebnisse, nette Menschen, günstige Preise, bequemer Service... Für die erste Jahreshälfte 2022 haben wir zwei Vorstellungen im Schauspielhaus Bonn und drei Vorstellungen in der Oper Bonn ausgewählt:

Schauspielhaus Bonn

- Istanbul - Ein Sezen Aksu-Liederabend von Selen Kara (18.01.2022)
- Onkel Wanja - Schauspiel von Anton Tschechow (13.05.2022)

Oper Bonn

- La Cenerentola (Aschenputtel) - Drama giocoso von Gioachino Rossini (19.02.2022)
- Chicago - Musical-Vaudeville von Fred Ebb und Bob Fosse (03.04.2022)
- Peer Gynt - Handlungsballett v. Edward Clug basierend auf Werken v. E. Grieg und H. Ibsen, Gastspiel des Slowenischen - Nationalballetts (Maribor) (02.06.2022)

Die Preise:

- Das Normalpreis-Abonnement mit im Durchschnitt Karten in Platzgruppe (PG II) kostet 191,00 €. Die Spar-Version (PG III) kostet 157,00 €. Die Premium-Version (PG I) kostet 230,00 €.
- Zu jedem Abo kommt der Mitgliedsbeitrag der Theatergemeinde Bonn für die erste Jahreshälfte 2022 in Höhe von 18,00 €.
- Die Buskosten pro Vorstellung werden pro Termin und Person ca. 12,00 - 15,00 € betragen - abhängig von der Teilnehmeranzahl, auf die der Fahrpreis umgelegt wird.

Auskunft und Anmeldung bei der VHS Rhein-Erft (Ihre Kontaktdaten werden an die Theatergemeinde weitergeleitet) oder direkt bei der Theatergemeinde BONN:

Waltraud Neukirch

Tel. 0228 915030

E-Mail: info@tg-bonn.de

● 221-3058

Theatergemeinde BONN

Dienstag, 18.01.2022, 19:30 – 21:30 Uhr
Samstag, 19.02.2022, 19:30 – 21:30 Uhr
Sonntag, 03.04.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
Freitag, 13.05.2022, 19:30 – 21:30 Uhr
Donnerstag, 02.06.2022, 19:30 – 21:30 Uhr
gebührenfrei

Treffpunkt: wird noch von der Theatergemeinde Bonn bekanntgegeben

Brühl



Darstellendes Spiel für Beginnende und Fortgeschrittene

Dieser Kurs dient sowohl der Einführung als auch der Fortbildung von Amateurschauspieler*innen. Zu Beginn des ersten Abends werden die Pläne für ein neues Theaterstück besprochen. Eine Teilnahme an diesem ersten Abend ist daher auch ohne vorherige Anmeldung möglich.

● 221-3060

Christos Rempel

9 x donnerstags, 19:00 – 22:00 Uhr, ab 03.02.2022

8 Personen, 123,00 €

Christinaschule, Christinastr. 3

Pulheim

Theaterpraxis für junge Leute und Junggebliebene

Hier geht es um die szenische Erarbeitung von modernen Stücken (ca. ab den 60er Jahren bis heute). Wir nähern uns den Texten über Interaktionen und nonverbale Improvisationen. Offenheit ist dabei wichtiger als Vorkenntnisse. Dabei werden auch Fragen wichtig wie: Wie trete ich auf, was für eine Wirkung habe ich nach außen?

● 221-3061

Christos Rempel

9 x dienstags, 19:00 – 21:00 Uhr, ab 01.02.2022

6 - 8 Personen, 107,00 €

Christinaschule, Christinastr. 3

Pulheim



Bildende Kunst

Brücke und Blauer Reiter - Ausstellung im Von der Heydt-Museum Wuppertal

Die Künstlergruppen Brücke und Blauer Reiter stehen synonym für den Expressionismus in Deutschland und gelten zugleich als entscheidender Beitrag zur Klassischen Moderne in den Jahren 1905 bis 1914 in Deutschland.

Die umfassende Ausstellung zeigt Hauptwerke von Kirchner, Schmidt-Rottluff, Heckel, Pechstein, Nolde und Müller für die Brücke und Kandinsky, Münter, Marc, Macke und Jawlensky und Klee für den Blauen Reiter und soll einen frischen Blick auf die Bedeutung und das Zusammenwirken der beiden Bewegungen ermöglichen.

● 221-3130

Führungsdienst

Samstag, 05.02.2022, 13:00 – 14:00 Uhr

10 - 15 Personen, 9,00 € zzgl. Eintritt

Treffpunkt: Von der Heydt-Museum Wuppertal, Turmhof 8, Foyer

Wuppertal

Der geteilte Picasso. Der Künstler und sein Bild in der BRD und der DDR - Ausstellung im Museum Ludwig Köln

Anhand ausgewählter Werke von Picasso, z. B. das Motiv der Taube, "Guernica", "Krieg und Frieden", beleuchtet die Ausstellung, wie verschieden die Beurteilungen des Künstlers in den beiden deutschen Staaten waren. Feierte man Picasso im Osten wegen seiner politisch vorbildlichen Haltung als bekennender Kommunist ohne allzu viele seiner Werke zu zeigen, die dem geforderten sozialistischen Realismus nicht entsprachen, schätzte man im Westen die künstlerische Kühnheit und Vielseitigkeit des ungebundenen Genies und ließ die politische Position nahezu unerwähnt, klammerte sogar entsprechend eindeutige Werke, z. B. "Massaker in Korea", aus.

Auf beiden Seiten tat man sich schwer mit der ästhetisch ungewohnten und als provokativ empfundenen Bildsprache. In der DDR wurde Picasso formalistische Dekadenz vorgeworfen, während die ersten Ankäufe für westliche Museen heftige Proteste des Publikums auslösten. Ein besonderes Kapitel ist der Rolle des Sammlerpaars Irene und Peter Ludwig gewidmet. Sie hatten ihre Picasso-Sammlung in den 70er Jahren nach Ostberlin ausgeliehen und zugleich Werke bedeutender ostdeutscher Künstler gekauft. So weichten sie bereits in den 70er Jahren die ideologischen Trennlinien des Kalten Krieges auf.

Die Ausstellung zeigt nicht nur bedeutende Werke des ersten und größten Künstlerstars des 20. Jahrhunderts, sie ist vor

allem ein Lehrstück über die Einflüsse von Politik und Ideologie auf die Kunstgeschichte und den Kunstbetrieb.

● 221-3131

Dr. Jenny Graf-Bicher

Freitag, 21.01.2022, 15:30 – 17:00 Uhr

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

Treffpunkt: Foyer des Museums Ludwig, Heinrich-Böll-Platz

Köln

Kolumba-Museum Köln

Kolumba ist das Kunstmuseum des Erzbistums Köln, das 1853 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 Kriegsrue 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 Schweizer Peter Zumthor.

● 221-3132

Führungsdienst

Samstag, 07.05.2022, 10:30 – 12:00 Uhr

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

Treffpunkt:

Foyer des Museums, Kolumbastr. 4, Köln

Köln

Künstlergräber auf Melaten - von Biolek bis Sigmar Polke

Melaten ist für die vergangenen fast 200 Jahre stadtkölnischer Geschichte und Kunst ein einzigartiges Zeugnis. Seine Einrichtung vor den Mauern der mittelalterlichen Stadt war ein richtungsweisender Schritt in der Entwicklung Kölns zur modernen Großstadt. Die vielgestaltigen Grabsteine ergeben ein differenziertes Bild kölnischen Bürgertums, an denen sich in seltener Geschlossenheit der Wandel sozialer, religiöser und politischer Anschauungen verfolgen lässt. Auf einem abwechslungsreichen Rundgang besuchen wir u.a. Richard Moest, Roberto Cordone, Irmgard Keun, die Maler Meistermann und E.W. Nay, Nierhoff, Schultze und Polke, L. Fritz Gruber, dazu wichtige Sammler wie Haubrich oder einen Dadaisten - lassen Sie sich von der Fülle des Kunstbandes Melaten inspirieren.

● 221-3133

Thomas van Nies, M.A.

Samstag, 18.06.2022, 11:00 – 13:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

Treffpunkt: Tor III, Aachener Straße/Ecke Oskar-Jäger-Straße (gegenüber Einmündung Klosterstraße)

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.

● 221-3136

Führungsdienst

Donnerstag, 17.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

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

Treffpunkt: Dom, Domplatte, Hauptportal

Köln

Architekturführung im Rheinauhafen I

Die Attraktionen der Stadt Köln waren noch vor einigen Jahren der Dom, die 12 romanischen Kirchen, der Karneval, aber nie sprach man vom Rheinauhafen. Heute wiederum ist aus dem Rheinauhafen mit seinen alten historischen und neuen Hafenbauten ein spannendes Städtebauprojekt geworden. Die Architektin Ricarda Grothe führt Sie an diesem Tag durch den Rheinauhafen und spricht über die Geschichte Kölns mit seinen alten Hafengebäuden, über den Einfluss des Flusses auf das Lebensgefühl, über die früheren "Inseln" des Rheins. Und natürlich über die neue moderne Architektur und den Einfluss von Feng Shui (Wind und Wasser).

Diese Führung geht vom Harry-Blum-Platz rheinaufwärts bis zum Kap am Südkai.

● 221-3138

Ricarda Grothe

Samstag, 07.05.2022, 11:30 – 13:00 Uhr

10 - 20 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: Hafenamt, Eingang Harry-Blum-Platz

Köln

Architekturführung im Rheinauhafen II

Die Attraktionen der Stadt Köln waren noch vor einigen Jahren der Dom, die 12 romanischen Kirchen, der Karneval, aber nie sprach man vom Rheinauhafen. Heute wiederum ist aus dem Rheinauhafen mit seinen alten historischen und neuen Hafenbauten ein spannendes Städtebauprojekt geworden. Die Architektin Ricarda Grothe führt Sie an diesem Tag durch den Rheinauhafen und spricht über die Geschichte Kölns mit seinen alten Hafengebäuden, über den Einfluss des Flusses auf das Lebensgefühl, über die früheren "Inseln" des Rheins. Und natürlich über die neue moderne Architektur und den Einfluss von Feng Shui (Wind und Wasser).

Diese Führung geht vom Harry-Blum-Platz rheinabwärts bis zum Schokoladenmuseum.

● 221-3139

Ricarda Grothe

Samstag, 21.05.2022, 11:30 – 13:00 Uhr

10 - 20 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: Hafenamt, Eingang Harry-Blum-Platz

Köln

Köln-Ehrenfeld:

Kunst, Kultur, Kleider, Upcycling

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

● 221-3140

Ricarda Grothe

Freitag, 11.03.2022, 15:30 – 17:30 Uhr

10 - 12 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: Rothhausstraße vor der Friedenskirche

Köln





Service

Infos
News

rund um die Museen des Landschaftsverbandes Rheinland

Freier Eintritt für Kinder / Schüler und Jugendliche bis 18 Jahre

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

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

kultur info
rheinland

Akteur 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

Köln-Agnesviertel: Kunst, Kultur, Kleider, Upcycling

In dieser zweistündigen Stadttealführung entdecken Sie Geheimtipp-Geschäfte und Ateliers rund um Kunst, Mode und Nachhaltigkeit und Sie erfahren Wissenswertes über die Geschichte und Architektur des Agnesviertels.

● 221-3141

Ricarda Grothe

Freitag, 10.06.2022, 15:30 – 17:30 Uhr

10 - 12 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: im Hof der Alten Feuerwache,
Melchiorstraße 3, Köln

Köln

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.

● 221-3142

Petra Lentjes-Meyer

Freitag, 29.04.2022, 16:00 – 18:00 Uhr

10 - 15 Personen, 12,00 €

Treffpunkt: Brunnen am Steinweg

Brühl

Führung: Brühl in der Abenddämmerung

Bei einem Spaziergang in der Abenddämmerung 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...

● 221-3143

Petra Lentjes-Meyer

Freitag, 10.06.2022, 19:00 – 20:30 Uhr

10 - 18 Personen, 9,00 €

Treffpunkt: Brühl-Info, Uhlstr./Ecke Schlossstr.

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.

● 221-3231

Ulrich Kitzel

Freitag, 25.03.2022, 19:30 – 21:00 Uhr

Samstag, 26.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 27.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 76,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

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.

● 221-3232

Norbert Liebertz

Samstag, 07.05.2022, 09:30 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 40,00 €

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



Fotografie - Aufbau-seminare, Workshops und Exkursionen

Fotowerkstatt mit Exkursionen

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

● 221-3242

Norbert Liebertz

Donnerstag, 03.02.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

Sonntag, 06.02.2022, 13:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 17.02.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

Sonntag, 20.02.2022, 13:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 06.03.2022, 13:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 10.03.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

Sonntag, 20.03.2022, 13:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 24.03.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

Sonntag, 27.03.2022, 13:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 07.04.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

10 - 14 Personen, 108,00 €

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl

Köln ohne Dom

- Fotowalk durch Severinsviertel

Bei dieser Fotoexkursion gibt es einen abendlichen oder nächtlichen Fotowalk durch die Kölner Innenstadtbezirke. Hierbei geht es nicht darum, dass du das Altstadtpanorama 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.

● 221-3243

Norbert Liebertz

Sonntag, 20.02.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

8 - 12 Personen, 18,00 €

Treffpunkt: Severinstor am Chlodwigplatz

Köln

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.

● 221-3244

Oliver Rindelaub

Samstag, 19.03.2022, 10:00 – 16:30 Uhr

6 - 10 Personen, 40,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

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

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

● 221-3245

Wilfried Gohsens

Treffpunkt Sonntag: Köln U-Bahnhof Rathaus oberirdisch

Sonntag, 01.05.2022, 10:15 – 16:15 Uhr

Dienstag, 03.05.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

6 - 10 Personen, 58,00 €

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 09:00 Uhr. Dadurch ergibt sich die Chance, auch Uhus und Eulen zu fotografieren! Beim Einführungstermin erlernen Sie die Grundlagen der Tierfotografie.

● 221-3246

Ulrich Kitzel

Treffpunkt am Samstag: 09:00 Uhr, an der Kasse Eingang zum Wildgehege, Aachener Str., 53940 Hellenthal

Freitag, 13.05.2022, 20:00 – 20:45 Uhr

Samstag, 14.05.2022, 09:00 – 15:00 Uhr

Dienstag, 17.05.2022, 19:00 – 21:15 Uhr

6 - 10 Personen, 73,00 €

inkl. Eintritt und Greifvogeldemonstrationen (21,50 €)

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Fotoexkursion mit dem Fahrrad: von Wesseling nach Bonn

Am Rhein werden Sehenswürdigkeiten mit dem Fahrrad erkundet, Architektur- und Landschaftsmotive gesucht und unter fachkundiger Anleitung im Bild festgehalten. Die dafür notwendigen technischen Einstellungen an der Kamera sowie der richtige Bildaufbau werden besprochen, um gute Fotos zu erhalten. Ausgangspunkt der Exkursion ist die VHS in Wesseling. Von hier geht es am Rhein entlang Richtung Bonn. Vorgesehen sind: Industrie in Wesseling, Herseler Werth mit Hafen, Rumänisch-Orthodoxe Holzkirche, Romanische Doppelkirche in Schwarzhof, Japanischer Garten, Rheinaue in Bonn (Vogelparadies). Die Rückfahrt machen wir gegebenenfalls mit dem Schiff. Bitte bringen Sie für den Kurs eine Kameraausrüstung (bitte an volle Akkus denken), ein Stativ und natürlich ein verkehrstüchtiges Fahrrad und einen Helm mit.

● 221-3247

Ulrich Kitzel

Sonntag, 22.05.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 28,00 €

Treffpunkt: Bildungszentrum, Bonner Str. 46

Wesseling

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 Altstadtpanorama 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.

● 221-3248

Norbert Liebertz

Samstag, 04.06.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

8 - 12 Personen, 18,00 €

Treffpunkt: Köln. Kreuzblume am Dom

Köln



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.

● 221-3249

Oliver Rindelaub

Samstag, 11.06.2022, 10:00 – 16:30 Uhr

6 - 8 Personen, 71,00 € inkl. Kosten für ein Model

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



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



Keramik - Arbeiten mit Ton

Arbeiten mit Ton für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Neueinsteiger*innen werden die handwerklichen, technischen und gestalterischen Grundlagen aller keramischen Arbeiten vermittelt. Sie werden mit verschiedenen Arten von Ton vertraut gemacht und erlernen den Aufbau mittels Wülsten, Stegen, Platten, Ausdrücken von Hohlformen. Fortgeschrittene erlernen die Techniken der Oberflächengestaltung (Ritzen, Stempeln und Aufsetzen), Bemalung mit Engoben und die Anwendung von Auf- und Unterglasurfarben sowie Ansetzen von Glasuren. Das Arbeitsgebiet umfasst Gebrauchskeramik und Kleinplastiken. Es ist nur Niedrigbrennen bei 1050° möglich.

● 221-3301

Elfie Hellmich

9 x dienstags, 08:45 – 11:15 Uhr, ab 01.02.2022

6 - 8 Personen, 133,00 € inkl. Brenn-, zzgl. Materialkosten
Kunst- und Musikschule, Liblarer Straße

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.

● 221-3411

Monika Pfannmüller

Samstag, 14.05.2022, 10:30 – 17:00 Uhr

5 - 12 Personen, 45,00 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

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.

● 221-3412

Monika Pfannmüller

Sonntag, 15.05.2022, 10:30 – 17:00 Uhr

5 - 12 Personen, 45,00 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

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).

● 221-3414

Manfred Schmidt

Samstag, 11.06.2022, 10:00 – 16:30 Uhr

Sonntag, 12.06.2022, 10:00 – 16:30 Uhr

6 - 12 Personen, 73,00 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Zeichnen - Kurse

Zeichnen - Basics

Dieser Kurs richtet sich an alle, die meinen, dass sie nicht zeichnen können und es gerne einmal ausprobieren möchten, sowie an alle Aquarell-, Acryl-, und ÖlmalerInnen, 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 A3, Bleistifte (2H, HB, 2B, 4B, 6B, 8B), Radiergummi, Knetradiergummi, Spitzer und Zeichenkohle.

● 221-3416

Monika Pfannmüller

6 x mittwochs, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 02.02.2022

6 - 12 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-3417

Monika Pfannmüller

6 x mittwochs, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 30.03.2022

6 - 12 Personen, 81,50 € 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.



Malen und Zeichnen - Workshops

Künstlerische Wandgestaltung Malen von Großbildern

Unter Anleitung der Dozentin lernen die Teilnehmer*innen Großbilder zu erstellen. Die Palette der Großbilder umfasst neben Wandbildern auch Transparente, Kulissen und Plakate. Inhalte: Auswahl und Erstellung der Vorlagen - Anfertigung der Bildflächen - Übertragungstechniken und die praktische Erstellung von Großbildern.

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

● 221-3512

Uta Dederichs

Vorbesprechung: Mo, 02.05.2022, 19:00 - 19:30 Uhr

Samstag, 07.05., 14.05.2022

Sonntag, 08.05., 15.05.2022

jeweils 10:00 - 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 124,50 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Wasser, Wolken, Himmel und Meer - Landschaftsmalerei

In diesem Wochenendworkshop widmen wir uns ganz dem Thema Landschaft.

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

Sie lernen Basics zu Bildaufbau, Tiefenwirkung, Perspektive und Farbperspektive. Anhand von Bildbeispielen lernen Sie verschiedene Malstile und Möglichkeiten der Landschaftsdarstellung kennen. Unter fachkundiger Anleitung, mit vielen individuell auf Ihre Arbeit abgestimmten Tipps setzen Sie eine eigene Bildvorlage (z.B. Urlaubsfoto u.ä.) oder eine von der Dozentin gestellte Bildvorlage mit Acrylfarben malerisch um. (Vorkenntnisse im Umgang mit Acryl vorteilhaft.)

● 221-3513

Monika Pfannmüller

Samstag, 21.05.2022, 10:30 – 17:00 Uhr

Sonntag, 22.05.2022, 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 Farbtintensivität 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.

● 221-3516

Walter Schroeder

10 x montags, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 12 Personen, 133,00 € zzgl. Materialkosten

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling



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

Neben dem experimentellen spielerischen Umgang mit Form und Farbe und dem Umsetzen eigener kreativer Ideen, schulen Sie an Stillleben, Pflanzen, Alltagsgegenständen und Landschaftsaufnahmen Ihre Wahrnehmung und lernen, Proportionen, Licht und Schatten, Perspektive, Texturen und Strukturen richtig zu erfassen und in Schwarz-Weiß oder Farbe wiederzugeben und erfahren Grundlegendes zu Farbenlehre und Bildaufbau. Sie arbeiten wahlweise mit Bleistift, Kohle, Pastellkreide, Aquarell- oder Acrylfarben.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte (HB, 2B, 4B, 6B, 8B), Radiergummi, Knetradiergummi und Spitzer und sonstiges vorhandenes Material.

● 221-3520

Monika Pfannmüller

6 x mittwochs, 10:30 – 12:45 Uhr, ab 02.02.2022

6 - 12 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-3521

Monika Pfannmüller

6 x mittwochs, 10:30 – 12:45 Uhr, ab 30.03.2022

6 - 12 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

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.

● 221-3525

Cornelia Höffken

6 x donnerstags, 10:15 – 12:30 Uhr, ab 03.02.2022

6 - 10 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten

Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2

Brauweiler

Lernen durch ausprobieren - Malen und Zeichnen am Vormittag

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

● 221-3526

Cornelia Höffken

6 x donnerstags, 10:15 – 12:30 Uhr, ab 24.03.2022

6 - 10 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten

Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2

Brauweiler

Wolken, Wasser, Spiegelungen

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

Wir beginnen mit einer kurzen Einführung in die Aquarelltechniken (überwiegend Verlaufs- und Nass-in-Nass) und lernen anhand von praktischen Übungen Wasser, Spiegelungen und Himmelsstimmungen in Farben wiederzugeben. Das ausgewählte Motiv wird schrittweise von mir vorgemalt und die dabei angewendeten Methoden werden ausführlich kommentiert. Vorkenntnisse im Umgang mit Aquarellfarben sind vorteilhaft aber kein Muss.

● 221-3533

Tatiana Maier

Samstag, 11.06.2022, 10:00 – 14:00 Uhr

Sonntag, 12.06.2022, 10:00 – 14:00 Uhr

6 - 12 Personen, 45,50 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Zeichnen und Malen mit Aquarell und Pastellkreide gegenständlich und frei

In diesem Workshop können Sie die Grundlagentechniken im Zeichnen erlernen, um z. B. Gegenstände plastisch wirken zu lassen. Mit den Techniken der Aquarellmalerei und/ oder Pastellkreidemalerei erfahren Sie, wie Sie z. B. Landschaften und Blumen farbig wiedergeben.

Bei schönem Wetter wird im Rheinpark gezeichnet und gemalt. Es gibt Raum zum freien Kreativsein.

● 221-3534

Iris Pütz

Freitag, 29.04.2022, 16:30 – 20:30 Uhr

Samstag, 30.04.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 56,00 € zzgl. Materialkosten

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling



Aquarellmalerei - Online-Angebot

Aquarellmalerei - Fortsetzung - Online-Kurs

Wegen der besonderen Eigenschaften von Aquarellfarben vermitteln Aquarellbilder eine sonnige, lichtdurchflutete Stimmung. Dabei liegt hier ein wesentlicher Unterschied zu allen anderen Maltechniken darin, dass weiße Farbflächen entstehen, indem die Farbe "weggelassen" wird. Dieses Verfahren braucht etwas Planung und einige praktische Übungen.

In diesem Kurs beginnen wir mit einer Einführung in die verschiedenen Aquarelltechniken, widmen aber auch unsere Aufmerksamkeit dem Farbton, Farbkontrast sowie Mischen von Farbkombinationen und der Komposition. Nützliche Tipps und Tricks aus der Praxis werden von der Dozentin präsentiert und ausführlich erklärt. Mit Ihrer Anmeldebestätigung erhalten Sie den Zugangscode zur vhs.cloud.

● 221-3538

Tatiana Maier

6 x samstags, 10:00 – 12:15 Uhr, ab 05.03.2022

6 - 12 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten

vhs.cloud



Blumenmotive mit Aquarell - Online-Kurs

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. Mit Ihrer Anmeldebestätigung erhalten Sie den Zugangscode zur vhs.cloud.

● 221-3539

Tatiana Maier

6 x samstags, 10:00 – 12:15 Uhr, ab 23.04.2022

6 - 12 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten

vhs.cloud



Acrylmalerei - Workshops

Pop-Art-Porträts

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

● 221-3610

Monika Pfannmüller

Samstag, 19.03.2022, 10:30 – 17:00 Uhr

Sonntag, 20.03.2022, 10:30 – 17:00 Uhr

6 - 12 Personen, 73,00 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Acryl - kreativ und individuell

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

● 221-3611

Monika Pfannmüller

Samstag, 12.02.2022, 10:30 – 17:00 Uhr

Sonntag, 13.02.2022, 10:30 – 17:00 Uhr

6 - 12 Personen, 73,00 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

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

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

● 221-3612

Monika Pfannmüller

Samstag, 02.04.2022, 10:30 – 17:00 Uhr

Sonntag, 03.04.2022, 10:30 – 17:00 Uhr

6 - 12 Personen, 73,00 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Malen und Zeichnen - Kurse

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 mit professionellen Ansätzen gefördert. In erster Linie geht es um das Format "Bilder", diese neu zu gestalten, daraus Objekte zu machen. Ein Beispiel solcher Bild-Zusammenstellungen ist die Collage. Als Vorbilder dient der Surrealismus, Dadaismus usw.

● 221-3613

Walter Schroeder

7 x freitags, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 18.02.2022

6 - 12 Personen, 94,50 € 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 Stilleben 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.

● 221-3622

Monika Pfannmüller

6 x dienstags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 01.02.2022

6 - 12 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-3623

Monika Pfannmüller

6 x dienstags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 29.03.2022

6 - 12 Personen, 81,50 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

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



Textiles Gestalten

Nähen lernen intensiv am Wochenende

Sie erlernen das notwendige Fachwissen, unter Anleitung nach einfachen Schnitten ein Kleidungsstück oder Accessoire zu fertigen. Fortgeschrittene können ihr Wissen vertiefen. Bitte achten Sie als Anfänger*in bei der Schnittausswahl auf einfache Schnitte. Bitte mitbringen: Fertigschnitt (einfach), den dafür benötigten, ggf. vorgewaschenen Stoff, Garn und Zutaten, Stoffschere, Trennschere oder -messer, Nähmaschinennadeln, Stecknadeln. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen!

● 221-3810

Sabine Rappard

Samstag, 05.03.2022, 11:00 – 17:00 Uhr

Sonntag, 06.03.2022, 11:00 – 17:00 Uhr

6 - 10 Personen, 64,00 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-3811

Sabine Rappard

Samstag, 07.05.2022, 11:00 – 17:00 Uhr

Sonntag, 08.05.2022, 11:00 – 17:00 Uhr

6 - 10 Personen, 64,00 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Nähen für Einsteiger*innen I

Wir erlernen in netter Runde den grundlegenden Umgang mit der Nähmaschine vom Einfädeln über die richtige Fadenspannung und die verschiedenen Sticharten. Welche Nähfüßchen gibt es und wozu werden sie eingesetzt? Im Anschluss das Gelernte in einem oder zwei abschließenden Projekt(en) umgesetzt. Dies kann ein Utensilo, eine Kissenhülle, ein Stoff- oder Turnbeutel aus einfachem Baumwollstoff sein. Dazu muss ein passendes Schnittmuster mitgebracht werden. Bitte eigene Nähmaschine und Zubehör mitbringen! Zusätzliche Kopierkosten von 2,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

● 221-3835

Ewa Nowak-Krause

5 x freitags, 18:00 – 20:00 Uhr, ab 04.03.2022

6 - 8 Personen, 61,50 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Nähen für Einsteiger*innen II

Aufbauend auf den Kurs "Nähen für Einsteiger*innen I" oder Anfänger*innen mit ersten Näherfahrungen. Wir starten mit einfacher Bekleidung (Rock, Kleid, Oberteil, Hose oder einfacher Babykleidung) und erlernen wichtige Grundlagen: Anfangen mit dem richtigen Maßnehmen über Details der Nähanleitung und Schnittmuster abpausen bis hin zum Zuschnitt und erweitern so unsere Fertigkeiten im Umgang mit der Nähmaschine. Bitte eigene Nähmaschine und Zubehör mitbringen!

● 221-3836

Ewa Nowak-Krause

5 x freitags, 18:00 – 20:00 Uhr, ab 06.05.2022

6 - 8 Personen, 61,50 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Schneidern für Anfänger*innen

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

● 221-3840

Heike Stranz

10 x mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr, ab 02.02.2022

8 - 10 Personen, 92,50 € zzgl. Materialkosten

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Schneidern für Fortgeschrittene

In diesen Schneiderkursen können Sie Ihre eigenen Textil-Ideen kreativ über Planung und Schnittmuster bis zur Fertigstellung umsetzen. Sowohl Anfänger*innen mit Grundkenntnissen wie auch Fortgeschrittene erhalten die jeweils für Sie individuell erforderliche fachliche Unterstützung. Nähmaschinen, Arbeitsutensilien und Material sind selbst mitzubringen. Gerne können Sie mich nach der Anmeldung bei Rückfragen kontaktieren.

● 221-3841

Heike Stranz

10 x donnerstags, 17:30 – 19:30 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 10 Personen, 92,50 € zzgl. Materialkosten

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

● 221-3842

Heike Stranz

10 x donnerstags, 19:30 – 21:30 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 10 Personen, 92,50 € zzgl. Materialkosten

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling



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



Gesundheit, Bewegung

Anmeldung:
www.vhs-rhein-erft.de



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

Gesundheitsbildung

Nachhaltig und gesund leben 42

Körper, Sinne und Geist

Augentraining 43
Krav Maga 44
Selbstverteidigung 44
Feldenkrais® 45
Qigong, Tai Chi-Chuan 46
Tai Chi-Qigong 47
Yoga 47

Stressbewältigung

Umgang mit Stress 53
Waldbaden 55
Meditation, Entspannung 56
Massage 56
PMR, Autogenes Training 57
Präventionskurse 57

Bewegter Leben – Tanz – Gymnastik – Fitness

Tanz 58
Seniorentanz 60
Zumba® 60
Pilates und Faszientraining 61
Gymnastik, Fitness, Workouts 65
Senioren-Spezialgymnastik 68

Ernährung – Entdecken und Genießen

Gesunde Küche 70
Internationale Küche 71

VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss hin, den emotionale Ansprache, Achtsamkeit und Entspannung, Bewegung und gesunde Ernährung für das Gelingen von Lernprozessen haben. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse.

Sachinformationen und Erfahrungen mit allen Sinnen werden verknüpft; gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. So macht lebenslanges Lernen Spaß und bringt Sie in jeder Beziehung – auch gesundheitlich – weiter!

Servicecenter:

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

Gesundheitslernen in der VHS



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

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

● 221-4014

Christina Henseler

Donnerstag, 10.02.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
6 - 8 Personen, 34,00 € inkl. 12,00 € Materialumlage
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche

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.

● 221-4017

Petra Steffens

Donnerstag, 07.04.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
6 - 15 Personen, 12,50 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Meine Migräne und ich

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

● 221-4018

Meike Statkus

Dienstag, 01.02.2022, 18:30 – 20:30 Uhr
6 - 12 Personen, 16,00 €
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

● 221-4019

Meike Statkus

Mittwoch, 27.04.2022, 18:30 – 20:30 Uhr
6 - 12 Personen, 16,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Körper, Sinne, Geist

Ohne Probleme besser sehen - Augentraining

Wird Ihre Sehkraft immer schlechter? Sind die Augen oft gerötet oder tränen sie? Fühlen Sie sich müde oder haben Sie Kopfschmerzen? Viele Menschen müssen einen großen Teil des Arbeitstages am Computer arbeiten oder verbringen viel Zeit vor dem flimmernden Fernseher und Bildschirm. Eine ständige Verschlechterung der Augen wird als selbstverständlich hingenommen. 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 Sehbelastrungen 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!

● 221-4026

Stefanie Hennigfeld

Donnerstag, 03.03.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

8 - 15 Personen, 18,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-4027

Stefanie Hennigfeld

Dienstag, 22.03.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

8 - 15 Personen, 18,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

Ohne Probleme besser sehen - Augentraining Online

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

● 221-4028

Stefanie Hennigfeld

Mittwoch, 06.04.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

8 - 20 Personen, 18,00 €

Zoom



Der Japanische Schwertkampf Ken Jutsu - Einführungsworkshop

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

● 221-4040

Martina Dorka

Samstag, 30.04.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 39,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Tanzen, Kämpfen, Haltung - Kontakt in Bewegung erfahren

In diesem Workshop eröffnen wir mit Elementen aus Kampfkunst und Tanz einen Erfahrungsraum. Erleben Sie unterschiedliche Zugänge und Qualitäten von Kontakt spielerisch, kämpferisch und tänzerisch. Gestalten Sie mit: Kontakt ist Nähe und gleichzeitig auch Abgrenzung.

Folgende Erfahrungen stehen im Mittelpunkt:

- einen guten Kontakt zum Boden finden
- in eine aufrechte Haltung kommen
- miteinander in einen Rhythmus kommen (Führen und Folgen, Partnerübungen aus Aikido und Stockkampf)
- sich spielerisch auseinandersetzen - mit und ohne Musik
- Tanz ausprobieren

Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

● 221-4041

Martina Dorka

Samstag, 07.05.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 37,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



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



Krav Maga - Persönliche Selbstverteidigung leicht gemacht

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

Krav Maga für Einsteiger*innen

● 221-4042

Constantin von der Osten

16 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 12 Personen, 116,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

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

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

● 221-4044

Babette Reis

Samstag, 19.02.2022, 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 20.02.2022, 10:00 – 14:00 Uhr

6 - 12 Personen, 52,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4045

Babette Reis

Samstag, 26.03.2022, 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 27.03.2022, 10:00 – 14:00 Uhr

6 - 12 Personen, 52,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4046

Babette Reis

Samstag, 14.05.2022, 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 15.05.2022, 10:00 – 14:00 Uhr

6 - 12 Personen, 52,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Selbstverteidigung - Krav Maga für Frauen ab 16 Jahren - Auffrischungsworkshop

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Teilnehmerinnen der bisherigen Krav Maga-Einsteigerworkshops. Die bereits erlernten Vorgehensweisen werden hier noch einmal aufgefrischt und durch weiterführende Selbstverteidigungstechniken, abgestimmt auf die spezifischen Bedrohungslagen, in die Frauen geraten können, ergänzt.

● 221-4048

Babette Reis

Samstag, 04.06.2022, 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 05.06.2022, 10:00 – 14:00 Uhr

6 - 12 Personen, 52,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Wenn etwas dazwischen kommt...

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



Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

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.

● 221-4054

Ursula Scheckel

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

16 x freitags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 04.02.2022

10 - 14 Personen, 97,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4056

Beate Massar

12 x montags, 17:45 – 19:00 Uhr, ab 07.02.2022

8 - 12 Personen, 74,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-4057

Beate Massar

12 x montags, 20:00 – 21:15 Uhr, ab 07.02.2022

8 - 12 Personen, 74,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Der Rücken kann mehr ... Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewe- gung - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie mit der Feldenkrais-Methode, den Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen. Sie entdecken, dass Sie tatsächlich wahrnehmen, wie Sie sich bewegen. Aus dieser achtsamen Körperwahrnehmung folgen bewusstere Bewegungsabläufe und Selbstbewusstsein.

Was hat man davon? Wenn man die gewohnte Art, sich zu bewegen, verlässt, werden Türen geöffnet, Gefühle geweckt, der Körper wird beweglicher und man wird konzentrierter, kreativer und ausdauernder. Das Selbstgefühl und das Selbstvertrauen werden größer und es wird leichter, im (Berufs-) Alltag mit anderen Menschen zusammenzuwirken. Für die Beweglichkeit des Rückens bedeutet dies, das Augenmerk auf die Drehbewegungen der Wirbelsäule zu richten. Dadurch bekommen Sie ein Verständnis dafür, mit Rückenproblemen im Berufsalltag anders umzugehen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung, warme Socken, Handtuch, ausreichend zu trinken, Picknick für das Mittagessen.

● 221-4059

Angela Kämper-Laube

Montag, 27.06.2022, 10:00 – 17:30 Uhr

Dienstag, 28.06.2022, 09:00 – 17:30 Uhr

Mittwoch, 29.06.2022, 09:00 – 17:30 Uhr

Donnerstag, 30.06.2022, 09:00 – 17:30 Uhr

Freitag, 01.07.2022, 09:00 – 14:00 Uhr

6 - 15 Personen, 227,50 €

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

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



JOHANNITER

Wir für Sie im Rhein-Erft-Kreis!

Unsere Angebote: Hausnotruf, Ehrenamt,
Erste-Hilfe-Ausbildung und Rechtliche Betreuung

0800 8811220







Qigong und Tai Chi-Chuan

Qigong für Einsteiger*innen

Unter dem Begriff "Qigong" werden Körper- und Meditationsübungen zusammengefasst, die ihre Wurzeln in der chinesischen Medizin und Philosophie haben. Die mit Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft ausgeführten Bewegungen haben eine regulierende und harmonisierende Wirkung auf Körper, Atem und Geist. Die Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und geistige Übungen der Konzentration und Imagination. Während der langsamen, fließenden Bewegungen kommen die Gedanken zur Ruhe. Das Üben der Körperhaltungen und Schrittfolgen geschieht in Verbindung mit der Vorstellungskraft. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe mit.

● 221-4070

Harald Timpe

8 x mittwochs, 16:30 – 17:45 Uhr, ab 02.02.2022

6 - 12 Personen, 64,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-4071

Harald Timpe

8 x mittwochs, 16:30 – 17:45 Uhr, ab 27.04.2022

6 - 12 Personen, 64,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Qigong auch für Einsteiger*innen: Qigong Neiyanggong

Unter dem Begriff "Qigong" werden Körper- und Meditationsübungen zusammengefasst, die ihre Wurzeln in der chinesischen Medizin und Philosophie haben. Die mit Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft ausgeführten Bewegungen haben eine regulierende und harmonisierende Wirkung auf Körper, Atem und Geist. Das Lehrsystem Neiyanggong von Dr. Liu Yafei zeichnet sich besonders durch die Mobilisierung und Kräftigung der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur aus. In diesem Kurs erlernen Sie Übungen der Grund- und Mittelstufe in Bewegung und in Ruhe. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe mit.

● 221-4072

Martina Hartlieb

12 x montags, 17:30 – 18:45 Uhr, ab 07.02.2022

6 - 12 Personen, 94,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Qigong für Fortgeschrittene - Online-Kurs

Unter dem Begriff "Qigong" werden Körper- und Meditationsübungen zusammengefasst, die ihre Wurzeln in der chinesischen Medizin und Philosophie haben. Die mit Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft ausgeführten Bewegungen haben eine regulierende und harmonisierende Wirkung auf Körper, Atem und Geist. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorerfahrungen in Qigong.

Der Kurs wird als Online-Kurs über den Videokonferenzdienst Zoom durchgeführt. Die Teilnehmenden erhalten kurz vor Kursbeginn einen Link zum virtuellen Kursraum bei Zoom. Bitte vorher die Zoom-Software herunterladen.

● 221-4074

Elke Heinig

Schwerpunkte werden mit der Gruppe erarbeitet

15 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2022

6 - 14 Personen, 139,00 €

Zoom



Tai Chi-Chuan - ein Weg zur Gelassenheit

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

● 221-4075

Paul Bernarding

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

12 x donnerstags, 16:30 – 17:30 Uhr, ab 03.02.2022

6 - 12 Personen, 76,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4076

Paul Bernarding

AnfängerInnen sind willkommen.

12 x donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr, ab 03.02.2022

6 - 12 Personen, 76,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Sicher auf den Beinen mit Tai Chi

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungsart, die langsam und im Einklang mit dem Atem ausgeführt wird. Mit den Übungen lernen wir, uns entspannt, gut geerdet, aufrecht und im Gleichgewicht zu bewegen. In Studien wird Tai Chi deshalb auch als gute Sturzprophylaxe für den Alltag empfohlen. Jede/r kann mitmachen, egal wie alt oder wie sportlich. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, flache Sportschuhe und etwas zu trinken mit.

● 221-4077

Paul Bernarding

15 x montags, 16:00 – 17:00 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 8 Personen, 94,00 €

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.

● 221-4078

Martina Hartlieb

12 x montags, 18:45 – 20:00 Uhr, ab 07.02.2022

6 - 8 Personen, 94,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Tai Chi-Qigong auch für Einsteiger*innen - Online-Kurs

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. Der Kurs wird als Online-Kurs über den Videokonferenzdienst Zoom durchgeführt. Die Teilnehmenden erhalten kurz vor Kursbeginn einen Link zum virtuellen Kursraum bei Zoom. Bitte vorher die Zoom-Software herunterladen.

● 221-4083

Elke Heinig

15 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 02.02.2022

6 - 14 Personen, 139,00 €

Zoom



Yoga

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

Familien-Yoga für Groß und Klein

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

● 221-4088

Konstanze Rutkowski

8 x freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, ab 11.02.2022

6 - 9 Personen, 52,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-4089

Konstanze Rutkowski

8 x freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, ab 29.04.2022

6 - 9 Personen, 52,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Ashtanga-Yoga

Ashtanga-Yoga ist eine sehr dynamische Yoga-Variante, bei der körperliche Beweglichkeit, Kondition, Kraft und Ausdauer in fließenden Formen trainiert werden. Es fördert die Körperhaltung, Konzentration und Flexibilität. Die Übungen führen auch zu tiefer geistiger Entspannung. Bitte bequeme Kleidung, Kissen, rutschfeste Yoga-Matte mit rutschfester Oberfläche und Decke mitbringen.

● 221-4090

Irem Stratmann

17 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 02.02.2022

10 - 12 Personen, 102,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-4091

Kristiane Saß

17 x dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 01.02.2022

10 - 15 Personen, 103,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-4093

Mirjan Chuni

16 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2022

8 - 12 Personen, 116,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

Ashtanga-Yoga am Vormittag - Aufbaukurs

● 221-4096

Kristiane Saß

17 x dienstags, 08:30 – 10:00 Uhr, ab 01.02.2022

10 - 15 Personen, 103,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Ashtanga-Yoga - Aufbaukurs

● 221-4097

Kristiane Saß

15 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 03.02.2022

10 - 18 Personen, 91,00 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

Brühl

● 221-4098

Kristiane Saß

15 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 03.02.2022

10 - 18 Personen, 91,00 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

Brühl

221-4099

Mirjan Chuni

16 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 01.02.2022

8 - 12 Personen, 116,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

● 221-4100

Irem Stratmann

17 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 02.02.2022

10 - 12 Personen, 102,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-4101

Hye-Ryeng Berger-Lee

16 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 15 Personen, 116,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Power-Yoga

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

● 221-4112

Sonja Stefer

16 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2022

10 - 15 Personen, 97,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Power-Yoga - Basiskurs

● 221-4114

Beate Wood

16 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2022

10 - 12 Personen, 97,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

● 221-4115

Beate Wood

16 x montags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.01.2022

10 - 12 Personen, 97,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

Power-Yoga - Aufbaukurs

● 221-4116

Sonja Stefer

16 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 31.01.2022

10 - 15 Personen, 97,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Vinyasa Flow-Yoga

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

● 221-4118

Stefanie Frühlingsdorf

17 x freitags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 04.02.2022

10 - 15 Personen, 102,50 €

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.

● 221-4121

Roshanak Schwarz

17 x freitags, 10:15 – 11:15 Uhr, ab 04.02.2022

8 - 15 Personen, 83,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Yoga-Pilates

● 221-4122

Roshanak Schwarz

16 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 15 Personen, 78,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

● 221-4123

Roshanak Schwarz

16 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 15 Personen, 78,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling



Hatha-Yoga

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

Die Grundprinzipien des Hatha-Yoga werden erlernt, einfache Körper- und Atemübungen vermittelt. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und entspannt. Die verschiedenen Körperstellungen werden im Einklang mit der Atmung und in stetem Wechsel mit Entspannungsphasen angeleitet.

Hatha-Yoga am Vormittag

Die Grundprinzipien des Hatha-Yoga werden erlernt, einfache Körper- und Atemübungen vermittelt. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und entspannt. Die verschiedenen Körperstellungen werden im Einklang mit der Atmung und in stetem Wechsel mit Entspannungsphasen angeleitet.

● 221-4124

Kristiane Saß

17 x dienstags, 10:15 – 11:45 Uhr, ab 01.02.2022

10 - 15 Personen, 103,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-4125

Kristiane Saß

18 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 02.02.2022

10 - 15 Personen, 108,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-4126

Annett Maring

16 x montags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 16 Personen, 116,00 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

Brühl

● 221-4127

Annett Maring

16 x montags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 16 Personen, 116,00 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

Brühl

● 221-4128

Doris Sander

15 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 01.02.2022

8 - 15 Personen, 109,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4129

Doris Sander

15 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 01.02.2022

8 - 15 Personen, 109,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



● 221-4131

Raju Karampan

17 x freitags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 04.02.2022

8 - 16 Personen, 123,00 €

Martinus-Haus,

Venloer Straße 546, Martinussaal

Stommeln

● 221-4133

Maria Katzy

16 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 01.02.2022

8 - 10 Personen, 116,00 €

Alte Schule Sinnersdorf,

Stommeler Straße 104-106

Sinnersdorf

● 221-4134

Maria Katzy

16 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 01.02.2022

8 - 10 Personen, 116,00 €

Alte Schule Sinnersdorf,

Stommeler Straße 104-106

Sinnersdorf

● 221-4135

Roshanak Schwarz

15 x donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 15 Personen, 109,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Hatha-Yoga am Vormittag für Frauen und Männer ab 50

● 221-4136

Roshanak Schwarz

15 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 15 Personen, 109,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Hatha-Yoga am Abend für Frauen und Männer ab 50

● 221-4137

Maria Katzy

14 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 10 Personen, 102,00 €

Alte Schule Sinnersdorf,

Stommeler Straße 104-106

Sinnersdorf

Hatha-Yoga

● 221-4138

Kristiane Saß

17 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2022

10 - 16 Personen, 103,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-4139

Kristiane Saß

17 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 01.02.2022

10 - 15 Personen, 103,00 €

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.

● 221-4140W

Kristiane Saß

18 x mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 02.02.2022

10 - 20 Personen, 108,50 €

Zoom



Hatha-Yoga

● 221-4143

Mirjan Chuni

17 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 02.02.2022

8 - 15 Personen, 123,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4144

Mirjan Chuni

17 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 02.02.2022

8 - 15 Personen, 123,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4145

Marisa Ibanez-Wagner

Mittelstufe

16 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 11 Personen, 116,00 €

Alte Schule Sinnersdorf,

Stommeler Straße 104-106

Sinnersdorf

● 221-4148

Maria Katzy

16 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 02.02.2022

10 - 14 Personen, 97,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

● 221-4149

Maria Katzy

16 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 02.02.2022

10 - 14 Personen, 97,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

● 221-4150

Janet Thurn

16 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 10 Personen, 116,00 €

Alte Schule Sinnersdorf,

Stommelner Straße 104-106

Sinnersdorf

● 221-4151

Maria Katzy

14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 10 Personen, 102,00 €

Alte Schule Sinnersdorf,

Stommelner Straße 104-106

Sinnersdorf

● 221-4152

Annett Maring

16 x dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 01.02.2022

8 - 14 Personen, 116,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

● 221-4153

Annett Maring

16 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2022

8 - 14 Personen, 116,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling**Hatha-Yoga am Vormittag - Aufbaukurs**

● 221-4156

Raju Karampan

17 x freitags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 04.02.2022

8 - 16 Personen, 123,00 €

Martinus-Haus,

Venloer Straße 546, Martinussaal

Stommeln**Yoga Spezial Kurse****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 Stress-resistenz. 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.

● 221-4158

Christina Henseler

6 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 01.02.2022

6 - 15 Personen, 58,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-4159

Christina Henseler

8 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 26.04.2022

6 - 15 Personen, 76,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl**Luna-Yoga®**

Luna-Yoga ist eine moderne Form des Hatha-Yoga für die heutigen Bedürfnisse des Menschen. Durch Kräftigungs-, Wahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen wird der ganze Körper trainiert und damit beweglicher für die Herausforderungen des Alltags. Die Bewusstheit für den eigenen Körper wird gesteigert und Verspannungen gelöst. Der Kurs fördert Lebendigkeit und Lebensfreude, zugleich lernt man seine Grenzen kennen und respektieren. Schwerpunkt des Luna-Yogas ist die gezielte Stärkung des Beckenbodens.

● 221-4160

Claudia Strittmatter

16 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 10 Personen, 116,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen**Luna-Yoga® für Einsteiger*innen**

● 221-4161

Claudia Strittmatter

16 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 10 Personen, 116,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Kleine Auszeit für mich - Luna-Yoga® am Sonntag

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

● 221-4162

Claudia Strittmatter

Sonntag, 20.02.2022, 10:00 – 14:15 Uhr
6 - 12 Personen, 28,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4163

Claudia Strittmatter

Sonntag, 20.03.2022, 10:00 – 14:15 Uhr
6 - 12 Personen, 28,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4164

Claudia Strittmatter

Sonntag, 03.04.2022, 10:00 – 14:15 Uhr
6 - 12 Personen, 28,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4165

Claudia Strittmatter

Sonntag, 22.05.2022, 10:00 – 14:15 Uhr
6 - 12 Personen, 28,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Yin-Yoga

● 221-4166

Janet Thurn

16 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2022
8 - 10 Personen, 116,00 €
Alte Schule Sinnersdorf,
Stommelter Straße 104-106

Sinnersdorf

● 221-4167

Janina Faust

16 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2022
8 - 12 Personen, 78,50 €
Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Yoga 50 plus

Der menschliche Körper im mittleren und höheren Lebensalter fordert eine andere physische Belastung, um gesund und vital zu bleiben. Dieser Yogakurs wird den altersspezifischen Besonderheiten gerecht.

● 221-4168

Annett Maring

15 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 03.02.2022
8 - 12 Personen, 109,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4169

Annett Maring

16 x freitags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 04.02.2022
8 - 12 Personen, 116,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Yoga für den Rücken

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

● 221-4170

Annett Maring

15 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 03.02.2022
8 - 15 Personen, 109,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Yoga und Faszientraining

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

● 221-4172

Annett Maring

15 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 03.02.2022
8 - 15 Personen, 109,00 €
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.



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.

● 221-4200

Angelika Biert

Montag, 04.04.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 Dienstag, 05.04.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 Mittwoch, 06.04.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 Donnerstag, 07.04.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 6 - 10 Personen, 150,50 €
 Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4201

Angelika Biert

Montag, 27.06.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 Dienstag, 28.06.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 Mittwoch, 29.06.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 Donnerstag, 30.06.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 6 - 10 Personen, 150,50 €
 Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Komm mit auf die Yogamatte! Mit Yoga und Achtsamkeit zu mehr Präsenz und innerer Ruhe finden - Bildungsurlaub

Kennen Sie das auch? Der Körper ist vom vielen Sitzen (vor dem Bildschirm) verspannt. Die Gedanken fahren Karussell und finden keine Lösung oder Beruhigung. Sehnen Sie sich nach Entspannung, Konzentration und einer kraftvollen Präsenz? In diesem Bildungsurlaub stärken Sie Ihre physischen und mentalen Gesundheitsressourcen. Sie lernen, Stresssignale zu erkennen und adäquat darauf zu reagieren. Sie erfahren, wie Sie Ihre Resilienz (Widerstandsfähigkeit) positiv beeinflussen. Sie schulen ihre Körperwahrnehmung. Neben dem Erlangen von gesundheitsrelevantem Wissen lernen Sie viele praktische Übungen für den Arbeitsplatz, für zu Hause und für die Freizeit kennen. Ein Schwerpunkt liegt auf gezielten Yogaübungen. Fließende, sanfte und kräftigende Bewegungen bringen den Körper wieder in Balance. Meditation und Achtsamkeitsübungen fördern eine klare Ausrichtung und Zentrierung.

Bei schönem Wetter finden einige Übungen in der freien Natur statt.

● 221-4202

Marie Kirchharz

Montag, 21.03.2022, 09:30 – 15:45 Uhr
 Dienstag, 22.03.2022, 09:30 – 15:45 Uhr
 Mittwoch, 23.03.2022, 09:30 – 15:45 Uhr
 6 - 12 Personen, 109,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

● 221-4203

Marie Kirchharz

Montag, 27.06.2022, 09:30 – 15:45 Uhr
 Dienstag, 28.06.2022, 09:30 – 15:45 Uhr
 Mittwoch, 29.06.2022, 09:30 – 15:45 Uhr
 Donnerstag, 30.06.2022, 09:30 – 15:45 Uhr
 Freitag, 01.07.2022, 09:30 – 15:00 Uhr
 6 - 12 Personen, 174,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Stressabbau 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 Antriebe, 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.

● 221-4204

Claudia Kramp, Michaela Lindemann

Montag, 25.07.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 26.07.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 27.07.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 28.07.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 29.07.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
8 - 12 Personen, 204,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2



Brühl

Entspannung im Alltag erleben - Bildungsurlaub

Sie wünschen sich mehr Wohlbefinden und Lebensqualität? Ausspannen, abschalten, alle Viere von sich strecken - schön wär's, aber leider keine Zeit. Oder doch? Im Beruf und Alltag bewegen wir uns häufig im Grenzbereich, riskieren dabei die innere Balance und verlieren dabei den Kontakt zum Körper. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Sie mit einer Auswahl erfolgreicher und bewährter Methoden in kurzer Zeit, in kurzen Pausen wieder neue Energie tanken können. Sie erlernen durch die praktische Anwendung von verschiedenen Entspannungstechniken, Highlights in Ihren Alltag zu integrieren. Sie erlangen Stresskompetenz und haben so die Möglichkeit, den alltäglichen Anforderungen langfristig gerecht zu werden. Folgende Themen werden behandelt: "Stolpersteine" - Was nun?, Ressourcen entdecken und nutzen, Achtsamkeitsübungen, Elemente aus verschiedenen Entspannungstechniken (z. B. AT, PMR, Yoga, Lachyoga), Körper und Phantasie Reisen, Wirkung von Farben und Düften, Bewusstes Atmen - Meditation. Bitte bringen Sie dicke Socken, Matte, Decke und Kissen mit.

● 221-4205

Claudia Kramp

Montag, 27.06.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 28.06.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 29.06.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 30.06.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 01.07.2022, 09:00 – 14:00 Uhr
6 - 12 Personen, 194,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2



Brühl

Entspannt am Wochenende - Auszeit vom Alltag: ein Entspannungstag

Zur Ruhe zu kommen und sich selbst etwas Gutes tun... Gerade auch für Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind, ist dies besonders wichtig, um Stress und Belastungen abzubauen und einem Burnout vorzubeugen. Gönnen Sie sich an diesem Tag eine Auszeit. Mit Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Fantasie- und Körperreisen können Sie wieder positive Energie tanken, den Alltag vergessen und die Seele baumeln lassen. Im entspannten Zustand schöpfen Sie wieder Kraft und bekommen Raum für Kreativität. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung während des Tages ist selbst zu sorgen.

● 221-4208

Angelika Biert

Samstag, 25.06.2022, 10:30 – 16:00 Uhr
6 - 10 Personen, 34,00 €
VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



Achtsamer Umgang mit mir selbst

Wir denken zu viel nach und nehmen uns zu wenig Zeit für uns selbst. Es passiert jeden Tag so viel, die Welt dreht sich immer schneller. Dazu kommen Prägungen aus der Kindheit und Medien, die unser Leben beeinflussen. Den Kontakt zu uns selbst haben wir dadurch oft verloren. Unseren Körper bewusst wahrnehmen haben wir verlernt.

Erfahren Sie in diesem Workshop mehr über Achtsamkeit und wie Sie erkennen, was Ihnen wichtig ist. Praxisübungen aus der Resilienz und Entspannungsübungen lassen uns an diesem Tag zur Ruhe kommen. So finden wir leichter wieder den Zugang unseren Wünschen und Zielen. Sammeln Sie neue Kraft für Ihr zukünftiges achtsameres Leben.

● 221-4209

Melanie Kuhl

Samstag, 21.05.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 34,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

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. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Wolldecke und ein großes Handtuch sowie Verpflegung für die Pausen mit.

● 221-4210

Marisa Ibanez-Wagner

Samstag, 02.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 03.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 82,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

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.

● 221-4211

Dominik Ast

Samstag, 07.05.2022, 10:00 – 13:00 Uhr

8 - 16 Personen, 18,00 €

Treffpunkt: An der Bushaltestelle Hürth, Luxemburger Straße, Höhe Jugendherberge

Efferen

● 221-4212

Dominik Ast

Samstag, 18.06.2022, 10:00 – 13:00 Uhr

8 - 16 Personen, 18,00 €

Treffpunkt: An der Bushaltestelle Hürth, Luxemburger Straße, Höhe Jugendherberge

Efferen

Mit freiem Atem zu mehr Energie

Atem ist Lebensenergie. Wieviel wir davon aufnehmen, hängt u.a. davon ab, wie wir atmen. Häufig haben wir uns im Laufe der Jahre Atemmuster angewöhnt, die uns gerade noch ausreichend mit Sauerstoff versorgen. Für besondere Anstrengungen und einen gesunden Energiehaushalt nutzen wir unser Atempotenzial dabei aber nicht voll aus. Tief ein- und ausatmen versorgt uns mit viel Sauerstoff, belüftet unsere Lunge und stärkt deren Selbstreinigungskraft. Eine Fürsorge, die wir bis ins hohe Alter selbst betreiben können. In diesem Kurs wollen wir Atemweisen wieder lernen, die uns mit Energie für ein vitales Leben versorgen. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, Schuhe und etwas zu trinken mit.

● 221-4218

Paul Bernarding

15 x montags, 15:00 – 16:00 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 8 Personen, 94,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Für Bildungsurlaube:



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



SALUS KOMPAKTKURSE

Fortbildung zum „Gesundheits-Coach“
Die Fortbildung dient als Zusatzqualifikation, in welcher Sie u.a. grundlegende Kenntnisse über betriebsrelevante psychische Störungen und deren Auswirkungen am Arbeitsplatz erwerben. Erforderliche Handlungsstrategien des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, Grundlagen des Arbeitsrechts und mögliche Vorgehensweisen in Krisensituationen werden hier erarbeitet und vorgestellt.

Ausbildung zum „Betrieblichen Suchtkrankenhelfer“
Der Suchtkrankenhelfer in seinem betrieblichen Wirkungsfeld steht im Fokus und wird auf die strukturellen und juristischen Bedingungen des Betriebes vorbereitet. Durch diese Ausbildung werden optimale Bedingungen geschaffen, möglichst frühzeitig, effektiv und kosten- sparend in einen sonst zerstörerischen Suchtprozess einzugreifen.

Weitere Informationen unter www.salus-huerth.de oder
Tel.-Nr. 02233 8081-823
(Fr. Fisch/Hr. Link)



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.

● 221-4219

Ute Bach

5 x donnerstags, 17:15 – 18:15 Uhr, ab 03.03.2022

6 - 10 Personen, 34,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-4220

Ute Bach

4 x donnerstags, 17:15 – 18:15 Uhr, ab 05.05.2022

6 - 10 Personen, 28,00 €

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.

● 221-4222

Ute Bach

Samstag, 02.04.2022, 09:30 – 13:00 Uhr

6 - 10 Personen, 25,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Wellness-Massage für Paare zur Steigerung des Wohlbefindens

Genießen Sie eine Auszeit vom Alltag mit einer wohltuenden Rücken, Schulter-Nacken oder Fußmassage.

In diesem Tagesseminar lernen Sie alle Griffe zur Ausführung einer Wellnessmassage.

Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich, da Sie einen Partner/eine Partnerin für die Massage brauchen.

Bitte zum Seminar mitbringen:

Bequeme Kleidung, 2 große Badetücher, 3 Handtücher, evtl. 1 kleines Kopfkissen, Massageöl, Schreibmaterial

● 221-4227

Uthe Linden

Samstag, 19.03.2022, 10:30 – 17:30 Uhr

6 - 12 Personen, 43,00 € pro Person

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4228

Uthe Linden

Samstag, 07.05.2022, 10:30 – 17:30 Uhr

6 - 12 Personen, 43,00 € pro Person

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Entspannungstechniken

Progressive Muskelentspannung

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

● 221-4230



Gabriele Leininger-Krings

8 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 10.02.2022

6 - 12 Personen, 92,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4232

Melanie Kuhl

8 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 28.04.2022

6 - 12 Personen, 92,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling



Autogenes Training

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

Autogenes Training

● 221-4239



Gabriele Leininger-Krings

8 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 10.02.2022

6 - 12 Personen, 92,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4240

Melanie Kuhl

8 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 28.04.2022

6 - 12 Personen, 92,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling



Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.



Tanz

Erlebnistanz: Jede(r) kann tanzen!

Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen. Die Freude und der Spaß am Mitmachen stehen hier im Vordergrund. Zudem werden Koordination, Muskulatur und Ausdauer gestärkt. Für diese Tanzform brauchen Sie keinen Partner/keine Partnerin. Wir bewegen uns mit einfachen Schrittfolgen und erarbeiten eine rhythmische Choreographie.

● 221-4301

Monika Jakubiec

8 x mittwochs, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 09.02.2022

6 - 15 Personen, 52,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

● 221-4302

Monika Jakubiec

8 x mittwochs, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 27.04.2022

6 - 15 Personen, 52,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim**Orientalischer Tanz - Basisworkshop**

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

● 221-4304

Carola Putzien

Samstag, 05.03.2022, 10:00 – 14:00 Uhr

6 - 12 Personen, 25,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl**Orientalischer Tanz - Basiskurs**

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

Der Orientalische Tanz verhilft zu einem neuen Körperbewusstsein, einer guten Körperhaltung, trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die gesamte Körpermuskulatur, besonders des Beckenbodens und entlang der Wirbelsäule, wird gelockert und gleichzeitig gestärkt. Bitte Getränk, bequeme Kleidung, Tanzschlappen oder Socken mitbringen. Bitte keine Turn- oder Straßenschuhe tragen.

● 221-4306

Angelika Vock

15 x freitags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 04.02.2022

8 - 12 Personen, 109,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim**Orientalischer Tanz - Aufbaukurs**

Orientalischer Tanz verhilft zu einem neuen Körperbewusstsein, trainiert das Herz-Kreislauf-System, löst Verspannungen und festigt die gesamte Körpermuskulatur.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen mit Grundkenntnissen. Es werden die Basisbewegungen erweitert, neue Bewegungsformen, Schrittfolgen, schöne Arm- und Handbewegungen erlernt.

● 221-4307

Angelika Vock

15 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 12 Personen, 109,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim**Discofox - Schnupperworkshop**

In diesem Workshop werden die Discofox-Grundlagen vermittelt sowie erste einfache und typische Discofox-Figuren gezeigt und trainiert. Der Workshop ist offen für Paare und Singles.

● 221-4310

Bernd Löffler

Sonntag, 13.02.2022, 09:00 – 13:30 Uhr

6 - 12 Personen, 31,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

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

● 221-4312

Bernd Löffler

Samstag, 05.02.2022, 09:00 – 13:30 Uhr

Samstag, 12.02.2022, 09:00 – 13:30 Uhr

Samstag, 19.02.2022, 09:00 – 13:30 Uhr

6 - 12 Personen, 85,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-4313

Bernd Löffler

Samstag, 12.03.2022, 09:00 – 13:30 Uhr

Samstag, 19.03.2022, 09:00 – 13:30 Uhr

Samstag, 26.03.2022, 09:00 – 13:30 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 Grundschrift, 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. Dieser Workshop ist vollkommen neu konzipiert und beinhaltet somit Folgen und Figuren, welche im Rahmen bisheriger Kurse noch nicht unterrichtet wurden.

● 221-4314

Bernd Löffler, Silke Petersen

Sonntag, 27.03.2022, 09:00 – 13:30 Uhr

6 - 12 Personen, 46,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

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

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

● 221-4316

Felix Oeckinghaus, Sabine Anrath

8 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 09.02.2022

8 - 16 Personen, 57,50 €

Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum

Hermülheim

● 221-4317

Felix Oeckinghaus, Sabine Anrath

8 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 27.04.2022

8 - 16 Personen, 57,50 €

Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum

Hermülheim

Vom Walzer bis Jive - Aufbaukurs

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

● 221-4318

Felix Oeckinghaus, Sabine Anrath

8 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 09.02.2022

8 - 16 Personen, 57,50 €

Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum

Hermülheim

● 221-4319

Felix Oeckinghaus, Sabine Anrath

8 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 27.04.2022

8 - 16 Personen, 57,50 €

Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum

Hermülheim



Wenn etwas dazwischen kommt...

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

Tanzen 60 plus - geselliger Gemeinschaftstanz

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

● 221-4320

Gisela Brückner

14 x montags, 14:30 – 15:30 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 14 Personen, 69,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-4321

Gisela Brückner

14 x montags, 15:45 – 16:45 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 14 Personen, 69,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-4322

Monika Sprock

16 x montags, 14:30 – 16:00 Uhr, ab 31.01.2022

10 - 20 Personen, 97,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4323

Monika Sprock

16 x dienstags, 14:30 – 16:00 Uhr, ab 08.02.2022

10 - 20 Personen, 97,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

● 221-4324

Maria Mayr

15 x dienstags, 14:00 – 15:30 Uhr, ab 08.02.2022

10 - 15 Personen, 91,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim



Zumba® Fitness

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

Ein intensives Herz-Kreislauftraining, für jeden geeignet - auch ohne Vorerfahrung.

● 221-4364

Manuela Cordes

16 x montags, 20:00 – 21:15 Uhr, ab 01.02.2021

10 - 15 Personen, 81,50 €

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 Choreografien 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.

● 221-4370

Andrea Ramirez Peña

15 x donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 12 Personen, 74,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

Sie erreichen uns auch
per WhatsApp!
02232 94507-0





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.

● 221-4382

Mirjan Chuni

Basiskurs

16 x montags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 12 Personen, 78,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4383

Mirjan Chuni

Basiskurs

15 x donnerstags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 15 Personen, 74,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-4384

Mirjan Chuni

Mittelstufe

15 x donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 12 Personen, 74,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-4385

Mirjan Chuni

Mittelstufe

16 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 12 Personen, 78,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4386

Mirjan Chuni

Für Fortgeschrittene mit mindestens einem Jahr Vorerfahrung

16 x montags, 11:00 – 12:00 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 12 Personen, 78,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4388

Nasser Moradian

16 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 15 Personen, 78,50 €

Friedenskirche, Horationstraße 12

Sinnersdorf

● 221-4391

Roshanak Schwarz

17 x freitags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 04.02.2022

8 - 16 Personen, 83,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Pilates-Training für EinsteigerInnen

● 221-4400

Mirjan Chuni

15 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 03.02.2021

8 - 15 Personen, 74,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Pilates-Training

● 221-4401

Mirjan Chuni

15 x donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 15 Personen, 74,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4403

Roshanak Schwarz

16 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2022

8 - 15 Personen, 78,50 €

Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum

Hermülheim

● 221-4404

Eileen Gierth

Mittelstufe

15 x freitags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 04.02.2022

8 - 12 Personen, 74,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

● 221-4406

Mirjan Chuni

Mittelstufe

16 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 15 Personen, 78,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-4407

Mirjan Chuni

Mittelstufe

16 x montags, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 15 Personen, 78,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Pilates-Training für Fortgeschrittene

● 221-4408

Monika Rade

16 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2022

10 - 15 Personen, 62,00 €

Martinusschule,

Am Druvendriesch 19, Gymnastikraum

Fischenich

Pilates Intensiv mit Stretching

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

● 221-4409

Eileen Gierth

15 x freitags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 04.02.2022

8 - 12 Personen, 109,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

Pilates-Yoga

● 221-4413

Roshanak Schwarz

16 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 01.02.2022

8 - 15 Personen, 78,50 €

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.

● 221-4414

Janina Faust

17 x mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 02.02.2022

10 - 15 Personen, 70,50 €

Astrid-Lindgren-Schule, Rodderweg 93, Turnhalle

Brühl

● 221-4415

Janina Faust

17 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 02.02.2022

10 - 15 Personen, 70,50 €

Astrid-Lindgren-Schule, Rodderweg 93, Turnhalle

Brühl

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.

● 221-4418

Lisbeth Tarrago

17 x mittwochs, 18:15 – 19:15 Uhr, ab 02.02.2022

8 - 16 Personen, 83,00 €

Turnhalle, Friedhofsweg

Keldenich

● 221-4419

Lisbeth Tarrago

17 x freitags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 04.02.2022

8 - 12 Personen, 83,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Stretching zum Kennenlernen

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

● 221-4421

Lisbeth Tarrago

17 x mittwochs, 16:45 – 17:45 Uhr, ab 02.02.2022

8 - 10 Personen, 83,00 €

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.

● 221-4424

Beate Ständer

16 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 15 Personen, 78,50 €

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle

Brühl

Bodyfitness und Faszientraining

Mit dieser funktionellen Fitnessgymnastik soll durch eine Vielzahl von natürlichen und sanften Übungen die gesamte Körpermuskulatur, einschließlich der Muskelfaszien, intensiv trainiert werden. Die Muskulatur von Bauch, Beinen, Rücken, Armen und Gesäß wird gekräftigt, Verkürzungen gedehnt, Verspannungen gelockert und das Herz-Kreislauf-System angeregt. Durch Ausdauer-, Kräftigungs-, Koordinations- und Faszienübungen werden die Fettverbrennung gesteigert, die Beweglichkeit optimiert und damit das Körpergefühl intensiviert. Der Kurs findet bei geeigneter Witterung als Outdoor-Training statt.

● 221-4427

Guido Beyé

15 x donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 12 Personen, 74,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

After Work Fitness - Beweglichkeit und Kraft

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

● 221-4429

Janina Faust

17 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 31.01.2022

10 - 15 Personen, 69,50 €

Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum

Hermülheim

Ganzkörpertraining

In diesem Kurs werden die großen Muskelgruppen - Rücken, Beine, Schultern, Gesäß und Brust - beansprucht. Ganzkörpertraining ist eine großartige Möglichkeit, um Muskeln aufzubauen, Körperfett zu reduzieren und stärker zu werden. In Kombination mit vielen Wiederholungen wird zusätzlich das Herz-Kreislaufsystem gestärkt.

● 221-4430

Monika Jakubiec

Mittelstufe

8 x mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 09.02.2022

6 - 12 Personen, 52,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

● 221-4431

Monika Jakubiec

Mittelstufe

8 x mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 27.04.2022

6 - 12 Personen, 52,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

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.

● 221-4432

Rosemarie Müller

16 x dienstags, 19:30 – 20:45 Uhr, ab 01.02.2022

10 - 20 Personen, 81,50 €

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66, Turnhalle

Brühl

● 221-4433

Claudia Maria Henneken

15 x donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 03.02.2022

10 - 20 Personen, 62,00 €

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.

● 221-4434

Eileen Weber

16 x montags, 19:30 – 20:30 Uhr, ab 31.01.2022

10 - 18 Personen, 66,00 €

Horionschule, Kölner Str. 93, Turnhalle

Sinnersdorf

BBP mit Core-Training

Die Schwerpunkte dieses Trainings liegen bei gezielten Übungen für Bauch, Beine und Po. Die Übungen sind abwechslungsreich und effektiv. Bei den Trainingseinheiten wird zusätzlich die Core-Muskulatur, also die tiefliegende Stütz- und Haltemuskulatur des Körpers, trainiert. So wird der gesamte Körper gestrafft, toll in Form gebracht und Haltungsfehlern und Rückenbeschwerden entgegengewirkt. Dieses Workout eignet sich sowohl für EinsteigerInnen wie auch Fortgeschrittene. Bitte eine eigene Gymnastikmatte zum Training mitbringen.

● 221-4435

Lisbeth Tarrago

17 x mittwochs, 19:15 – 20:15 Uhr, ab 02.02.2022

8 - 16 Personen, 83,00 €

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.

● 221-4436

Claudia Maria Henneken

16 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 02.02.2022

10 - 25 Personen, 66,00 €

Mehrzweckhalle Urfeld, Kreuzknippchen

Wesseling

● 221-4437

Claudia Maria Henneken

16 x mittwochs, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 02.02.2022

10 - 25 Personen, 66,00 €

Mehrzweckhalle Urfeld, Kreuzknippchen

Wesseling

Fitnessgymnastik

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

● 221-4438

Claudia Maria Henneken

15 x mittwochs, 20:30 – 21:30 Uhr, ab 31.08.2022

10 - 20 Personen, 62,00 €

Turnhalle, Emsstraße

Berzdorf

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.

● 221-4439

Guido Beyé

16 x montags, 12:15 – 13:15 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 15 Personen, 79,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

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.

● 221-4439S

Guido Beyé

6 x montags, 12:15 – 13:15 Uhr, ab 18.07.2022

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.

● 221-4441

Rosemarie Müller

16 x dienstags, 20:45 – 22:00 Uhr, ab 01.02.2022

10 - 20 Personen, 81,50 €

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66, Turnhalle **Brühl**

● 221-4445

Monika Rade

16 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 01.02.2022

10 - 15 Personen, 66,00 €

Martinusschule,

Am Druvendriesch 19, Gymnastikraum **Fischenich**

● 221-4447

Elisabeth Gaumer

14 x donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 14 Personen, 69,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **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.

● 221-4448

Janina Faust

17 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 01.02.2022

8 - 15 Personen, 83,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Figurtraining und Wellnessgymnastik

Dieser Kurs bietet Ihnen gezielte Übungen zur Straffung und Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur, speziell von Bauch, Beinen und Po. Dehnung, bewusste Atmung, Wechsel von An- und Entspannung ergänzen das Körpertraining. Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

● 221-4453

Silke Blumenthal

16 x donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 15 Personen, 78,50 €

Turnhalle, Steinstraße **Pulheim**



Fitness-Gesundheitstraining

Intensives Gesundheitstraining von Kopf bis Fuß

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

● 221-4461

Janina Faust

17 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 02.02.2022

10 - 15 Personen, 70,00 €

Astrid-Lindgren-Schule, Rodderweg 93, Turnhalle **Brühl**

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.

● 221-4463

Silke Blumenthal

16 x montags, 20:30 – 21:30 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 15 Personen, 78,50 €

Turnhalle, Am Fronhof 10 **Sinthern/Geyen**

Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining

Eine variationsreiche, gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik - neue Energien werden getankt, verspannte Muskeln gelockert. Mit Hilfe von Therabändern, Kurzhanteln und anderen Kleingeräten wird ein Ausgleich zu einseitigen Bewegungen und Fehlhaltungen erreicht, das Herz-Kreislauf-System angeregt und die Fettverbrennung gesteigert. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

● 221-4464

Guido Beyé

17 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 02.02.2022

8 - 16 Personen, 83,50 €

Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim**

Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining und Stärkung der Wirbelsäule

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

● 221-4465

Eileen Weber

16 x montags, 20:30 – 21:30 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 18 Personen, 78,50 €

Horionschule, Kölner Str. 93, Turnhalle

Sinnersdorf

Rückenfitness für mehr Stabilität und Beweglichkeit

Sie erwartet ein abwechslungsreiches Training zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit. Unser Ziel ist, die Körperstabilität zu verbessern und somit eine gute Basis für alltagsrelevante, aber auch für sportliche Belastungen zu schaffen. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und mit Klein-geräten wie Widerstandsbändern, Minihanteln etc.

● 221-4474

Johanna Brings

16 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 01.02.2022

10 - 30 Personen, 66,00 €

Schulzentrum (ASG),

Sudetenstr. 37, Sporthalle

Hermülheim

● 221-4475

Johanna Brings

16 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2022

10 - 30 Personen, 66,00 €

Schulzentrum (ASG),

Sudetenstr. 37, Sporthalle

Hermülheim

Haltungsgymnastik

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

● 221-4481

Janina Faust

16 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2022

10 - 15 Personen, 66,00 €

Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum

Hermülheim

● 221-4482

Jessica Amerkamp

16 x donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 30 Personen, 78,50 €

Geschw.-Scholl-Schule,

Im Wiesengrund 30, Turnhalle

Efferen

Wirbelsäulen- und Kreislaufgymnastik

In diesem Kurs werden gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Koordination und Stabilisation der wirbelsäulen-umspannenden Muskulatur vermittelt, zusammen mit Informationen und Anleitung zu wirbelsäulenfreundlichem Verhalten im Alltag. Entspannungs- und Lockerungsübungen sowie Herz-Kreislauf-Training zum Ausgleich von Bewegungsmangel runden das Programm ab.

● 221-4485

Claudia Maria Henneken

15 x dienstags, 17:30 – 18:30 Uhr, ab 01.02.2022

10 - 16 Personen, 62,00 €

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66, Turnhalle

Brühl

● 221-4486

Claudia Maria Henneken

15 x dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2022

10 - 16 Personen, 62,00 €

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66, Turnhalle

Brühl

● 221-4488

Claudia Maria Henneken

15 x montags, 19:30 – 20:30 Uhr, ab 31.01.2022

10 - 20 Personen, 62,00 €

Turnhalle, Emsstraße

Berzdorf

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.

● 221-4490W

Carolin Zirener

15 x donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 03.02.2022

10 - 20 Personen, 91,00 €

Zoom



● 221-4499W

Carolin Zirener

16 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 31.01.2022

10 - 20 Personen, 97,00 €

Videokonferenz



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.

● 221-4491

Beate Ständer

17 x mittwochs, 17:45 – 18:45 Uhr, ab 02.02.2022

8 - 15 Personen, 83,00 €

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle

Brühl

● 221-4492

Beate Ständer

17 x mittwochs, 18:45 – 19:45 Uhr, ab 02.02.2022

8 - 15 Personen, 83,00 €

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle

Brühl

● 221-4494

Guido Beyé

17 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 02.02.2022

8 - 16 Personen, 83,50 €

Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum

Hermülheim

● 221-4495

Jessica Amerkamp

16 x donnerstags, 21:00 – 22:00 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 30 Personen, 78,50 €

Geschw.-Scholl-Schule,
Im Wiesengrund 30, Turnhalle

Efferen

● 221-4497

Claudia Schmitt

16 x donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr, ab 03.02.2022

10 - 30 Personen, 66,00 €

Lessingschule, Gartenstr. 14, Doppelturnhalle

Wesseling

● 221-4498

Claudia Maria Henneken

15 x donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 03.02.2022

10 - 20 Personen, 62,00 €

Lessingschule, Gartenstr. 14, Doppelturnhalle

Wesseling



Gesundheit
Ernährung

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.

● 221-4511

Guido Beyé

16 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 12 Personen, 79,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

221-4511S

Guido Beyé

Sommerkurs

6 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 18.07.2022

8 - 12 Personen, 32,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



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

● 221-4512

Janina Faust

16 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 31.01.2022

10 - 15 Personen, 66,00 €

Sporthalle, Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim**

Fit im Alter: Kräftigende Übungen gegen Osteoporose und Arthrose

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

● 221-4514

Elisabeth Gaumer

14 x donnerstags, 10:45 – 11:45 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 15 Personen, 69,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Lympe in Bewegung

Unterstützen Sie aktiv das natürliche Reinigungssystem Ihres Körpers und beugen u. a. chronischen Kopfschmerzen, Leistungsabfall, Allergien, Infekten und Verdauungsstörungen vor. Mit sanften Bewegungen, u. a. aus dem Qigong, Atemübungen und geführten Meditationen wird das Lymphsystem stimuliert. Der positive Druck reinigt die Lympe und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Bitte bequeme Kleidung, Decke und Kissen mitbringen.

● 221-4515

Petra Steffens

15 x montags, 11:15 – 12:15 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 15 Personen, 94,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Gymnastik für Herren 50 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.

● 221-4516

Thomas Pütz

15 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 20 Personen, 109,00 €

Mehrzweckhalle Urfeld, Kreuzknippchen **Wesseling**

Spezialgymnastik für Seniorinnen und Senioren

Ein spezielles Bewegungsangebot, bei dem die biologischen und physiologischen Veränderungen im Alter berücksichtigt und die Beweglichkeit gefördert werden sollen. Übungen zur Gleichgewichtsschulung, Koordination, Geschicklichkeit und Dehnung dienen der Mobilisierung und Stabilisierung der teilweise eingeschränkten Bewegungsfähigkeit. Mit und ohne Einbeziehung von Kleingeräten bei Stuhl- bzw. Bodenübungen.

● 221-4517

Guido Beyé

17 x dienstags, 09:30 – 10:30 Uhr, ab 01.02.2022

10 - 16 Personen, 69,50 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

● 221-4517S

Guido Beyé

Sommerkurs

6 x dienstags, 09:30 – 10:30 Uhr, ab 19.07.2022

10 - 16 Personen, 27,00 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

● 221-4518

Guido Beyé

17 x mittwochs, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 02.02.2022

10 - 16 Personen, 69,50 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

● 221-4518S

Guido Beyé

Sommerkurs

6 x mittwochs, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 20.07.2022

10 - 16 Personen, 27,00 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

● 221-4519

Guido Beyé

17 x mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 02.02.2022

10 - 16 Personen, 69,50 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74 **Brühl**

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

● 221-4519S

Guido Beyé**Sommerkurs**

6 x mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 20.07.2022

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.

● 221-4521

Lisbeth Tarrago

16 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 15 Personen, 78,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

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, Stommeler Straße 143. Sie werden vor Kursbeginn jeweils rechtzeitig von der Kursleiterin informiert.

● 221-4523

Elisabeth Gaumer

13 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 14 Personen, 64,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim**Sitzgymnastik
- Beweglich und mobil im Alter**

Eine sanfte Sitzgymnastik für Seniorinnen und Senioren, bei der die biologischen und physiologischen Veränderungen im Alter berücksichtigt werden. Übungen zum Gleichgewicht, Koordination, Kraft, Geschicklichkeit und Dehnung dienen der Mobilisierung. Mit und ohne Kleingeräte können so eingeschränkte Bewegungsfähigkeiten stabilisiert oder verbessert werden. Die Sitzgymnastik wird durch Übungen in der Fortbewegung oder im Stehen ergänzt.

● 221-4525

Margreth Ramezianian

17 x mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 02.02.2022

10 - 15 Personen, 70,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4526

Lisbeth Tarrago

16 x montags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 15 Personen, 78,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

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.

● 221-4631

Guido Beyé

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.

8 x donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 03.02.2022

6 - 14 Personen, 62,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4632

Guido Beyé

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.

8 x donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 07.04.2022

6 - 14 Personen, 62,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4633

Guido Beyé

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.

8 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 14 Personen, 62,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4634

Guido Beyé

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.

8 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 04.04.2022

6 - 14 Personen, 62,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Gesunde Ernährung

Trink dich fit!

Unser Körper besteht zum Großteil aus Wasser. Etwa 70 Prozent des Körpergewichtes eines Erwachsenen besteht aus dem überlebenswichtigen Element. Ohne das Transportmittel Wasser könnte keine Zelle überleben. Und genau deshalb sollten wir darauf achten, dass wir täglich genügend Wasser trinken.

Als Lebensmittel Nr. 1 spielt dabei die Qualität des Wassers, welches wir trinken, eine ganz entscheidende Rolle. Reines Wasser unterstützt die gesunden Funktionen unseres Körpers. Es entsäuert, entgiftet und beeinflusst den Alterungsprozess, die Funktion der Gelenke sowie die Nerven- und Gehirnaktivität und vieles mehr.

● 221-4700

Marisa Ibanez-Wagner

Donnerstag, 05.05.2022, 19:00 – 21:15 Uhr

8 - 15 Personen, 14,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

Vegane Frühlingsküche

Der Frühling schenkt uns Spargel, Erdbeeren, Rhabarber und vieles mehr. Mit den frischen Zutaten des Frühlings werden wir ein leichtes Menü zaubern. Unter anderem mit Rübstieler, einem wiederentdeckten Gemüse, das ideal ist für die schnelle Küche. Und zum süßen Abschluss erwartet uns ein leckeres Dessert aus Rhabarber und Erdbeeren. Alle Rezepte sind leicht zu kochen, alltagstauglich und natürlich lecker. Bitte Geschirrtücher, Messer und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 221-4703

Christina Henseler

Donnerstag, 05.05.2022, 17:30 – 21:00 Uhr

8 - 12 Personen, 32,50 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche

Brühl



Vegane Sommerküche

Wir werden an diesem Abend leichte und frische Sommergerichte zubereiten, die perfekt geeignet sind fürs Buffet, zum Picknick oder auch zum Grillen. Unter anderem gibt es verschiedene Salate und Fingerfood und natürlich auch etwas Süßes. Als sommerliche Erfrischung werden wir fruchtige, alkoholfreie Getränke zubereiten. Alle Rezepte sind leicht zu kochen, alltagstauglich und natürlich lecker. Bitte Geschirrtücher, Messer und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 221-4704

Christina Henseler

Donnerstag, 02.06.2022, 17:30 – 21:00 Uhr

8 - 12 Personen, 32,50 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche

Brühl

Heilsames Basenfasten in Theorie und Praxis

Die moderne Ernährung mit Weißmehlen, Fast-Food, Süßigkeiten, Kaffee, aber auch hektisches Essen belasten den Körper und übersäuern ihn. Das Säure-Basen-Gleichgewicht kann gestört werden und physiologische Vorgänge laufen dann nicht mehr optimal ab. Wir werden uns in diesem Workshop - theoretisch, aber auch ganz praktisch - mit dem Konzept der basischen Ernährung beschäftigen. Nach einer kurzen Einführung in die Theorie werden wir ein kleines Menü zubereiten und dabei Rezepte für das Basenfasten kennenlernen sowie Tipps für die Umsetzung im Alltag. Alle verwendeten Zutaten sind vegan. Bitte Messer und Geschirrtuch sowie Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 221-4711

Christina Henseler

Donnerstag, 24.03.2022, 18:00 – 21:30 Uhr

8 - 12 Personen, 32,50 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche

Brühl

Natürliche Fermentation - Sauerkraut, Kimchi und anderes Saures

In diesem Seminar werden wir verschiedene probiotische Lebensmittel selbst herstellen und dabei ganz nebenbei deren zahlreiche Vorteile kennenlernen. Wir erhalten gesunde, schmackhafte und haltbare Lebensmittel, die frei von Konservierungs- und Zusatzstoffen sind. Die fermentierten Lebensmittel fördern unsere Gesundheit und stärken unser Immunsystem. Unter anderem werden wir an diesem Abend Sauerkraut, Kimchi und anderes fermentiertes Gemüse herstellen und uns mit dem Thema Sauerteig beschäftigen. Alle Lebensmittel sind vegan.

Bitte scharfe Messer, Geschirrtücher sowie mehrere Gläser (am besten mit Metallspangen oder Bügelverschluss) für die zubereiteten Lebensmittel mitbringen.

● 221-4713

Christina Henseler

Donnerstag, 10.03.2022, 18:00 – 21:30 Uhr

8 - 12 Personen, 32,50 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche

Brühl

Wein verstehen: "Von der Rebe in die Flasche"

An zwei Abenden werden wir uns unter dem Motto "Von der Rebe in die Flasche" die faszinierende Welt des Kulturguts Deutscher Wein näher anschauen. Es geht um unsere Weinregionen, das Klima, ausgewählte Rebsorten und die unterschiedlichen Herstellungsprozesse. Neben der ausführlichen Theorie werden wir anhand von ausgewählten Weinen auch die Praxis des Weinverkostens erlernen.

● 221-4741

Iris Shafie

Montag, 28.03.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

Montag, 04.04.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

6 - 12 Personen, 63,00 €

inkl. 15,00 € Umlage für Verkostungsmaterial zzgl. 2,00 € für Kopien pro Abend (bitte direkt an die Kursleiterin)

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4742

Iris Shafie

Dienstag, 31.05.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

Dienstag, 07.06.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

6 - 12 Personen, 63,00 €

inkl. 15,00 € Umlage für Verkostungsmaterial zzgl. 2,00 € für Kopien pro Abend (bitte direkt an die Kursleiterin)

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

Wein verstehen: "Mit allen Sinnen"

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

● 221-4743

Iris Shafie

Montag, 13.06.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

Montag, 20.06.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

6 - 12 Personen, 63,00 €

inkl. 15,00 € Umlage für Verkostungsmaterial zzgl. 2,00 € für Kopien pro Abend (bitte direkt an die Kursleiterin)

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-4744

Iris Shafie

Dienstag, 14.06.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

Dienstag, 21.06.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

6 - 12 Personen, 63,00 €

inkl. 15,00 € Umlage für Verkostungsmaterial zzgl. 2,00 € für Kopien pro Abend (bitte direkt an die Kursleiterin)

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim



Internationale Küche

Café Beirut

Die Geschichte, das Klima und die umliegenden Kulturen haben die kulinarische Welt des Libanon an der Ostküste des Mittelmeeres zu dieser wunderbaren Küche beeinflusst, in der sich die Farben der mediterranen Küche mit den würzigen arabischen Aromen verbinden.

Wir probieren göttliche Speisen wie Labneh mit selbstgemachtem Kaak, Balila, Hühnchen Shawarma, Lamm Kibbeh, Man'ouche und viele neue außergewöhnliche Rezepte für Muhammara und Hummus. Wir schließen den Abend mit gewürztem Mokka und selbstgemachtem Baklava ab.

Hinweis für Allergiker*innen: Einige Gerichte enthalten Sesam, Nüsse und Zitrusfrüchte. Es wird eine Mischung aus vegetarischen und nicht vegetarischen Speisen angeboten. Bitte ein eigenes scharfes Messer, eine Schürze, ein Küchenhandtuch und Gläser mit Verschluss für eventuelle Reste mitbringen.

● 221-4750

Petra Lukas

Dienstag, 03.05.2022, 17:30 – 21:00 Uhr

8 - 12 Personen, 33,50 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche

Brühl



Schulabschluss

**Fachbereichsleiterin**

Barbara Braun

Tel. 02232 94507-24

braun@vhs-rhein-erft.de

Schulabschluss

Schulabschlusskurse

72

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**

Helene Winand

02232 94507-20

winand@vhs-rhein-erft.de

**Servicecenter:**

Telefon: 02232 94507-0

Fax: 02232 94507-47

E-Mail: vhs@vhs-rhein-erft.de



Das Schulangebot

Die VHS Rhein-Erft bietet die Möglichkeit, kostenlos Schulabschlüsse nachzuholen. Sie können den Hauptschulabschluss (HSA 9) in zwei Semestern, den Abschluss 10A in drei und den mittleren Schulabschluss (10B) in vier Semestern erwerben. **Mindestalter: 17 Jahre**
Alle Abschlüsse sind staatlich anerkannt.

Hauptschulabschluss/ Mittlerer Schulabschluss

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

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

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

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

Anmeldung

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

Der Anmeldung sind folgende Unterlagen bzw. Angaben beizufügen:

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

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

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

Bildungsberatung

Wir informieren Sie gerne über unser Angebot und beraten Sie auch über die Möglichkeiten, bei anderen Institutionen einen Schulabschluss zu erwerben. Auch bei anderen Fragen Ihrer schulischen Weiterbildung versuchen wir, Ihnen behilflich zu sein. Die Beratung erfolgt telefonisch, auch persönlich nach Terminabsprache durch die Fachbereichsleiterin Barbara Braun Tel.: **02232 94507-24**.

Sprechstunde und Beratung nach Vereinbarung:

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Schulabschlusslehrgängen der VHS Rhein-Erft.

● 221-4800

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

Brühl



Hauptschulabschluss/ Mittlerer Schulabschluss

Hauptschulabschluss/ Mittlerer Schulabschluss – 3. Halbjahr

● 221-4813

Helene Winand, Astrid Beckers, Andrea Kowalski, Ursula Scholz

montags bis freitags, 09:00 – 13:45 Uhr,
ab 16.02.2022

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Vorkurs zum Hauptschulabschluss/ Mittlerer Schulabschluss

● 221-4831V

Helene Winand, Astrid Beckers, Andrea Kowalski, Ursula Scholz, Maria-Pilar Tejero-Ezpeleta

montags bis freitags, 09:00 – 13:45 Uhr
ab 16.02.2022

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Hauptschulabschluss/ Mittlerer Schulabschluss – 1. Halbjahr

● 221-4831

Helene Winand, Astrid Beckers, Andrea Kowalski, Ursula Scholz, Maria-Pilar Tejero-Ezpeleta

montags bis freitags, 09:00 – 12:00/13:45 Uhr,
ab 01.08.2022

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen





Grundbildung

Anmeldung:
www.vhs-rhein-erft.de

Grundbildung

Lesen und Schreiben
Finanzielle Grundbildung

75
75



Fachbereichsleiterin für Grundbildung

Dr. Lisa Breyer

Tel.: 02232 94507-18

breyer@vhs-rhein-erft.de

Grundbildung als Voraussetzung

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



Servicecenter:

Telefon: 02232 94507-0

Fax: 02232 94507-47

E-Mail: vhs@vhs-rhein-erft.de

Deutsch für Deutschsprachige und finanzielle Grundbildung

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 Bereich Lesen, Schreiben und Rechnen verbessern. Außerdem können Sie sich mit grundsätzlichen Themen rund um Geld befassen. **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.

● 221-5000

Charlotte Weber

15 x mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 02.02.2022

6 - 10 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Rund um's Geld - finanzielle Grundbildung

Der tägliche Umgang mit Geld steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen "Familie Müller" kennen und schauen sich beispielsweise eine Gehaltsabrechnung oder das Konto der Familienmitglieder an. Dadurch werden Themen wie Einnahmen und Ausgaben, Haushalten, Geld leihen und Schulden sowie Vorsorge und Versicherungen gemeinsam erarbeitet. Es wird darüber hinaus auf die Lebenssituation jedes Einzelnen eingegangen. Dieser Kurs bietet keine Schuldnerberatung oder Rechtsberatung.

● 221-5001

Charlotte Weber

15 x mittwochs, 19:15 – 20:45 Uhr, ab 02.02.2022

6 - 12 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

onleihe-erft
Lesen · Hören · Genießen.
Wo immer Sie wollen!
www.onleihe-erft.de

Mit unserem vielfältigen Medienangebot – Bücher, Zeitschriften, CDs, DVDs, Konsolenspiele, eMedien – bieten wir ein breites Spektrum für Freizeit und Beruf. Über www.erftbib.de können Sie in unseren Bibliotheksbeständen recherchieren. Wussten Sie, dass wir auch zu Ihren vhs-Kursen viele begleitende Medien bereithalten? Zudem erwartet Sie ein umfangreiches Veranstaltungsangebot. Auf www.onleihe-erft.de gibt es eMedien zum bequemen Download. Besuchen Sie uns im Internet oder kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Die Stadtbücherei
Cart-Schurz-Str. 24
www.buecherei.bruehl.de

Stadtbücherei Harth
www.huerth.de/kultur/stadtbuecherei/

Stadtbücherei Pulheim
www.stadtbuecherei.pulheim.de

wesseling
www.stadtbuecherei-wesseling.de



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 76

Abendkurse

Anfängerkurse	78
Niveau A1-A2	78
Niveau B1-B2	79

Prüfungen

DTZ A2-B1	80
telc Deutsch B2	80
Einbürgerungstest	80

Fachbereichsleiterin für Deutschkurse in Brühl

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



Fachbereichsleiterin für Deutschkurse in Pulheim & Wesseling

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



Fachbereichsleiterin für Deutschkurse in Hürth

Dr. Lisa Breyer
Tel.: 02232 94507-18
breyer@vhs-rhein-erft.de



Servicecenter:

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

Die VHS Rhein-Erft bietet Ihnen ein breites Angebot an Kursen im Bereich "Deutsch" auf verschiedenen Niveaustufen!

Integrationskurse

Der Integrationskurs ermöglicht ein intensives Erlernen der deutschen Sprache. Ein Integrationskurs umfasst einen 600- bis 900-stündigen Sprachkurs und einen 100-stündigen Orientierungskurs, der sich mit Themen wie Politik und Werte in Deutschland befasst. Die Dauer des Kurses richtet sich danach, ob Sie einen allgemeinen Integrationskurs besuchen oder einen Integrationskurs mit Alphabetisierung. Im Kurs mit Alphabetisierung lernen Sie auch das Lesen und Schreiben.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden durch den Integrationskurs auf den "Deutschtest für Zuwanderer" (DTZ) vorbereitet. Hier kann sowohl das Zertifikat A2 als auch B1 erworben werden. Grundsätzlich stehen die Kurse allen offen, die die deutsche Sprache erlernen möchten.

Unter bestimmten Bedingungen können Sie von der Ausländerbehörde, dem Jobcenter oder dem Sozialamt zum Besuch eines Kurses verpflichtet oder berechtigt werden. Dazu erhalten Sie einen "Berechtigungsschein" oder "Verpflichtungsschein", der dazu führt, dass die Kursgebühren teilweise oder vollständig vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) übernommen werden.

Für EU-Bürger oder Interessenten anderer Länder, die schon länger in Deutschland sind, kann ein Berechtigungsschein auch direkt beim Bundesamt beantragt werden. Gerne helfen wir Ihnen bei der Antragstellung. Wichtig ist, dass der Berechtigungsschein vor Beginn eines Kurses bei der VHS Rhein-Erft vorliegt.

Die Integrationskurse starten regelmäßig und finden in der Regel 4-5x pro Woche vormittags statt, an einigen Standorten bieten wir auch Abendkurse an. Zum Besuch des Kurses ist vorab eine kostenfreie Beratung und Einstufung notwendig, damit der passende Kurs für Sie gefunden werden kann. Die Kurstermine erfahren Sie im Beratungsgespräch.

Prüfungen

Wir bieten regelmäßig im Semester Sprachprüfungen und den Einbürgerungstest an.

Bitte informieren Sie sich auch online auf unserer Homepage nach den aktuellen Terminen.

Wir bieten an:

- Deutschtest für Zuwanderer A2-B1 (DTZ)
- Telc Deutsch B2
- Einbürgerungstest

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

Beratung und Einstufung

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

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

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

Deutsch als Zweitsprache

Neben den Integrationskursen bieten wir Kurse "Deutsch als Zweitsprache" (DaZ) am Abend an, die weniger intensiv sind als die Integrationskurse. Hier können Sie in Teilzeit, neben dem Beruf, an zwei Abenden pro Woche Deutsch lernen. Die Kurse werden auf den Niveaus A1 bis B2 angeboten. Vor der Anmeldung empfiehlt sich auch hier ein kostenfreier Einstufungstest, um das richtige Kursniveau für Sie zu finden. Den Test können Sie online durchführen. Besuchen Sie dazu unsere Internetseite www.vhs-rhein-erft.de, Fachbereich "Deutsch als Zweitsprache". Die Kurstermine finden Sie auf den folgenden Seiten.

B2-Berufssprachkurse

Wer das Niveau B1 bestanden hat, kann einen "B2-Berufssprachkurs" (DeuFö) besuchen. In Fortsetzung des Integrationskurses können so die Deutschkenntnisse intensiviert werden. Der Kurs umfasst 500 Stunden und findet an fünf Tagen pro Woche vormittags statt. Zum Schluss wird die Prüfung "telc Deutsch B2" abgelegt, bei Bestehen erhalten Sie das Zertifikat B2. Voraussetzungen zur Teilnahme sind ein aktueller Nachweis über Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 sowie die Vorlage eines "Berechtigungsscheins", mit dem der Kursbesuch in vielen Fällen kostenfrei ist. Diesen Schein erhalten Sie vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit. Wir beraten Sie gerne telefonisch zu den benötigten Unterlagen und finden in der persönlichen Beratung den passenden Kurs für Sie.



Deutsch als Zweitsprache

Deutsch als Zweitsprache - Anfängerkurs - A1 - 1. Semester

● 221-5020

Marion Kaminski

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 01.02.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 1

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl

● 221-5021

Ingrid Trier

15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 31.01.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

Hermülheim

● 221-5022

N.N.

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 01.02.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str.,

Pulheim

● 221-5023

N.N.

15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 25.04.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Deutsch als Zweitsprache - A1 - 2. Semester

● 221-5024

Marion Kaminski

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 26.04.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 2

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl

● 221-5025

Ingrid Trier

15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 25.04.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

Hermülheim

● 221-5026

N.N.

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 26.04.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str.,

Pulheim

● 221-5027

Edith Marczyk

15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 24.01.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 2

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Deutsch als Zweitsprache - A2 - 1. Semester

● 221-5031

Christine Wehler

15 x montags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 31.01.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 3

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

Hermülheim

● 221-5033

Edith Marczyk

15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 25.04.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 3

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Deutsch als Zweitsprache - A2 - 2. Semester

● 221-5035

Christine Wehler

15 x montags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 25.04.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 4

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

Hermülheim

Deutsch als Zweitsprache - B1 - 1. Semester● **221-5040****N.N.**15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 31.01.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl● **221-5041****N.N.**15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 01.02.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

Hermülheim● **221-5043****N.N.**15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 26.04.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling**Deutsch als Zweitsprache - B1 - 2. Semester**● **221-5044****N.N.**15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 25.04.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl● **221-5045****N.N.**15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 26.04.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

Hermülheim● **221-5047****N.N.**15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 11.01.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: Linie 1 B1

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling**Deutsch als Zweitsprache - B2 - 1. Semester**● **221-5050****Nikoleta Marouli**15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 01.02.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl● **221-5051****Ingrid Trier**15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 01.02.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

Hermülheim● **221-5052****Claudia Mützelfeldt**15 x montags und dienstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 31.01.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: Aspekte Neu (Lehr- und Arbeitsbuch B2, Teil 1)

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str.,

Pulheim**Deutsch als Zweitsprache - B2 - 2. Semester**● **221-5054****Nikoleta Marouli**15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 26.04.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl● **221-5055****Ingrid Trier**15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 26.04.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

Hermülheim● **221-5056****Claudia Mützelfeldt**15 x montags und dienstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 25.04.2022

10 - 20 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: Aspekte Neu (Lehr- und Arbeitsbuch B2, Teil 2)

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str.,

Pulheim



Prüfungen

Die VHS Rhein-Erft und die umliegenden Volkshochschulen in

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

bieten Beratung und Vorbereitung für die Prüfung Deutsch, Niveau B1 (Voraussetzung für die Einbürgerung) an. Sie führen auch Einbürgerungstests durch.

Prüfungsvorbereitung "Deutschtest für Zuwanderer" (DTZ)

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

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

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

● 221-5075

Martina Rehse

Samstag, 12.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 15 Personen, 40,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



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

Christine Gratt-Weimann

Tel: 02232 94507-15

gratt-weimann@vhs-rhein-erft.de



Deutschtest für Zuwanderer A2/B1 (DTZ)

● 221-5781E

N.N.

Samstag, 26.03.2022, 08:00 – 18:00 Uhr

10 - 18 Personen

110,00 € (durch BAMF geförderte Teilnehmende gebührenfrei)

Anmeldeschluss 16.02.2022

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

● 221-5783E

N.N.

Samstag, 11.06.2022, 08:00 – 18:00 Uhr

10 - 24 Personen

110,00 € (durch BAMF geförderte Teilnehmende gebührenfrei)

Anmeldeschluss 02.05.2022

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Prüfung: telc Deutsch B2

● 221-5782E

N.N.

Samstag, 02.04.2022, 08:00 – 18:00 Uhr

10 - 14 Personen, 140,00 €

Anmeldeschluss 08.02.2022

Ahl Schull, Bachstr. 97

Hürth



Einbürgerung

Einbürgerungstest 2022 - 1

● 221-5070

Rody Almahmoud

Samstag, 22.01.2022, 10:00 – 11:00 Uhr

25,00 €

Anmeldeschluss 16.12.2021

Anmeldung ist nur persönlich in Brühl möglich.

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Einbürgerungstest 2022 - 2

● 221-5071

Rody Almahmoud

Samstag, 02.04.2022, 10:00 – 11:00 Uhr

25,00 €

Anmeldeschluss 03.03.2022

Anmeldung ist nur persönlich in Brühl möglich.

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



Fremdsprachen

Anmeldung:
www.vhs-rhein-erft.de



Englisch

Refresher	84
Niveau A1-B2	84
Conversation	85
Business	86
Senioren	86
Bildungsurlaube	87

Französisch

Niveau A1-B1	88
Conversation	90
Bildungsurlaube	90

Italienisch

Niveau A1-B1	91
Conversazione	93
Bildungsurlaube	93

Spanisch

Niveau A1-B2	94
Conversación	96
Bildungsurlaube	97

Weitere Fremdsprachen

Portugiesisch	98
Niederländisch	99
Norwegisch, Polnisch, Russisch	101
Türkisch, Neugriechisch	102
Japanisch	103
Chinesisch, Multilingual	104

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 sprachpolitische Ziel "Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen" zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Fremd-
sprachen

Servicecenter:

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



Die Auswahl des richtigen Kurses - Beratung

Für die Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch und Russisch können Sie einen online-Einstufungstest machen. Diese finden Sie unter www.vhs-rhein-erft.de ► **Beratung** ► **Sprachenberatung**. Zudem beraten Sie gerne und helfen Ihnen bei der Auswahl des richtigen Kurses.

Unter **02232 94507-20** berät Sie Gerd Gille telefonisch an folgenden Terminen:

- Mo., 17.01.2022, 14:00 bis 16:00 Uhr
- Do., 20.01.2022, 14:00 bis 16:00 Uhr
- Mo., 24.01.2022, 14:00 bis 16:00 Uhr sowie
- Do., 27.01.2022, 14:00 bis 16:00 Uhr

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

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

Weitere Kurse

Wir reagieren im laufenden Semester auf das Geschehen. Es werden weitere zusätzliche Kurse geplant, die nicht im Programmheft veröffentlicht wurden. Unter www.vhs-rhein-erft.de/programm/sprachen#inhalt finden Sie unser aktualisiertes Angebot.

Sie suchen nach einem Kurs, den Sie bei uns nicht gefunden haben? Dann rufen Sie uns unter 02232 94507-19 (Michael Kaspar) an oder schreiben uns eine E-Mail (kaspar@vhs-rhein-erft.de).

Anfängerkurse:

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Niederländisch
- Polnisch
- Russisch
- Japanisch
- Chinesisch

Online-Kurse:

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Niederländisch

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

Lehrbücher

Die Lehrbücher sind nicht in den Kursgebühren enthalten. Sie müssen diese selbst besorgen. Bitte kaufen Sie die Bücher erst, wenn Sie sich sicher sind, dass der Kurs die notwendige Mindestteilnehmerzahl erreicht hat. Dies erkennen Sie im Internet, an dem Warenkorbsymbol. Wenn Sie mit dem Mauszeiger über dem Warenkorbsymbol stehen bleiben, wird Ihnen der aktuelle Status angezeigt. Alternativ können Sie uns unter 02232 94507-0 anrufen.

Was bedeutet "in Präsenz, bei Lockdown online"?

Prinzipiell findet der Unterricht in Präsenz statt. Sollte Unterricht in Präsenzform jedoch nicht gestattet sein, findet der Unterricht online mittels Videokonferenz statt. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich hiermit **einverstanden**.



Gebühren-ermäßigung

Die Gebührenermäßigung entnehmen Sie bitte unseren AGB auf Seite 128.



Die sechs Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens

	Hören	Lesen	Sprechen	Schreiben
A1	Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen.	Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten, oder in Prospekten.	Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen - z.B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben - und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.	Kann einfache Mitteilungen an Freunde schreiben. Kann beschreiben, wo man wohnt. Kann auf Formularen persönlichen Daten eintragen. Kann einzelne, einfache Ausdrücke und Sätze schreiben. Kann eine kurze, einfache Postkarte schreiben. Kann mit Hilfe eines Wörterbuches kurze Briefe und Mitteilungen schreiben.
A2	Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung).	Kann kurze, einfache Texte lesen. Kann in einfachen Alltagstexten konkret Information auffinden. Kann kurze einfache persönliche Briefe verstehen.	Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.	Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.
B1	Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.	Kann Texte verstehen, in denen vor allem frequente Alltags- oder Berufssprache vorkommt.	Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.	Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
B2	Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen und versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.	Kann Artikel und Berichte lesen und verstehen, in denen die Schreibenden besondere Haltungen oder Standpunkte vertreten.	Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist.	Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.
C1	Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen.	Kann lange und komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und deren stilistische Merkmale wahrnehmen.	Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen.	Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.
C2	Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben.	Kann alle Arten von geschriebenen Texten mühelos verstehen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich komplex sind, wie z.B. Sachbücher, Fachartikel u.s.w.	Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.	Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben.



Englisch - English



Refresher

English - Refresher A2

Sie haben schon vor längerer Zeit Englisch in der Schule gelernt oder einen Volkshochschulkurs für Fortgeschrittene besucht? In diesem Kurs frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und wiederholen Grammatik und Wortschatz auf dem Niveau A2.

● **221-6002**

Wilfrid Loos

14 x montags, 16:00 – 17:30 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

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

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

● **221-6007**

Gerhild Althaus-Sanner

14 x donnerstags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 03.02.2022

4 - 8 Personen, 172,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1



Pulheim

English - Refresher B1 - Höheres Semester

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

● **221-6008**

Gerd Gille

14 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 31.01.2022

10 - 18 Personen, 71,00 €

Lehrbuch: Spotlight

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Englisch für falsche Anfänger*innen (A1)

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.

● **221-6010**

N.N.

14 x dienstags, 17:45 – 19:15 Uhr, ab 08.03.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



Anfängerkurse

Englisch für Anfänger (A1.1) - "mit Zeit und Muße"

In diesem Kurs steht ein langsames Lernen in angenehmer und entspannter Atmosphäre für Personen ohne Vorkenntnisse im Vordergrund. So kann auf individuelle Lernbedürfnisse der einzelnen Teilnehmer eingegangen werden.

● **221-6012**

Iryna Venets

14 x freitags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 04.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Englisch - A1 - 2. Semester - "mit Zeit und Muße"

In diesem Kurs steht ein langsames Lernen in angenehmer und entspannter Atmosphäre für Personen mit geringen Vorkenntnissen (A1.1) im Vordergrund. So kann auf individuelle Lernbedürfnisse der einzelnen Teilnehmer eingegangen werden.

● **221-6013**

Iryna Venets

11 x montags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 12 Personen, 92,00 €

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl

Englisch für falsche Anfänger*innen (A2)

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.

● **221-6020**

N.N.

9 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 27.04.2022

5 - 9 Personen, 90,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Niveau B1 - B2

Englisch - B1 - 1. Semester

Im Kurs erwerben Sie die Kenntnisse und Kompetenzen, um an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilzunehmen und einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen zu schreiben.

● **221-6027**

Iryna Venets

14 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 01.02.2022

8 - 16 Personen, 88,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl

Englisch - B1 - Höheres Semester

● **221-6032**

Klaus Erfurth

10 x dienstags, 19:45 – 21:15 Uhr, ab 01.02.2022

4 - 8 Personen, 124,00 €

Lehrbuch: English Elements 4

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

● **221-6033**

Wilfrid Loos

14 x montags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● **221-6035**

Andreas Wojtakowski

14 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 16 Personen, 88,00 €

Lehrbuch: Great1! B1 (Klett)

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Englisch - B2 - Höheres Semester

● **221-6042**

Klaus Erfurth

12 x donnerstags, 18:00 – 19:45 Uhr, ab 03.02.2022

5 - 10 Personen, 138,50 €

Lehrbuch: New Headway Upper-Intermediate

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Konversationskurse

English Conversation - A2/B1

● **221-6051**

Tobias Müller

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 02.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 € zzgl. 3,00 € für Kopien

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl

English Conversation - B1 - Online-Kurs

Read - Understand - Discuss.

You can't travel abroad but would like to have the opportunity to practise your English? Using internet articles, we will read and discuss topics of general interest. Additionally, we will take a brief look at points of grammar, common expressions and idioms to ensure your English 'stays up to scratch'!

Der Kurs findet über webex statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen vor dem Kursbeginn mitgeteilt.

● **221-6053**

Christopher Perkins

14 x montags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 9 Personen, 116,00 €

Videokonferenz



English Conversation - B1

● **221-6055**

Klaus Erfurth

12 x dienstags, 18:00 – 19:45 Uhr, ab 01.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 € zzgl. 3,00 € für Kopien

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Reading Stories - enjoying English language - (B1/B2) intermediate

We will be reading short stories written by contemporary authors from five continents. Copies will be provided against fee.

● **221-6058**

Petra Schreiner-Kaub

14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 02.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



English Conversation - B2

● 221-6059

Petra Schreiner-Kaub

14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

English Conversation - B2/C1

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

● 221-6060

Klaus Erfurth

12 x donnerstags, 19:45 – 21:30 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 16 Personen, 88,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-6062

Klaus Erfurth

12 x mittwochs, 19:45 – 21:30 Uhr, ab 02.02.2022

8 - 16 Personen, 88,00 € zzgl. 3,00 € für Kopien

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str.,

Pulheim

English Conversation - C1/C2

● 221-6070

Klaus Erfurth

9 x donnerstags, 09:45 – 12:00 Uhr, ab 03.02.2022

10 - 20 Personen, 69,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-6072

Addy Lauer

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 16 Personen, 88,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

● 221-6073

Susan Jäkel

14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 01.02.2022

8 - 16 Personen, 88,00 € zzgl. 4,00 € für Kopien

Lektüre: Spotlight, World and Press and selected English short stories

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling



Business English

English for your Job - Business English (Niveau A2/B1)

Sie haben bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache und möchten sich nun spezifische Kenntnisse für den Berufsalltag aneignen? In diesem Kurs werden Grammatik und Wortschatz anhand typischer Situationen aus Arbeitswelt und Geschäftsleben (Telefonieren, Briefwechsel, Besucher empfangen, Produkte beschreiben etc.) vermittelt.

● 221-6081

Klaus Erfurth

10 x samstags, 10:00 – 12:30 Uhr, ab 05.02.2022

6 - 12 Personen, 124,00 €

Lehrbuch: At work (Klett)

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



Englisch Seniorencurse

Englisch Seniorencurs - Anfängerkurs (A1.1)

für Teilnehmende ohne bzw. mit sehr geringen Kenntnissen

● 221-6100

N.N.

14 x montags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 07.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-6101

Gerd Gille

12 x dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 01.02.2022

6 - 12 Personen, 100,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Englisch Seniorencurs für falsche Anfänger*innen

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.

● 221-6102

Gerhild Althaus-Sanner

14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 15.02.2022

6 - 12 Personen, 121,00 € inkl. 5,00 € für Kopien

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

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

Pulheim

Englisch Seniorenkurs - Anfängerkurs (A1.1)

● 221-6103

N.N.

9 x dienstags, 10:45 – 12:15 Uhr, ab 26.04.2022

5 - 9 Personen, 90,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Englisch Seniorenkurs - A2 - 2. Semester

● 221-6107

Wilfrid Loos

14 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 01.02.2022

5 - 10 Personen, 138,50 €

Lehrbuch: Great! A2

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Englisch Seniorenkurs - A2 - Höheres Semester

● 221-6111

Gerd Gille

14 x montags, 15:00 – 16:30 Uhr, ab 31.01.2022

10 - 18 Personen, 71,00 €

Lektüre: Spotlight

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-6113

Wilfrid Loos

12 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 03.02.2022

6 - 12 Personen, 100,00 €

Lehrbuch: Headway A2

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Englisch Seniorenkurs - B1

● 221-6118

Gerd Gille

14 x dienstags, 15:45 – 17:15 Uhr, ab 01.02.2022

8 - 16 Personen, 88,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-6119

Marion Dickopf

14 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 01.02.2022

10 - 16 Personen, 71,00 €

Lehrbuch: Easy English B1/1

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Englisch Seniorenkurs - Conversation - B1

● 221-6121

Gerd Gille

14 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 03.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lektüre: Spotlight

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

Brühl

● 221-6122

Gerd Gille

14 x donnerstags, 13:45 – 15:15 Uhr, ab 03.02.2022

10 - 18 Personen, 71,00 €

Lektüre: Spotlight

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

English Conversation Seniorenkurs - B2/C1

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

● 221-6124

Susan Jäkel

14 x montags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 12 Personen, 116,00 € zzgl. 3,50 € für Kopien

Lektüre: Spotlight

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Bildungsurlaube

Die Bildungsurlaube werden nach den Vorgaben der AWbG NRW durchgeführt. Teilnehmen können alle Interessierten.

English - Refresher (A1/A2) - Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub ermöglicht es Ihnen, geringe Grundkenntnisse der englischen Sprache schnell aufzufrischen und zu vertiefen. Zugleich vermittelt der Kurs das Grundwissen, das Sie für den Berufsalltag benötigen. Der Kurs ist vor allem für Teilnehmende geeignet, die vor langer Zeit Englisch in der Schule gelernt haben.

● 221-6140

Klaus Erfurth

Montag, 21.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, 22.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch, 23.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 24.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Freitag, 25.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 184,00 €

Lehrbuch: First Choice: A1 - Kursbuch: (Cornelsen)

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



English at work (A2/B1) - Bildungsurlaub

Für Teilnehmende, die systematisch ihre Englischkenntnisse für den Beruf auffrischen und verbessern wollen.

Vorkenntnisse: 3 - 4 Jahre Schulenglisch

● 221-6141

Klaus Erfurth

Montag, 28.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 29.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 30.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 31.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 01.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 184,00 €

Lehrbuch: Basis for Business (B1), Cornelsen
Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

English - Focus on English (B2) - Bildungsurlaub

Für Teilnehmende, die systematisch ihre Englischkenntnisse für das Privatleben und den Beruf auffrischen und verbessern wollen. **Vorkenntnisse:** 3 - 4 Jahre Schulenglisch

● 221-6142

Klaus Erfurth

Montag, 02.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 03.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 04.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 05.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 06.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 184,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

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.

● 221-6143

Klaus Erfurth

Montag, 09.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 10.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 11.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 12.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 13.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 184,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Für Bildungsurlaube:

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



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

● 221-6200

Carlo Meister

Samstag, 02.04.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 03.04.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
6 - 12 Personen, 67,00 € zzgl. 5,00 € für Kopien
VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Französisch Anfängerkurs (A1.1) - Online-Kurs

Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

● 221-6201

Gerlind Austenfeld

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2022
6 - 9 Personen, 116,00 €
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Videokonferenz



Französisch Anfängerkurs (A1.1)

Kurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

● 221-6202

N.N.

13 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 08.03.2022
6 - 12 Personen, 108,00 €
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl

● 221-6203

Gerlind Austenfeld

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2022
6 - 12 Personen, 116,00 €
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-6204

N.N.

13 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 08.03.2022
6 - 12 Personen, 108,00 €
Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-6205

N.N.

14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 09.03.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

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

● 221-6206

N.N.

9 x freitags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 29.04.2022

6 - 12 Personen, 76,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Niveau A1 - A2

**Französisch - A1 - 2. Semester
- in Präsenz, bei Lockdown online**

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

● 221-6220

Daniel Jan Lebkowski

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 07.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**



Französisch - A1 - Höheres Semester

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

● 221-6221

Gilles Vidal

14 x mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 02.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Französisch - A2 - 1. Semester

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1.

● 221-6230

N.N.

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 02.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Französisch - A2 - Höheres Semester

● 221-6231

Cilly Breidenbach

14 x mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 02.02.2022

8 - 14 Personen, 88,00 €

Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett)

Ahl Schull, Bachstr. 97 **Efferen**

Französisch für Senioren

Französisch für Senioren - A2

● 221-6232

Marion Dickopf

14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 01.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Le Petit Prince

Bildungszentrum, Bonner Straße 46 **Wesseling**

Niveau B1 - B2

Französisch - B1 - 1. Semester

● 221-6240

Gilles Vidal

14 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 02.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

Französisch - B1 - Höheres Semester

● 221-6241

N.N.

14 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Perspectives Allez-y! B1

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str., **Pulheim**



Konversationskurse

Französisch Conversation "facile et grammair" (ab B1)

Vous parlez français plus ou moins couramment (niveau B1)? Venez approfondir vos connaissances en discutant de sujets d'actualité, avec en complément quelques exercices de grammaire, dans une ambiance très agréable.

Sind Sie sich unsicher, ob Sie das Niveau B1 haben? Dann machen Sie einen Selbsteinstufungstest oder lassen Sie sich telefonisch beraten. Mehr Informationen hierzu unter www.vhs-rhein-erft.de/beratung/sprachenberatung

● 221-6280

Gerlind Austenfeld

14 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 12 Personen, 119,00 € inklusive 3,00 € für Kopien

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

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.

● 221-6281

Cilly Breidenbach

14 x donnerstags, 14:00 – 15:30 Uhr, ab 03.02.2022

8 - 16 Personen, 88,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-6282

N.N.

14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 15.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Weitere Kurse

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



Bildungsurlaube

Die Bildungsurlaube werden nach den Vorgaben des AWbG NRW durchgeführt. Teilnehmen können alle Interessierten.

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.

● 221-6290

Carlo Meister

Montag, 16.05.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Dienstag, 17.05.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Mittwoch, 18.05.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Donnerstag, 19.05.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Freitag, 20.05.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

6 - 12 Personen, 184,00 € zzgl. 5,00 € für Lehrmaterial

Lehrbuch: On y va ! - Aktualisierte Ausgabe A1

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

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

● 221-6291

Carlo Meister

Montag, 20.06.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Dienstag, 21.06.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Mittwoch, 22.06.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Donnerstag, 23.06.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Freitag, 24.06.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

5 - 10 Personen, 216,00 € zzgl. 5,00 € für Lehrmaterial

Lehrbuch: On y va ! - Aktualisierte Ausgabe A1, ab Lektion 6

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



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

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



Italienisch - Italiano



Anfängerkurse

Italienisch Anfängerkurs (A1.1) - Online-Kurs

Ein Kurs für Teilnehmende ohne bzw. mit sehr geringen Kenntnissen. Alle technischen Informationen sowie Link und Passwort, erhalten Sie von der Kursleiterin vor Kursbeginn per E-Mail. Am Mittwoch, 26.01.22, 20:00 Uhr findet ein kostenfreier Termin statt, in dem die Technik geprüft und erklärt wird. Wenn Sie hieran teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte zum Kurs 221-6380T an.

● 221-6300

Elisabetta Ciano

14 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 9 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Azzurro A1-A2

Zoom



Italienisch Anfängerkurs (A1.1)

● 221-6301

N.N.

14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 26.04.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-6302

N.N.

14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 16.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-6303

N.N.

14 x freitags, 19:15 – 20:45 Uhr, ab 04.03.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

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

● 221-6304

N.N.

13 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 07.03.2022

6 - 12 Personen, 108,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling



Niveau A1 - A2

Italienisch - A1 - 2. Semester - Online-Kurs

Ein Kurs für Teilnehmende mit sehr geringen Kenntnissen. Alle technischen Informationen sowie Link und Passwort, erhalten Sie von der Kursleiterin vor Kursbeginn per E-Mail. Am Mittwoch, 26.01.22, 20:00 Uhr findet ein kostenfreier Termin statt, in dem die Technik geprüft und erklärt wird. Wenn Sie hieran teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte zum Kurs 221-6380T an.

● 221-6310

Elisabetta Ciano

14 x dienstags, 19:35 – 21:05 Uhr, ab 01.02.2022

6 - 9 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Azzurro A1-A2

Zoom



● 221-6311

Elisabetta Ciano

14 x donnerstags, 17:45 – 19:15 Uhr, ab 03.02.2022

6 - 9 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Azzurro A1-A2

Zoom



Italienisch - A1 - 2. Semester

● 221-6312

Roberta Schmidt

14 x freitags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 11.03.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-6313

Silvia Galeone

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 16.02.2022

6 - 14 Personen, 116,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-6314

Silvia Galeone

13 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 07.03.2022

6 - 12 Personen, 108,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Italienisch - A1 - 3. Semester - Online-Kurs

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen. Die Verbzeit Präsens müssen Sie schon kennen, aber nicht unbedingt gut beherrschen. Auf Anfrage kann vor Kursbeginn Lernmaterial zum Wiederholen bzw. Nachholen zu Verfügung gestellt werden.

Alle technischen Informationen sowie Link und Passwort, erhalten Sie von der Kursleiterin vor Kursbeginn per E-Mail. Am Mittwoch, 26.01.22, 20:00 Uhr findet ein kostenfreier Termin statt, in dem die Technik geprüft und erklärt wird. Wenn Sie hieran teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte zum Kurs 221-6380T an.

● 221-6315

Elisabetta Ciano

14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2022

6 - 9 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Azzurro A1-A2

Zoom



Italienisch - A1 - 4. Semester - Online-Kurs

● 221-6316

Giovanna Caroli-Urso

14 x samstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 05.02.2022

5 - 10 Personen, 138,50 €

Lehrbuch: Passo dopo passo A1

Videokonferenz



Italienisch - A1 - 4. Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

● 221-6317

Giovanna Caroli-Urso

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 02.02.2022

8 - 16 Personen, 88,00 €

Lehrbuch: Passo dopo Passo A1

Ahl Schull, Bachstr. 97



Efferen

Italienisch - A2 - 2. Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

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

● 221-6320

Roberta Schmidt

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 14.02.2022

8 - 16 Personen, 88,00 €

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66



Brühl

● 221-6321

Roberta Schmidt

14 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 14.02.2022

8 - 16 Personen, 88,00 €

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66



Brühl

Italienisch - A2 - 2. Semester

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

● 221-6322

Maria Sabrina Alaimo

14 x freitags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 04.03.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Allegro nuovo A2

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

Niveau B1 - B2

Italienisch - B1 - 1. Semester - Online-Kurs

Benvenuti! Questo corso è adatto a persone già in grado di conversare, anche se con errori! Parleremo di cultura, attualità, musica, film, storia, arte e qualsiasi argomento che vi interessi! Per partecipare è necessario conoscere già i tempi presente, passato prossimo, imperfetto, condizionale (semplice e composto) e futuro semplice. Inoltre, è necessario avere minimo 1 ora a settimana per studiare autonomamente. Bitte rechnen Sie mit mindestens 1 Stunde pro Woche Selbstlernzeit.

Der Kurs findet über zoom statt. Alle technischen Informationen sowie Link und Passwort, erhalten Sie von der Kursleiterin vor Kursbeginn per E-Mail. Am Mittwoch, 26.01.22, 20:00 Uhr findet ein kostenfreier Termin statt, in dem die Technik geprüft und erklärt wird. Wenn Sie hieran teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte zum Kurs 221-6380T an.

● 221-6329

Elisabetta Ciano

14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 02.02.2022

6 - 10 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Al Dente 3

Zoom



Italienisch - B1 - 4. Semester - Online-Kurs

Leichte Konversation mit Themen aus dem alltäglichen Leben und Grammatik mit dem Buch Con piacere B1

● 221-6330

Giovanna Caroli-Urso

14 x freitags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 04.02.2022

6 - 9 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Con piacere. Lehr- und Arbeitsbuch, B1
Videokonferenz



Italienisch - B1 - 4. Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

Leichte Konversation mit Themen aus dem alltäglichen Leben und Grammatik mit dem Buch Con piacere

● 221-6331

Giovanna Caroli-Urso

14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Con piacere. Lehr- und Arbeitsbuch, B1
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str.,



Pulheim

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

● 221-6332

Grazia Renó

14 x dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 01.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Allegro B1

VHS-Haus, An der Synagoge 2



Brühl

● 221-6333

Grazia Renó

14 x mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 02.02.2022

10 - 18 Personen, 71,00 €

Lehrbuch: Con piacere B1

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66



Brühl



Konversationskurse

Italienisch - Conversazione - B2/C1

Aktuelle Themen aus dem Alltag und aus Kultur sowie Politik.

● 221-6340

Giovanna Caroli-Urso

14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 02.02.2022

5 - 10 Personen, 138,50 €

Zeitschriften oder Bücher werden im Kurs bekannt gegeben.

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Italienisch - Conversazione - B2

Aktuelle Texte und Landeskunde stehen im Fokus der Konversation neben kleinen Einheiten mit Wiederholung der Grammatik.

● 221-6341

Giovanna Caroli-Urso

12 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 01.02.2022

4 - 8 Personen, 148,00 €

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str.,

Pulheim



Bildungsurlaub

Die Bildungsurlaube werden nach den Vorgaben des AWbG NRW durchgeführt. Teilnehmen können alle Interessierten.

Italienisch lernen von Anfang an! (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.

Dieser Bildungsurlaub findet in einer Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmenden statt.

● 221-6390

Roberta Schmidt

Montag bis Freitag, jeweils 09:00 – 15:45 Uhr, ab 25.04.2022

4 - 8 Personen, 264,00 €

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Für Bildungsurlaube:

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





Spanisch - Español



Anfängerkurse

Spanisch Anfängerkurs (A1.1) - Online-Kurs

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

● 221-6500

Ana Raquel Loza

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 9 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Der Kurs findet über skype statt.

Videokonferenz



Spanisch Anfängerkurs (A1.1) - Intensivkurs (2x wöchentlich)

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die schnell und kompakt die Spanische Sprache lernen möchten. Bis zu den Sommerferien finden 56 Unterrichtsstunden (A1.1 und A1.2) statt. Nach den Sommerferien bieten wir einen Fortsetzungskurs zur selben Zeit an (A1.3 und A1.4), mit dem Sie das Sprachniveau A1 (nach dem GER) abschließen.

● 221-6501

N.N.

14 x montags und mittwochs, 17:30 – 20:45 Uhr, ab 25.04.2022

8 - 16 Personen, 172,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl

Spanisch Anfängerkurs (A1.1)

● 221-6502

Marcos Sánchez Chica

14 x donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 03.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

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

● 221-6504

Ana Raquel Loza

14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 08.03.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



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.

● 221-6506

Manuela Pérez Ramírez

14 x freitags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 04.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

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

Spanisch Anfängerkurs (A1.1) - Intensivkurs (2x wöchentlich)

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die schnell und kompakt die Spanische Sprache lernen möchten. Bis zu den Sommerferien finden 56 Unterrichtsstunden (A1.1 und A1.2) statt. Nach den Sommerferien bieten wir einen Fortsetzungskurs zur selben Zeit an (A1.3 und A1.4), mit dem Sie das Sprachniveau A1 (nach dem GER) abschließen.

● 221-6507

N.N.

14 x mittwochs und freitags, 17:45 – 21:00 Uhr, ab 04.05.2022

6 - 12 Personen, 172,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

Spanisch Anfängerkurs (A1.1)

● 221-6508

Claudia Ruiz Munguia

14 x freitags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 04.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2

Brauweiler

● 221-6509

N.N.

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling



Niveau A1 - A2

Spanisch Auffrischung (A1) - Spanisch für falsche Anfänger*innen - Online-Kurs

Sie haben bereits Spanischkurse der Stufe A1 besucht, aber nach einer Pause haben Sie den Eindruck, dass Sie vergessen haben, was Sie gelernt haben.

Dieser Auffrischkurs wird Ihnen helfen, den spanischen Inhalt der Stufe A1 aufzufrischen und zu vertiefen.

● 221-6510

Manuela Pérez Ramírez

12 x montags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 9 Personen, 100,00 €

Lehrbuch: Impresiones A1

vhs.cloud



Spanisch Auffrischung (A1) - Spanisch für falsche Anfänger*innen

Wenn Sie Spanischkurse des Niveaus A1 besucht haben, aber den Eindruck haben, dass Sie Ihre Kenntnisse vergessen haben und diese auffrischen möchten, ist dies Ihr Kurs. In diesem Kurs werden wir ausgewählte Themen auf dem Niveau A1 wiederholen.

● 221-6511

Manuela Pérez Ramírez

14 x freitags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 04.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

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

Spanisch - A1 - 2. Semester - Online-Kurs

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

● 221-6520

Ana Raquel Loza

14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 02.02.2022

6 - 9 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Der Kurs findet über skype statt.

Videokonferenz



Spanisch - A1 - 2. 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 Vor-

kenntnisse? Mach Dir keine Sorgen, Du kannst auch gerne mitmachen. ¡Bienvenido!

● 221-6521

Jaime Pereira Maroto

14 x dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 08.02.2022

8 - 16 Personen, 88,00 €

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66



Brühl

Spanisch - A1 - 2. Semester

● 221-6522

Carlo Meister

12 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 03.03.2022

6 - 12 Personen, 100,00 €

Lehrbuch: Caminos hoy A1

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

Spanisch - A1 - 3. Semester

● 221-6524

Claudia Ruiz Munguia

14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1

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

Spanisch - A1 - 3. Semester - Online-Kurs

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

● 221-6525

Ana Raquel Loza

14 x freitags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 04.02.2022

6 - 9 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Der Kurs findet über skype statt.

Videokonferenz



Spanisch - A1 - 4. Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

● 221-6526

Ana Raquel Loza

14 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 03.02.2022

4 - 8 Personen, 172,00 €

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 (Kursbuch und Trainingsbuch)

Ahl Schull, Bachstr. 97



Efferen

Spanisch - A2 - 4. Semester - in Präsenz, bei Lockdown online

● 221-6530

Ana Raquel Loza

14 x montags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 31.01.2022

5 - 10 Personen, 138,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Ahl Schull, Bachstr. 97



Efferen

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

● 221-6541

Rosa Sánchez Cevallos

14 x mittwochs, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 02.02.2022

5 - 12 Personen, 138,50 €

Lehrbuch: Caminos Neu B1

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66



Brühl

Spanisch - A2 - 4. Semester

● 221-6531

Rosario Elsbeth Pino Frerking

12 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 31.01.2022

4 - 8 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: Impresiones A2

Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2

Brauweiler

Spanisch - B1 - Höheres Semester

● 221-6542

Claudia Ruiz Munguia

14 x montags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 31.01.2022

8 - 16 Personen, 91,00 € inkl. 3,00 € für Kopien

Lehrbuch: Caminos neu B1

Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2

Brauweiler

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

● 221-6532

Rosa Sánchez Cevallos

14 x dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 01.02.2022

8 - 16 Personen, 88,00 €

Lehrbuch: Caminos Neu 2

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66



Brühl

Spanisch - B2 - Höheres Semester

● 221-6550

Rosa Sánchez Cevallos

14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 02.02.2022

5 - 10 Personen, 138,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl

Spanisch - A2 - Höheres Semester

● 221-6533

Rosario Elsbeth Pino Frerking

14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 03.02.2022

5 - 10 Personen, 138,50 €

Lehrbuch: Impresiones A2

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



Niveau B1 - B2

Spanisch - B1 - 1. Semester

● 221-6540

Rosario Elsbeth Pino Frerking

12 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 01.02.2022

4 - 8 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: Impresiones B1

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl



Konversationskurse

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!

● 221-6560

Jaime Pereira Maroto

14 x dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 08.02.2022

5 - 10 Personen, 138,50 € zzgl. 3,00 € für Kopien

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66



Brühl



Spanisch für den Beruf Niveau A1 - A2

Spanisch für den Beruf - A1 - 1. Semester

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich Grundkenntnisse der spanischen Sprache für den beruflichen Alltag aneignen möchten. Neben der Vermittlung von Grammatik und Wortschatz werden die kommunikativen Fähigkeiten im Beruf wie Telefonieren, das Schreiben einfacher Geschäftsbriefe und E-Mails trainiert.

● 221-6580

Angeles Nevado

14 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Meta Profesional A1-A2

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Spanisch für den Beruf - A2 - 1. Semester

Für Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse der spanischen Sprache haben und sich nun spezifische Kenntnisse für den Berufsalltag aneignen möchten. Anhand typischer Situationen aus Arbeitswelt und Geschäftsleben werden Grammatik und Wortschatz vermittelt.

● 221-6581

Angeles Nevado

14 x montags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Meta Profesional A1-A2, ab Lektion 5

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



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.

● 221-6582

Ana Raquel Loza

Samstag, 12.03.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 13.03.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 72,00 € inkl. 5,00 € für Kopien

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Bildungsurlaube

Die Bildungsurlaube werden nach den Vorgaben der AWbG NRW durchgeführt. Teilnehmen können alle Interessierten.

Spanisch Anfängerkurs (A1.1) - Bildungsurlaub

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Spanische. Am Ende dieses Kurses können Sie sich und andere vorstellen, nach dem Befinden fragen, über Berufe sprechen, Personen beschreiben, Uhrzeiten angeben und im Restaurant/Café bestellen und bezahlen. Geübt werden neben den grammatischen Strukturen vor allem das Sprechen und Hörverstehen. **Vorkenntnisse:** keine

● 221-6590

Marcos Sánchez Chica

Montag, 14.02.2022, 09:00 – 15:45 Uhr

Dienstag, 15.02.2022, 09:00 – 15:45 Uhr

Mittwoch, 16.02.2022, 09:00 – 15:45 Uhr

Donnerstag, 17.02.2022, 09:00 – 15:45 Uhr

Freitag, 18.02.2022, 09:00 – 15:45 Uhr

6 - 12 Personen, 192,00 € inkl. 8,00 € für Lehrmaterial

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-6591

Marcos Sánchez Chica

Montag, 04.07.2022, 09:00 – 15:45 Uhr

Dienstag, 05.07.2022, 09:00 – 15:45 Uhr

Mittwoch, 06.07.2022, 09:00 – 15:45 Uhr

Donnerstag, 07.07.2022, 09:00 – 15:45 Uhr

Freitag, 08.07.2022, 09:00 – 15:45 Uhr

6 - 12 Personen, 192,00 € inkl. 8,00 € für Lehrmaterial

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

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

● 221-6592

Marcos Sánchez Chica

Montag, 23.05.2022, 09:00 – 16:30 Uhr

Dienstag, 24.05.2022, 09:00 – 16:30 Uhr

Mittwoch, 25.05.2022, 09:00 – 16:30 Uhr

Freitag, 27.05.2022, 09:00 – 16:30 Uhr

6 - 12 Personen, 174,00 € inkl. 8,00 € für Lehrmaterial

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

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

• 221-6593

Marcos Sánchez Chica

Montag, 13.06.2022, 09:00 – 16:30 Uhr

Dienstag, 14.06.2022, 09:00 – 16:30 Uhr

Mittwoch, 15.06.2022, 09:00 – 16:30 Uhr

Freitag, 17.06.2022, 09:00 – 16:30 Uhr

6 - 12 Personen, 174,00 € inkl. 8,00 € für Lehrmaterial

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Spanisch Conversación (A2/B1) - Bildungsurlaub

• 221-6594

Ana Raquel Loza

Montag, 25.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, 26.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch, 27.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 28.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Freitag, 29.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

5 - 10 Personen, 222,00 € inkl. 6,00 € für Kopien

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



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.

• 221-6650

Rute Mafalda de Jesus Oliveira

Samstag, 02.04.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 03.04.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

5 - 10 Personen, 81,00 € inkl. 3,00 € für Kopien

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

Portugiesisch - A1 - 2. Semester

Ein Kurs für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

• 221-6651

Rute Mafalda de Jesus Oliveira

12 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2022

6 - 12 Personen, 100,00 €

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

● 221-6660

Carlo Meister

Samstag, 12.03.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 Sonntag, 13.03.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 6 - 12 Personen, 67,00 € zzgl. 5,00 € für Kopien
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-6661

Carlo Meister

Samstag, 05.03.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 Sonntag, 06.03.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 6 - 12 Personen, 67,00 € zzgl. 5,00 € für Kopien
 Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-6662

John Beekman

Samstag, 05.02.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 Sonntag, 06.02.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 6 - 12 Personen, 72,00 € inkl. 5,00 € für Kopien
 VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang)

Pulheim

● 221-6663

John Beekman

Samstag, 04.06.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 Sonntag, 05.06.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 6 - 12 Personen, 72,00 € inkl. 5,00 € für Kopien
 VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang)

Pulheim

● 221-6664

Carlo Meister

Samstag, 07.05.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 Sonntag, 08.05.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 6 - 12 Personen, 67,00 € zzgl. 5,00 € für Kopien
 Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling



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

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.

● 221-6665

Carlo Meister

Samstag, 11.06.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 Sonntag, 12.06.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
 6 - 12 Personen, 67,00 € zzgl. 5,00 € für Kopien
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Niederländisch Anfängerkurs (A1.1)

Kurse richten sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

● 221-6670

John Beekman

14 x freitags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 04.02.2022
 6 - 12 Personen, 116,00 €
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-6671

N.N.

9 x freitags, 18:00 – 20:00 Uhr, ab 29.04.2022
 6 - 12 Personen, 100,00 €
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
 Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-6672

John Beekman

14 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 01.02.2022
 6 - 12 Personen, 116,00 €
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
 VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang)

Pulheim

● 221-6673

John Beekman

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 02.02.2022
 6 - 12 Personen, 116,00 €
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
 VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang)

Pulheim

● 221-6674

Kristien Notelaers

12 x montags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 07.03.2022
 6 - 12 Personen, 100,00 €
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
 Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling



Niederländisch - A1 - 2. Semester

Ein Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

221-6675

Carlo Meister

12 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 03.03.2022

6 - 12 Personen, 100,00 €

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1

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

Niederländisch - A2 - 2. Semester - Online-Kurs

Ein Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Dieser Kurs findet online über Skype statt.

221-6679

John Beekman

14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 03.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Wat leuk! A2

Videokonferenz



Niederländisch - B2 - Höheres Semester

221-6683

Kristien Notelaers

12 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 12 Personen, 100,00 €

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.

221-6680

Carlo Meister

Montag, 14.03.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Dienstag, 15.03.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Mittwoch, 16.03.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Donnerstag, 17.03.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Freitag, 18.03.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

6 - 12 Personen, 184,00 € zzgl. 5,00 € für Lehrmaterial

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (Kursbuch)

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

221-6681

Carlo Meister

Montag, 30.05.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Dienstag, 31.05.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Mittwoch, 01.06.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Donnerstag, 02.06.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Freitag, 03.06.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

6 - 12 Personen, 184,00 € zzgl. 5,00 € für Lehrmaterial

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (Kursbuch)

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

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

221-6682

Carlo Meister

Montag, 15.08.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Dienstag, 16.08.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Mittwoch, 17.08.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Donnerstag, 18.08.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

Freitag, 19.08.2022, 10:00 – 16:45 Uhr

5 - 12 Personen, 216,00 € zzgl. 5,00 € für Lehrmaterial

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (Kursbuch), ab Lektion 5

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



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.

● 221-6690

Eva Wallisfurth

14 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 02.02.2022

6 - 12 Personen, 119,00 € inkl. 3,00 € für Kopien

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl

Norwegisch - B1 - Höheres Semester

Hei! Sie möchten Norwegisch lernen und mehr über Land und Kultur erfahren? In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Norwegischkenntnisse in entspannter Atmosphäre. In diesem Kurs richtet sich die Kursgebühr ausnahmsweise nach der aktuellen Anmeldezahl zum Kursbeginn am 02.02.22:

- bei 5 Anmeldungen 122,00 €
- bei 6 Anmeldungen 103,00 €
- bei 7/8 Anmeldungen 79,00 €

● 221-6691

Eva Wallisfurth

12 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 02.02.2022

8 - 10 Personen, 122,00 € inkl. 3,00 € für Kopien

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl



Polnisch - Polskie

Polnisch Anfängerkurs (A1.1)

● 221-6700

N.N.

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 09.03.2022

5 - 10 Personen, 138,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-6701

N.N.

14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2022

5 - 10 Personen, 138,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Polnisch - A1 - 2. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

● 221-6702

Andreas Wojtakowski

14 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 03.02.2022

5 - 10 Personen, 138,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Russisch - русский язык

Russisch - A1 - 2. Semester

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

● 221-6704

Iryna Venets

12 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2022

6 - 12 Personen, 100,00 €

Lehrbuch: Jasno! A1 - A2

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl

Russisch - Online-Kurs - A1 (höheres Semester)/A2 (1. Semester)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

● 221-6706

Iryna Venets

12 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 03.02.2022

4 - 8 Personen, 148,00 €

Lehrbuch: Jasno! A1 - A2

Videokonferenz



Russisch - A2 - 1. Semester

Ein Aufbaukurs für Teilnehmende, mit Vorkenntnissen auf dem A1 Niveau.

● 221-6707

Iryna Venets

12 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 02.02.2022

8 - 16 Personen, 76,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl



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



Türkisch - Türkçe

Türkisch - A1 - 3. 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

● 221-6712

Sevgi Uyanik

10 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2022

4 - 8 Personen, 124,00 €

Lehrbuch: Haydi Tatile!

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Türkisch - B1 - 2. Semester

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse der türkischen Sprache vermittelt. Sie bekommen einen ersten Einblick in die türkische Sprache. Sie lernen die wichtigsten Redewendungen und kurzen Dialoge, damit Sie im Alltag einfache Gespräche führen können.

● 221-6713

Sevgi Uyanik

10 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2022

4 - 10 Personen, 124,00 €

Lehrbuch: Kolay Gelsin B1

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Neugriechisch – ελληνική γλώσσα

Neugriechisch Anfängerkurs (A1.1)

● 221-6730

Joana Puci

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 02.03.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Neugriechisch - A1 - 2. Semester

● 221-6732

Georgios Korais

14 x mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 02.02.2022

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Neugriechisch - A1 - Höheres Semester

● 221-6733

Georgios Korais

12 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 01.02.2022

5 - 10 Personen, 119,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Neugriechisch - B1 - Lektürekurs

● 221-6735

Petros Chatzikaloudis

10 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 02.02.2022

4 - 8 Personen, 124,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Neugriechisch - B2 - Höheres Semester

● 221-6736

Petros Chatzikaloudis

10 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 02.02.2022

4 - 8 Personen, 124,00 €

Lehrbuch: Mia peripeteia stin Mani

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl





Japanisch - 日本語

Japanisch Anfängerkurs (A1.1) - für Schüler*innen

Du hast Interesse an dem Land Japan, der Sprache oder der japanischen Kultur? Findest Du die verschiedenen Schriftzeichen faszinierend? Magst Du japanische Mangas oder japanisches Essen? Dann komm in diesen Kurs, und erhalte eine Einführung in die Grammatik und in die Schriftzeichen, und lerne einfache japanische Ausdrücke.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Lehrmaterial erhältst Du von der Dozentin. Dieser Kurs richtet sich an Schüler*innen ab 14 Jahren. Hinweis: Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigungsmöglichkeit.

● 221-6770

Miyuki Furukawa

Montag bis Donnerstag, jeweils 09:00 – 14:30 Uhr,
ab 11.04.2022

6 - 12 Personen, 121,00 € inkl. 5,00 € für Kopien
VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Japanisch Anfängerkurs (A1.1)

In diesem Seminar erlangen Sie Grundkenntnisse in der japanischen Sprache. Für den Aufbau erster Kontakte lernen Sie alltägliche Grußformeln gefolgt von Redewendungen zur gegenseitigen Bekanntmachung. Das japanische Schriftsystem wird vorgestellt und ein Einstieg in die Silbenschriftzeichen angeboten. Frau Wilhelm vermittelt außerdem kulturelle Gebräuche und wichtige Regeln, die Sie auf einen Aufenthalt in Japan vorbereiten. Dazu gibt es Informationen über kulinarische Spezialitäten Japans.

● 221-6771

Claudia Wilhelm

Sonntag, 13.03.2022, 10:30 – 13:45 Uhr
Sonntag, 20.03.2022, 10:30 – 13:45 Uhr
Sonntag, 27.03.2022, 10:30 – 13:45 Uhr
Sonntag, 03.04.2022, 10:30 – 13:45 Uhr

6 - 12 Personen, 79,00 € inkl. 3,00 € für Kopien
VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-6772

Miyuki Furukawa

14 x donnerstags, 19:40 – 21:10 Uhr, ab 17.02.2022

6 - 12 Personen, 118,00 € inkl. 2,00 € für Kopien
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



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

Japanisch - A1 - 2. Semester

● 221-6773

Miyuki Furukawa

14 x mittwochs, 19:40 – 21:10 Uhr, ab 16.02.2022

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 - Höheres Semester

Wer schon in einem Kurs Japanisch gelernt hat, kann hier weiterlernen. Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

● 221-6774

Miyuki Furukawa

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 16.02.2022

6 - 12 Personen, 118,00 € inkl. 2,00 € für Kopien

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1 (Standardausgabe)

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Japanisch für Anfänger - A1 - Bildungsurlaub

In diesem Seminar erlangen Sie Grundkenntnisse in der japanischen Sprache. Schritt für Schritt erlernen Sie die japanischen Schriften sowie Redewendungen für erste Alltagsdialoge. Außerdem werden kulturelle Gebräuche vermittelt und es gibt wertvolle Tipps, die für einen Aufenthalt in Japan wichtig sind. **Vorkenntnisse:** keine

● 221-6775

Miyuki Furukawa

Montag, 21.03.2022, 09:00 – 14:30 Uhr

Dienstag, 22.03.2022, 09:00 – 14:30 Uhr

Mittwoch, 23.03.2022, 09:00 – 14:30 Uhr

Donnerstag, 24.03.2022, 09:00 – 14:30 Uhr

Freitag, 25.03.2022, 09:00 – 14:30 Uhr

5 - 10 Personen, 169,00 € inkl. 6,00 € für Lehrmaterial

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen





Chinesisch - 中文

Chinesisch für Anfänger (A1.1) - Bildungsurlaub

In diesem Seminar erlangen Sie Grundkenntnisse in der chinesischen Sprache. Sie lernen Redewendungen für erste Kontakte und lernen Schritt für Schritt die chinesischen Schriften. Diplom-Übersetzerin Schley-Wang vermittelt außerdem kulturelle Gebräuche und wichtige Regeln, die Sie auf einen Aufenthalt in China vorbereiten. **Vorkenntnisse:** keine

● 221-6780

Tianchang Schley-Wang

Montag, 14.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 15.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 16.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag, 17.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 18.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

4 - 8 Personen, 264,00 € inkl. 3,00 € für Lehrmaterial

Lehrbuch: Das neue praktische Chinesisch

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

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.

● 221-6781

Tianchang Schley-Wang

Samstag, 05.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Sonntag, 06.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 77,00 € inkl. 3,00 € für Kopien

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Multilingual - Kurs

Fünf romanische Sprachen auf einen Streich lesen lernen

Spanische, italienische, katalanische, portugiesische und rumänische Texte verstehen, ohne die Sprachen gelernt zu haben?! - Ja, mittels Ihrer Englisch- und Französischkenntnisse! In diesem Kurs lernen Sie die EuroComRom®-Methode kennen, die Ihnen zeigt, wie Sie Ihr sprachliches Vorwissen effizient zur Lektüre bislang unbekannter Sprachen einsetzen, und Ihnen somit einen motivierenden Einstieg in die Welt der romanischen Sprachen bietet! Nach der Teilnahme können Sie romanische Texte im Alltag, Urlaub oder Beruf schnell und einfach lesen, denn scheinbar fremde Sprachen halten unscheinbar viel Bekanntes bereit! Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit Englischkenntnissen, die ggf. auch, aber nicht zwingend Französischkenntnisse im Bereich A1/A2 bzw. B1/B2 haben.

● 221-6800

Naomi Aline Kleymann

12 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 03.03.2022

6 - 12 Personen, 100,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



Digitales, EDV und Beruf

Anmeldung:
www.vhs-rhein-erft.de



**Fachbereichsleiterin für
Digitales | EDV**
Yvonne Percan
Tel. 02232 94507-21
percan@vhs-rhein-erft.de



**Fachbereichsleiter für
Berufliche Entwicklung | Kommunikation**
Georg Schlechtriem
Tel. 02232 94507-13
slechchtriem@vhs-rhein-erft.de

Digitales, Digitales für Ältere

Beratungs- und Schnupperkurse	106
Android-Smartphones und -Tablets	106
iPhone, iPad und Tablets	108

Computer- und EDV-Kurse

Einsteigerkurse/Seniorenkurse	108
Internet/Social Media/Webdesign	108
Windows und EDV-Grundlagen	109
Microsoft Office	110
Adobe CC	112
3D-Konstruktion, Programmierung	114
Tastschreiben	114

Wirtschaft und Finanzen

Geldanlage, Börse	115
Steuern	116
Xpert Business	117
Finanzbuchführung	117

Berufliche Entwicklung und Kommunikation

Rhetorik und Kommunikation	118
----------------------------	-----

Zertifikate und Prüfungen

Ausbildereignungsprüfung	120
--------------------------	-----

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Angebote zum Erwerb von digitalen Grundkompetenzen für den Arbeitsmarkt 4.0 ermöglichen einen kompetenten Umgang mit der Informationstechnologie und den Neuen Medien.

Kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen werden in den Bereichen Steuern, Finanzen und Wirtschaft vermittelt. Dazu bietet die VHS auch abschlussbezogene Lehrgänge und Online-Kurse an. Mit dem Label "Xpert" gibt es ein breit gefächertes Qualifizierungs- und Zertifizierungssystem mit bundesweit anerkannten Abschlüssen.

Seminare zu Kommunikation, Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken die sozialen und persönlichen Kompetenzen.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch in den Programmbereichen Sprachen und Gesundheit. Viele berufliche Themen werden auch als Bildungsurlaub angeboten.

Servicecenter:

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



Digitales für Ältere



Beratungs- und Schnupperkurse für Ältere

Welcher Kurs ist für mich richtig?

Die VHS bietet Kurse zu Android-Geräten und zu Apple-Geräten (iPhone und iPad) an. Falls Sie unsicher sind, welches der richtige Kurs ist, gehen Sie in die kostenlosen Beratungskurse oder lassen Sie sich beim Fachbereichsleiterin beraten: Yvonne Percan, 02232 94507-21

Beratungs- und Schnupperkurs zu Smartphones, Tablets und PCs für Seniorinnen und Senioren

In diesen kostenlosen Veranstaltungen werden verschiedene Geräte (Smartphones und Tablets, PCs und Notebooks) vorgestellt. Sie können verschiedene Geräte ausprobieren. Welche Geräte benötigen Sie für welche Aufgaben? Wir helfen Ihnen, den passenden Kurs zu finden. Anmeldung ist telefonisch unter 02232 94507-21 erforderlich!

● 221-7111

Mario Rade

Montag, 31.01.2022, 17:30 – 19:00 Uhr

6 - 15 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-7114

Rudolf-Herbert Grosnick

Donnerstag, 17.02.2022, 16:00 – 17:30 Uhr

6 - 25 Personen, gebührenfrei

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Mein erstes Smartphone - auspacken und einrichten

Sie haben ein Android-Smartphone und trauen sich noch nicht wirklich an die Bedienung. Gemeinsam erkunden wir Ihr Gerät: Tasten, Anschlüsse und Karten; Tippen und Wischen; welche Konten benötige ich? Zielgruppe: Seniorinnen und Senioren, die noch nicht mit ihrem Smartphone gearbeitet haben. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit, falls Sie bereits eins haben. Im Anschluss können Sie die "Ersten Schritte am eigenen Smartphone" besuchen.

● 221-7121

Mario Rade

2 x mittwochs, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 02.02.2022

6 - 8 Personen, 31,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-7122

Herbert Brügggen

2 x freitags, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 04.02.2022

6 - 8 Personen, 31,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

Mein erstes iPhone auspacken und einrichten von Anfang an

Sie haben ein iPhone 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 iPhone gearbeitet haben. Bitte bringen Sie Ihr iPhone mit, falls Sie bereits eins haben.

● 221-7123

Mario Rade

2 x mittwochs, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 09.03.2022

6 - 8 Personen, 31,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Wie arbeite ich mit meinen Fotos auf meinem Android-Smartphone

Themen:

- Google-Umgebung
- Datensicherheit und Struktur der Daten in den verschiedenen Umgebungen
- Aufbereiten von Bildern, Schneiden von Grafiken, Umgang mit Screenshots etc.

Bitte eigenen Android-Smartphone mitbringen.

● 221-7124

Mario Rade

Samstag, 07.05.2022, 10:00 – 15:00 Uhr

6 - 8 Personen, 31,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



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!

● 221-7131

Bärbel Knopf

4 x montags, 10:00 – 12:15 Uhr, ab 07.03.2022

5 - 8 Personen, 67,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

● 221-7132

Herbert Brüggén

4 x freitags, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 18.02.2022

5 - 8 Personen, 67,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

● 221-7133

Jörg Plumhoff

Montag, 07.02.2022, 09:00 – 12:15 Uhr

Freitag, 11.02.2022, 09:00 – 12:15 Uhr

Montag, 14.02.2022, 09:00 – 12:15 Uhr

5 - 8 Personen, 67,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

● 221-7134

Mario Rade

4 x donnerstags, 16:15 – 18:30 Uhr, ab 28.04.2022

5 - 8 Personen, 67,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-7135

Ursula Scholz

4 x mittwochs, 16:45 – 19:00 Uhr, ab 02.03.2022

5 - 8 Personen, 67,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

Erste Schritte mit dem Android-Smartphone - Schwerpunkt DOCTOLIB

Lernen Sie Ihr neues Android-Smartphone kennen und lieben. Das Android-Smartphone hat eine einfache Bedienung und macht es vor allem auch für technisch weniger versierte Nutzer interessant. Doch das Android-Smartphone ist weit mehr als nur ein Telefon, und die vielen Funktionen können auch verwirren, gerade am Anfang. Wir möchten Ihnen ein

wenig Starthilfe anbieten bei der grundlegenden Bedienung und den wichtigsten Anwendungen. Alles wird Schritt für Schritt und verständlich erklärt, gerne gehen wir auch auf Ihre individuelle Fragen ein. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem Android-Smartphone steckt!

Vorkenntnisse: keine; bitte bringen Sie Ihr Gerät mit!

● 221-7136

Rudolf-Herbert Grosnick

4 x dienstags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 26.04.2022

5 - 8 Personen, 67,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Erste Schritte mit dem Android-Smartphone

Lernen Sie Ihr neues Android-Smartphone kennen und lieben. Das Android-Smartphone hat eine einfache Bedienung und macht es vor allem auch für technisch weniger versierte Nutzer interessant. Doch das Android-Smartphone ist weit mehr als nur ein Telefon, und die vielen Funktionen können auch verwirren, gerade am Anfang. Wir möchten Ihnen ein wenig Starthilfe anbieten bei der grundlegenden Bedienung und den wichtigsten Anwendungen. Alles wird Schritt für Schritt und verständlich erklärt, gerne gehen wir auch auf Ihre individuelle Fragen ein. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem Android-Smartphone steckt!

Vorkenntnisse: keine; bitte bringen Sie Ihr Gerät mit!

● 221-7137

Ursula Scholz

4 x donnerstags, 17:00 – 19:45 Uhr, ab 27.01.2022

5 - 8 Personen, 67,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Android-Smartphone Aufbaukurs

Für alle, die bereits das eigene Smartphone nutzen und mehr wissen möchten. Individuelle Fragen werden gemeinsam besprochen. **Inhalt:** Erste Hilfe bei Problemen rund ums Smartphone; Arbeiten mit den Spracheingabemöglichkeiten (Bixby, Google); Arbeiten mit dem Terminkalender, Einkaufslisten und Notizen; Musik und Radio hören auf dem Smartphone; Fotos auf einen Computer übertragen; Umgang mit WhatsApp; Updates und Sicherheitspakete; Daten sichern.

● 221-7151

Herbert Brüggén

4 x freitags, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 25.03.2022

5 - 10 Personen, 67,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

● 221-7152

Mario Rade

4 x freitags, 16:15 – 18:30 Uhr, ab 27.05.2022

5 - 10 Personen, 67,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



iPhone und iPad

Erste Schritte mit dem Apple iPad mit iPadOS

Sie haben Ihr iPad noch nicht eingerichtet und sind mit der grundlegenden Bedienung noch nicht vertraut. Lernen Sie grundlegende Funktionen, Apps und Tricks kennen. Sie werden sehen, dass Ihr iPad durchaus einen PC ersetzen kann. Unsere geplanten Themen: Tipps zum Surfen und Mailen, Online-Banking, Sicherheit, Texteingabe, Tastaturen, Stiftbedienung, Drucken, Dateiverwaltung, iCloud Drive, Kalender, FaceTime, digitale Bücher und Zeitungen. Außerdem: die interessantesten Apps aus dem App Store.

Voraussetzung: Sie verfügen über eine Apple-ID.

● 221-7184

Jörg Plumhoff

Freitag, 18.02.2022, 09:00 – 12:15 Uhr

Montag, 21.02.2022, 09:00 – 12:15 Uhr

Mittwoch, 23.02.2022, 09:00 – 12:15 Uhr

5 - 8 Personen, 67,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



Computer- und EDV-Kurse

Erste Schritte am Computer oder am eigenen Notebook

Dieser Kurs bietet einen Einstieg für alle, die noch keine oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer besitzen. Bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit oder arbeiten Sie an einem Computer der VHS. Der Kurs führt Sie systematisch an das Thema Computer heran und macht Sie mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen vertraut. Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen. Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur. Sie erstellen und speichern einen Text. Sie ordnen Dateien und Ordner. Sie passen Windows an. Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten. Es wird mit Windows 10 gearbeitet.

Vorkenntnisse: keine; dieser Kurs ist besonders für ältere Menschen und Seniorinnen und Senioren geeignet.

● 221-7204

Rudolf-Herbert Grosnick

7 x montags, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 25.04.2022

6 - 10 Personen, 98,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Computertreff für Seniorinnen und Senioren

In Absprache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden die wichtigsten Computeranwendungen für den privaten Gebrauch eingeübt, wiederholt und vertieft. Darüber hinaus sollen die Teilnehmenden befähigt werden, sich bei kleineren Problemen selbst zu helfen. Mögliche **Inhalte:** Übungen mit Windows; Texte, Briefe und Einladungen schreiben; Bilder auf dem Computer archivieren, bearbeiten und präsentieren; Ordnung schaffen bei Dateien, Ordnern und Programmen; das Internet und E-Mail sicher und effektiv nutzen; Selbsthilfe bei kleineren Computerproblemen.

Vorkenntnisse: Umgang mit Tastatur und Maus und erste Windows-Kenntnisse.

● 221-7211

Rudolf-Herbert Grosnick

6 x mittwochs, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 18.05.2022

6 - 10 Personen, 85,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling



Internet/Social Media/Webdesign

Datensicherheit und Datenschutz, Kaufen und Verkaufen oder Ahnenforschung im Internet, Marketing mit Social Media und das Erstellen von eigenen Webseiten sind digitale Themen rund um das Internet.

Internet und E-Mail nutzen für Seniorinnen und Senioren

Internet und E-Mail können für ältere Menschen viele Vorteile bringen. Aber die Einstiegshürden liegen oft zu hoch. Risiken und technische Schwierigkeiten schrecken ab. In diesem Kurs lernen auch unsichere ältere Menschen, das Internet mit dem Smartphone oder dem Notebook sicher zu nutzen.

- ohne E-Mail-Adresse läuft nichts online
- anmelden, registrieren, einloggen
- Onlineshops und Vergleichsportale
- Reiseplanung und -buchung für Hotel, Bahn oder Flug
- Online-Banking und Online-Bezahlungssysteme

Voraussetzung: Bringen Sie Ihr Notebook oder Smartphone mit, falls Sie bereits eins haben. Andernfalls können Sie ein VHS-Gerät nutzen.

● 221-7221

Bärbel Knopf

4 x montags, 10:00 – 12:15 Uhr, ab 25.04.2022

5 - 10 Personen, 67,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

Einführung in eBay

Im Seminar werden Ihnen die Grundsätze für das Handeln bei eBay vermittelt. Sie lernen, wie Sie an Auktionen teilnehmen und sicher und erfolgreich handeln. Außerdem, wie Sie selbst Artikel anbieten und verkaufen.

Vorkenntnisse: Internet-Grundkenntnisse, E-Mail-Adresse

● 221-7251

Rudolf-Herbert Grosnick

Dienstag, 15.02.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

6 - 10 Personen, 22,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling



Windows und EDV-Grundlagen

Die folgenden Kurse richten sich auch an berufliche EDV-Einsteiger.

Endlich Ordnung auf dem Computer - Dokumente, Fotos und Musik gut organisiert!

Der Umgang mit Dateien und Ordern ist elementare Grundlage für den sinnvollen Einsatz des Computers. Nicht nur Textdateien, sondern auch zahlreiche Fotos und Musikdateien sammeln sich auf dem Computer oder Notebook. In diesem Seminar lernen Sie den strukturierten Umgang mit Dateien und Ordern. **Inhalte:** Laufwerke, Ordner und Dateien kennen lernen; Dateien anlegen, kopieren, verschieben, verknüpfen und speichern; Dokumente, Fotos und Musik suchen und sortieren; externe Speichermedien nutzen.

Vorkenntnisse: Umgang mit Tastatur und Maus und erste Windows-Kenntnisse

● 221-7301

Ursula Scholz

Donnerstag, 28.04.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Donnerstag, 05.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

5 - 10 Personen, 29,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

Welche pädagogische Software für Ihr Kind/Enkel? - Schwerpunkt "Sugarizer App"

Dieser Kurs ist ein Angebot für Eltern, um die pädagogische App/Software "Sugarizer App" gemeinsam mit Ihren Kindern/Enkel zu erforschen. Diese App richtet sich an Grund- und Vorschulkinder.

● 221-7302

Bärbel Knopf

Donnerstag, 12.05.2022, 18:30 – 20:45 Uhr

5 - 10 Personen, 23,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

Umstieg auf Windows 11

- wie lange ist Windows 10 noch sicher?

Neuerungen in Windows 11: Bibliotheken, Suchen, Sprunglisten, Explorer; Wie geht das mit dem Update?

● 221-7314

Mario Rade

4 x freitags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 04.02.2022

6 - 8 Personen, 67,50 €

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. Es wird mit Word 2013 gearbeitet. **Vorkenntnisse:** Umgang mit Tastatur und Maus und erste Windows-Kenntnisse

● 221-7332

Ursula Scholz

- mit Word 2013

Donnerstag, 03.03.2022, 18:15 – 20:30 Uhr

Donnerstag, 10.03.2022, 18:15 – 20:30 Uhr

Donnerstag, 17.03.2022, 18:15 – 20:30 Uhr

Donnerstag, 24.03.2022, 18:15 – 20:30 Uhr

Donnerstag, 31.03.2022, 18:15 – 20:30 Uhr

5 - 10 Personen, 109,00 € Teilnehmergebühr inkl. Lehrbuch

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Einführung in Excel - Kompaktkurs

Dieser Kompaktkurs wendet sich an alle, die bereits einfache Tabellen mit Excel erstellen können. Sie lernen die umfangreichen Funktionen und Möglichkeiten von Excel kennen und an praktischen Übungen für den Büroalltag einzusetzen.

Inhalte:

- Tabellen erstellen und gestalten
- Diagramme, Grafiken und Zeichenobjekte
- Formeln und Funktionen aufbauen
- Funktionen verschachteln und Bedingungen einfügen
- Ergebnisse auswerten
- Formeln mit Namen vereinfachen
- mit Datum und Uhrzeit arbeiten
- große Tabellen übersichtlich gestalten und bearbeiten
- mit bedingten Formatierungen "zaubern"
- Kommentare und Eingaberegeln

● 221-7344

Mario Rade

- mit Excel 2013

4 x montags, 18:30 – 21:30 Uhr, ab 16.05.2022

6 - 8 Personen, 84,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Microsoft Office

Grundlagen Word und Outlook 2016/2019

● 221-7401

Hans-Martin Schönenberg

Montag, 14.02.2022, 09:00 – 14:15 Uhr
 Dienstag, 15.02.2022, 09:00 – 14:15 Uhr
 Mittwoch, 16.02.2022, 09:00 – 14:15 Uhr
 Donnerstag, 17.02.2022, 09:00 – 14:15 Uhr
 Freitag, 18.02.2022, 09:00 – 14:15 Uhr

5 - 12 Personen, 241,50 €

Teilnehmergebühr inkl. Lehr- und Übungsbuch
 Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

● 221-7402

Hans-Martin Schönenberg

Montag, 09.05.2022, 09:00 – 14:15 Uhr
 Dienstag, 10.05.2022, 09:00 – 14:15 Uhr
 Mittwoch, 11.05.2022, 09:00 – 14:15 Uhr
 Donnerstag, 12.05.2022, 09:00 – 14:15 Uhr
 Freitag, 13.05.2022, 09:00 – 14:15 Uhr

6 - 12 Personen, 241,50 €

Teilnehmergebühr inkl. Lehr- und Übungsbuch
 Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

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 Bildungsurlaub werden die Grundlagen wiederholt und die wichtigsten Einsatzmöglichkeiten der Programme im Büro erarbeitet.

Vorkenntnisse: erste Grundkenntnisse einer Textverarbeitung

● 221-7404

Ursula Scholz

5x mittwochs, 18:15 – 20:30 Uhr, ab 19.01.2022,
 6 - 10 Personen, 91,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

Textverarbeitung mit Word - Kompaktseminar

Dieses Kompaktseminar wendet sich an alle, die bereits einfache Vorkenntnisse in Word haben und schneller, schöner und effektiver mit diesem umfangreichen Programm arbeiten möchten. Zunächst werden Word-Grundlagen wie Formatierungen aufgefrischt. Anschließend erstellen Sie professionelle Geschäftsbriefe, Kopf- und Fußzeilen, Tabellen und Grafiken. Außerdem erfahren Sie Tipps und Tricks für den Büroalltag. Es wird mit Office 2019 gearbeitet.

Vorkenntnisse: einfache Vorkenntnisse in Word

● 221-7434

Mario Rade

Samstag, 02.04.2022, 09:30 – 16:30 Uhr

6 - 10 Personen, 44,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Grundkurs Excel 2016/2019

Inhalte des Kurses sind der Aufbau und die Gestaltung von Tabellen und Arbeitsmappen sowie die graphische Präsentation von Daten mit Excel 2016. Zellbezüge, Zellformatierung, die wichtigsten Standardfunktionen sowie das Eingeben, Sortieren und Filtern von Daten werden behandelt. Außerdem werden die Neuerungen der Versionen 2016 behandelt.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in den Bereichen Windows und Textverarbeitung

● 221-7441

Hans-Martin Schönenberg

Montag, 21.03.2022, 09:00 – 14:15 Uhr

Dienstag, 22.03.2022, 09:00 – 14:15 Uhr

Mittwoch, 23.03.2022, 09:00 – 14:15 Uhr

6 - 12 Personen, 149,50 € Teilnehmergebühr inkl. Lehrbuch

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Excel Einführungskurs

Dieser Kurs wendet sich an private und berufliche Excel-Einsteiger. Es wird mit Office 2019 gearbeitet.

Inhalte: einfache Tabellen erstellen; Dateneingaben korrigieren; Berechnungen mit einfachen Formeln; Druckbereich festlegen; Relativer und absoluter Bezug; Einblick in die Funktionen von Excel; Diagramme erstellen.

Voraussetzung: Vorerfahrungen in der Verwendung eines PC/Laptops

● 221-7442

Heike Kaufmann

3 x montags, 18:00 – 21:00 Uhr, ab 07.02.2022

6 - 10 Personen, 58,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-7443

Herbert Brügggen

4 x montags, 18:30 – 21:30 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 10 Personen, 76,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

● 221-7444

Ursula Scholz

5 x montags, 18:15 – 20:30 Uhr, ab 14.02.2022

6 - 10 Personen, 82,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Aufbaukurs Excel 2016/2019

Inhalte des Kurses sind die Arbeit mit großen Excellisten (Filter, Druckvorbereitung, Datenauswertung/Pivottabellen), Neuerungen der Versionen 2013 und 2016, Wiederholung und Vertiefung nützlicher Programmfunktionen wie z. B. die Nachverfolgung von vorgenommenen Änderungen.

Vorkenntnisse: Teilnahme an einem Excel-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

● 221-7451

Hans-Martin Schönenberg

Montag, 23.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, 24.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch, 25.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 149,50 € Teilnehmergebühr inkl. Lehrbuch
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Excel - Aufbaukurs

Der Kurs erweitert und vertieft die Kenntnisse und Fertigkeiten der Tabellenkalkulation mit Excel aus dem Einführungskurs. Es wird mit Office 2019 gearbeitet. Inhalt: weitere Diagrammtypen; bedingte Formatierung; weitere Funktionen (Wenn, Verweis-Funktion, Runden, geschachtelte Funktionen); Große Tabellen bearbeiten; Kommentare; BlattSchutz.

Voraussetzung: Inhalt vom Grundlagenkurs

● 221-7452

Heike Kaufmann

3 x montags, 18:00 – 21:00 Uhr, ab 07.03.2022

6 - 10 Personen, 58,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Präsentationen erstellen mit PowerPoint

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen das Erstellen und Vorführen einer Präsentation mit PowerPoint. Es wird mit Office 2019 gearbeitet. Inhalte: Erstellen von Overhead-Folien, Bildschirmshows und Handouts; Präsentationsablauf - Gestalten von Texten, Hintergründen, Bildern; Organigramme und andere Diagrammart; wirkungsvoller Einsatz.

Voraussetzungen: Umgang mit Windows

● 221-7461

Mario Rade

Samstag, 26.03.2022, 09:30 – 16:30 Uhr

6 - 10 Personen, 44,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



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

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.

● 221-7482

Arioaldo Chrysostomo

Samstag, 19.03.2022, 09:30 – 16:30 Uhr

Sonntag, 20.03.2022, 09:30 – 16:30 Uhr

6 - 10 Personen, 92,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

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.

● 221-7483

Arioaldo Chrysostomo

Samstag, 12.03.2022, 09:30 – 16:30 Uhr

Sonntag, 13.03.2022, 09:30 – 16:30 Uhr

6 - 10 Personen, 92,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Projektmanagement - Bildungsurlaub

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, Projekte selbstständig, strukturiert, phasenbezogen und zielorientiert zu planen und durchzuführen. Fehler- bzw. Verzugsquellen können somit besser lokalisiert und entsprechende lösungsorientierte Maßnahmen entwickelt werden. Zur Planung und zum Projektcontrolling werden Freeware Tools eingesetzt.

Vorkenntnisse: PC-Anwenderkenntnisse

● 221-7491

Bärbel Knopf

Montag 04.04. bis Donnerstag, 07.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 180,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

**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 eigenen 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. Bitte eigenes Notebook mit der entsprechenden Adobe-Lizenz mitbringen.

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Tastatur, Maus und mit Dateien und Ordnern

● 221-7621

Thorsten Wiegand

Samstag, 05.02.2022, 09:30 – 16:30 Uhr

Sonntag, 06.02.2022, 09:30 – 16:30 Uhr

6 - 10 Personen, 116,00 €

Teilnehmergebühr inkl. digitalen Lehrmaterialien.

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Adobe Photoshop - Aufbauseminar

Schwerpunkt in diesem Aufbaukurs ist die Bildoptimierung, also Farb- und Helligkeitskorrekturen in Photoshop.

Inhalte:

- Einführung in die digitale Farbtheorie, Farbwähler in Photoshop
- das HSB Modell in Photoshop, Farbmanipulationen und Farbkorrekturen
- Kontrast, Helligkeit und Tonwerte
- Arbeiten mit Einstellungs-/Korrektorebenen
- 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. Bitte eigenes Notebook mit der entsprechenden Adobe-Lizenz mitbringen.

● 221-7622

Thorsten Wiegand

Samstag, 05.03.2022, 09:30 – 16:30 Uhr

Sonntag, 06.03.2022, 09:30 – 16:30 Uhr

6 - 10 Personen, 116,00 €

Teilnehmergebühr inkl. digitalen Lehrmaterialien.

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

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.

● 221-7623

Thorsten Wiegand

Samstag, 02.04.2022, 09:30 – 17:00 Uhr

6 - 8 Personen, 74,00 €

Teilnehmergebühr inkl. digitalen Lehrmaterialien

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Photoshop, Illustrator und InDesign CC - Kombikurs

In dieser Woche werden die wichtigsten Profi-Programme von Adobe vorgestellt: das Layoutprogramm InDesign, das Grafikprogramm Illustrator und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Vom Korrigieren der Fotos bis zur Fotomontage - im ersten Teil werden die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung vermittelt. Auch Themen wie Bildauflösung und Pixelmaße werden behandelt. Im zweiten Teil wird der grundlegende Unterschied zwischen Pixeln und Vektoren erläutert. Sie zeichnen einfache Formen, lernen Konturstärken und -farbe zu definieren, Aussehen-Attribute, Grafikstile und Effekte kennen. Ein weiterer Schwerpunkt wird das Vektorisieren eingescannter Vorlagen und das Kolorieren mit dem "Interaktiv-Malen-Werkzeug" sein. Im dritten Teil lernen wir das professionelle, leistungsstarke Layoutwerkzeug InDesign kennen. Sie lernen Flyer, Folder und mehrseitige Broschüren anzulegen. Angefangen vom Definieren des Satzspiegels über das Anlegen eines Gestaltungsrahmens bis zur automatischen Seitennummerierung auf den Mustervorlagen. Abschließend werden wir ein PDF für Druckereien exportieren. Es werden Ausgabeformate für Print und Web sowie gestalterische, technische Grundlagen der Bildbearbeitung und Kriterien zur Logo-Gestaltung und zum Layoutdesign besprochen. Bitte eigenes Notebook mit der entsprechenden Adobe-Lizenz mitbringen.

Voraussetzungen:

Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. macOS und beherrschen das Datenhandling.

Technische Voraussetzungen:

Rechner mit installierter Software von Adobe (Photoshop, Illustrator, InDesign, Bridge und Acrobat Reader DC) Integrierte Webcam mit Mikrophon und Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Video-Meetings.

Optional: Gerne einen zweiten Monitor anschließen

● 221-7632

Karin Krämer

Montag, 14.02.2022, 09:45 – 16:15 Uhr

Dienstag, 15.02.2022, 09:45 – 16:15 Uhr

Mittwoch, 16.02.2022, 09:45 – 16:15 Uhr

Donnerstag, 17.02.2022, 09:45 – 16:15 Uhr

Freitag, 18.02.2022, 09:45 – 16:15 Uhr

6 - 12 Personen, 260,00 €

Teilnehmergebühr inkl. digitalen Lehrmaterialien

Zoom





3D-Konstruktion

Einführung in Autodesk Inventor

Der Kurs wendet sich an alle, die den Umgang mit einem 3D-CAD-Programm erlernen wollen.

Inhalte:

- Erklären der Oberfläche von Inventor
- Arbeiten mit der Multifunktionsleiste
- Erstellen von Skizzen 2D, Kennenlernen von Abhängigkeiten
- Bemaßen von Skizzen, Ändern von Skizzen
- Erstellen und Ändern von 3D Körpern (extrudieren, drehen)
- Speichern, Drucken, 2D Ableitungen (technische Zeichnungserstellung)
- Erstellen von kleinen Baugruppen

Voraussetzungen: Windowskenntnisse und Grundkenntnisse im technischen Zeichnen

● 221-7704

Mario Rade

Samstag, 12.02.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
 Sonntag, 13.02.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
 Samstag, 19.02.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
 Sonntag, 20.02.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
 6 - 10 Personen, 180,00 €
 Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



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.

● 221-7801

Ariovaldo Chrysostomo

Samstag, 05.03.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
 Sonntag, 06.03.2022, 09:30 – 16:30 Uhr
 6 - 10 Personen, 164,00 €
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



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.

● 221-7921

Heidrun Pallagst

Freitag, 11.02.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
 Samstag, 12.02.2022, 09:00 – 14:00 Uhr
 Sonntag, 13.02.2022, 09:00 – 14:00 Uhr
 6 - 12 Personen, 107,80 €
 Ermäßigte Schülergebühr: 80,80 €
 Teilnehmergebühr inkl. Lehrbuch
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-7922

Heidrun Pallagst

Freitag, 26.08.2022, 17:30 – 20:30 Uhr
 Samstag, 27.08.2022, 09:00 – 14:00 Uhr
 Sonntag, 28.08.2022, 09:00 – 14:00 Uhr
 6 - 12 Personen, 107,80 €
 Ermäßigte Schülergebühr: 80,80 €
 Teilnehmergebühr inkl. Lehrbuch
 VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

● 221-7923

Heidrun Pallagst

Freitag, 10.06.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
 Samstag, 11.06.2022, 09:00 – 14:00 Uhr
 Sonntag, 12.06.2022, 09:00 – 14:00 Uhr
 6 - 12 Personen, 107,80 €
 Ermäßigte Schülergebühr: 80,80 €
 Teilnehmergebühr inkl. Lehrbuch
 Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



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.

● 221-8020

Michael Jens Gorny

Samstag, 05.03.2022, 10:00 – 18:15 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.

● 221-8021

Michael Jens Gorny

Samstag, 12.03.2022, 10:00 – 18:15 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.

● 221-8022

Michael Jens Gorny

Montag, 07.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, 08.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch, 09.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 10.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Freitag, 11.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

5 - 8 Personen, 216,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-8023

Michael Jens Gorny

Montag, 14.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, 15.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch, 16.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 17.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Freitag, 18.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

5 - 8 Personen, 216,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Börsenpraxis für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an jene Teilnehmer, die bereits Erfahrung rund um das Thema Börse gesammelt haben oder ihr bereits gelerntes Wissen verfestigen möchten. Kenntnisse der Grundlagenkurse "Bulle und Bär - Das 1 x 1 der Börse" und "Grundlagen der Aktienbewertung" werden vorausgesetzt. In dem Seminar werden bspw. einzelne ausgewählte Aktien praxisnah herausgefiltert und bewertet. Weitere ausgewählte Schwerpunkte werden in Absprache mit den Teilnehmern erörtert.

● 221-8024

Michael Jens Gorny

Sonntag, 06.03.2022, 10:00 – 18:15 Uhr

6 - 12 Personen, 49,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 221-8025

Michael Jens Gorny

Sonntag, 20.03.2022, 10:00 – 18:15 Uhr

6 - 12 Personen, 49,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



Grundlagen der Aktienbewertung

Zu den Dingen des täglichen Lebens hat man meistens eine recht gute Preisvorstellung. So kostet ein Liter Milch etwa 1 EUR. Doch wieviel EUR ist eine Beiersdorf-Aktie (Nivea, tesa) wert? Viele Anleger orientieren sich an den aktuellen Kursen. Doch sind diese Kurse fair? In diesem Seminar werden Sie verschiedene Möglichkeiten kennenlernen, um Aktien selbständig zu bewerten. Die gelernten Verfahren werden anhand von Praxisbeispielen veranschaulicht.

● 221-8026

Michael Jens Gorny

Sonntag, 13.03.2022, 10:00 – 18:15 Uhr

5 - 6 Personen, 49,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



Die Aktienstrategien der Profis

In diesem Kurs werden verschiedene Anlagestrategien von Fondsmanagern vorgestellt und diskutiert. Einen großen Stellenwert hat hierbei das sogenannte "Value Investing" (wertorientiertes Anlegen), welches beispielsweise von der Investmentlegende Warren Buffet angewendet wird. Mit dem in diesem Seminar vermittelten Wissen können sich private Anleger besser im Wertpapierdschungel zurechtfinden und sich für eine eigene Strategie des Vermögensaufbaus entscheiden.

● 221-8027

Michael Jens Gorny

Samstag, 19.03.2022, 10:00 – 18:15 Uhr

6 - 12 Personen, 49,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



Steuern

Versteuerung von Alterseinkünften

Das Seminar richtet sich einerseits an diejenigen, die vor der eigenen Rente stehen bzw. an diejenigen, die für die Eltern oder sonstige Personen, die Einkommenssteuererklärung erstellen möchten und andererseits auch an diejenigen, die bereits Rente beziehen und sich informieren möchten, ob alles richtig deklariert wird.

Folgende Fragen werden behandelt:

- wie werden die verschiedenen Renteneinkünfte in der Einkommensteuer versteuert
- welche weiteren Einkunftsarten unterliegen der Einkommensteuer
- warum muss ich als Rentner Einkommensteuervorauszahlungen leisten
- wie komme ich unkompliziert an die für die Steuererklärung notwendigen Unterlagen
- welche Aufwendungen kann ich als Rentner steuerlich geltend machen

Außerdem erfolgt ein kurzer Blick auf die Erbsteuer und weitere Steuerarten.

● 221-8028

Renate Krosse

Donnerstag, 31.03.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

6 - 12 Personen, 19,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Existenzgründung aus steuerlicher Sicht

Ein Existenzgründer steht vor vielen Herausforderungen. Einer dieser Herausforderungen ist das Thema Steuern, was den Existenzgründer von der Gründung bis zur Beendigung seiner betrieblichen Tätigkeit begleiten wird. Besonders bei Aufnahme der Tätigkeit sind viele Sachverhalte zu beachten und zu entscheiden. Anhand des Fragebogens zur steuerliche Erfassung für Betriebsgründer werden dem Teilnehmer des Seminars erläutert, welche Unterlagen und Angaben aus steuerlicher Sicht dem Finanzamt einzureichen sind und welche Auswirkungen sich aus den einzelnen Wahlmöglichkeiten ergeben, insbesondere bei der Umsatzsteuer und Lohnsteuer. Des Weiteren werden die gesetzlich vorgeschriebenen Bestandteile einer Rechnung erläutert und allgemeine Hinweise zu der Erstellung der Buchhaltung gegeben.

● 221-8029

Renate Krosse

Donnerstag, 05.05.2022, 18:30 – 21:30 Uhr

6 - 12 Personen, 19,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Xpert Business: Das kaufmännische Zertifikatssystem

Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. Schritt für Schritt werden Sie zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite:
<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>



Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z. B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite
<http://www.xpert-business.eu/hochschule>



Xpert Business Live-Online-Kurs

Die Module, die nicht zustande kommen oder nicht als Präsenzseminare bei der VHS-Rhein-Erft angeboten werden, können Sie als "Live-Online-Kurs" belegen. Diese Online-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. Die Prüfung findet am 05.08.2022 in Brühl statt. 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 Finanz- buchführung

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. Weitere Informationen: www.xpert-business.eu oder lassen Sie sich bei der Fachbereichsleiterin Yvonne Percan beraten: 02232 94507-21.

Grundlagen der Buchführung

In fünf Terminen lernen Sie die wichtigsten Grundlagen der doppelten Buchführung. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

● 221-8213

Ursula Scholz

5 x dienstags, 18:15 – 20:30 Uhr, ab 26.04.2022

6 - 12 Personen, 71,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

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
- Personalwirtschaft



Die Prüfungen dauern 180 Minuten. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, welche Prüfung Sie ablegen möchten. Anmeldungen sind bis zum 01.01.2022 möglich.

● 221-8214P

Yvonne Percan

Freitag, 05.08.2022, 10:00 – 13:00 Uhr

1 - 6 Personen, 70,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



Kommunikation und Berufliche Entwicklung

Verkaufen statt Bewerben: praxisorientiertes Bewerbungstraining für Berufsein- und Umsteiger

Dieses Seminar hilft allen, die ihrem Traumjob durch eine individuelle Bewerbungsstrategie schnell näherkommen wollen! In diesem Bewerbungstraining entwickeln wir Erfolgsstrategien für alle Phasen des Bewerbungsprozesses. Sie lernen die aktuellen Standards der schriftlichen Bewerbung kennen und erfahren, wie Sie ihre individuellen Stärken und Kompetenzen optimal präsentieren können. Am Ende Vorstellungsgespräche anhand Ihrer mitgebrachten Bewerbungsunterlagen simuliert werden.

Der Dozent Johannes Pelzer hat als Recruiter mehr als 2000 Vorstellungsgespräche geführt.

● 221-8501

Johannes Pelzer

Samstag, 30.04.2022, 09:30 – 16:30 Uhr

6 - 10 Personen, 40,00 €

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



Kooperationsveranstaltungen zur persönlichen und sozialen Kompetenz

Einige der folgenden Kurse und Seminare werden in Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben DGB/VHS NRW e. V. durchgeführt und gefördert. Weiter Informationen finden Sie unter www.aulnrw.de

Grundkurs Rhetorik

(Kooperationsveranstaltung mit Arbeit und Leben NRW)

Entscheidend ist nicht, was gesagt wird, sondern wie etwas gesagt wird! In diesem Kurs soll die Vortragstechnik verbessert werden. Über das Ausprobieren der definierten Redesituation bauen Sie Unsicherheiten ab. So sammeln Sie Erfahrungen, wie Sie sich während der Rede Sicherheit bei ihren Hörern holen können. In der letzten Sitzung probieren Sie sich in einer eigenen Rede, die durch gemeinsames Feedback und Videoanalyse weiter optimiert werden kann.

● 221-8601

Anke Wollenweber

6 x montags, 18:15 – 21:15 Uhr, ab 31.01.2022

6 - 10 Personen, 70,00 €

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.

● 221-8602

Dipl.-Päd. Sabina Köster

Samstag, 12.03.2022, 09:30 – 16:30 Uhr

6 - 10 Personen, 40,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Rhetorik Grundlagenseminar

(Kooperationsveranstaltung mit Arbeit und Leben NRW)

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.

● 221-8603

Christoph Dahms

Sonntag, 27.03.2022, 09:30 – 17:00 Uhr

6 - 10 Personen, 54,00 €

Teilnehmergebühr inkl. Lehr- und Übungsbuch

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



Die Kurse und Seminare werden in Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben DGB/VHS NRW e. V. durchgeführt und gefördert. Weiter Informationen finden Sie unter www.aulnrw.de

Power talk: Schlagfertig(er) werden

Wie gehen Sie erfolgreich mit Menschen um, die versuchen Sie zu provozieren? Dumme Sprüche, Sticheleien, unfreundliche Vorwürfe. Die richtige Antwort fällt Ihnen immer erst später ein? Es gibt nicht die ultimative Antwort. Wichtiger ist vielmehr, seinen eigenen Stil zu finden, um aggressiven Mitmenschen mit Humor und angemessener Distanz zu begegnen. Schlagfertigkeit ist fast immer - wie so vieles im Leben - situationsabhängig. Sie lernen eine Vielzahl lustiger, unkonventioneller und auf den ersten Blick unspektakulärer Methoden kennen. Finden Sie heraus, was am besten zu Ihnen passt. Dieses Seminar ist auch für Fortgeschrittene geeignet. Mindestalter: 18 Jahre!

● 221-8604

Maicke Mackerodt

Samstag, 21.05.2022, 09:30 – 16:30 Uhr

6 - 10 Personen, 40,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Besprechungen leiten, Meetings moderieren

"Viele gehen hinein, doch wenig kommt heraus" - das muss nicht so sein! Team- und andere Besprechungen kosten Zeit; sie können motivieren oder frustrieren. In diesem Tagesseminar lernen Sie, Meetings so vorzubereiten und durchzuführen, dass die Teilnehmenden ergebnisorientiert und konstruktiv mitarbeiten.

● 221-8605

Ursula Goeth

Samstag, 14.05.2022, 09:30 – 16:30 Uhr

6 - 12 Personen, 47,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

Selbstbewusst im Umgang mit beruflichen Konflikten - Bildungsurlaub

Konflikte gehören zum beruflichen Alltag wie der Geißbock zum FC Köln. Spannungen und Verletzungen sind häufig die unmittelbare Folge. Die Ursache liegt dabei nicht in der Sache selbst begründet, sondern vielmehr in der Art, wie wir Konflikte austragen, verschleppen oder verdrängen. Dabei gibt es zahlreiche Strategien, um sich selbstbewusst und souverän in schwierigen Situationen zu verhalten. Ziel ist es einerseits durchsetzungsfähig zu sein und auch körper-sprachlich den eigenen Standpunkt zu vertreten, gleichzeitig jedoch respektvoll zu handeln und gute Arbeitsbeziehungen nicht zu gefährden.

● 221-8611

Dipl.-Päd. Sabina Köster

Montag, 07.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, 08.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch, 09.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 10.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Freitag, 11.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 204,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg - Bildungsurlaub

Beim Umgang mit Menschen geraten wir schnell in schwierige, konflikthafte Situationen, die uns überfordern, verärgern oder an unsere Grenzen bringen. Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Handlungskonzept von Marshall B. Rosenberg, das leicht verständliche, praktisch anwendbare Techniken für den Umgang mit konflikthafte Situationen vermittelt. Tiefes Zuhören und wertschätzende Kommunikation fördern Respekt, Aufmerksamkeit und Mitgefühl beim Umgang mit anderen Menschen. Dadurch wird unsere Kommunikation gewaltfreier, friedvoller und gleichzeitig erfolgreicher.

In diesem Bildungsurlaub werden die einfachen Techniken der gewaltfreien Kommunikation eingeübt und vertieft. Gleichzeitig soll gelernt werden, Situationen richtig einzuschätzen und die Einsatzbereiche und Grenzen dieser Techniken zu erkennen. Nach dem Bildungsurlaub werden Sie mehr Freude und Erfolg beim Umgang mit Menschen haben!

● 221-8612

Andrea Mergel

Montag, 01.08.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, 02.08.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch, 03.08.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

4 - 10 Personen, 131,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



Für Bildungsurlaube:

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

Die Bildungsurlaube werden nach den Vorgaben des AWbG NRW durchgeführt. Teilnehmen können alle Interessenten.

Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf - Bildungsurlaub

Meetings, Teams-Besprechungen, Präsentationen, Diskussionen in Präsenz oder online: die berufliche Kommunikation hat sich definitiv verändert. Wir müssen über live- aber auch über digitale Sprechfähigkeiten verfügen. Welche Herausforderungen werden an die Stimme und an die Sprache gestellt? Wie spricht man in Präsenz vor Menschen und wie virtuell am Mikrofon? Wie atmet man richtig? Wie vermeidet man Heiserkeit und Müdigkeit? Kann ich mich digital genauso gut wie in Präsenz durchsetzen und überzeugen?

Dieser kompakte und intensive Bildungsurlaub bietet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit speziell für Berufsbeiriche, in denen eine qualifizierte Sprechstimme sowohl live wie digital unabdingbar ist.

• 221-8621

Ewa-Jasnota von Latoszek

Mittwoch, 08.06.2022, 10:00 – 15:30 Uhr

Donnerstag, 09.06.2022, 10:00 – 15:30 Uhr

Freitag, 10.06.2022, 10:00 – 15:30 Uhr

6 - 10 Personen, 152,00 €

Teilnehmergebühr inklusive Lehrmaterialien

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen



Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildungereignungsprüfung (AdA-Schein)

Der Lehrgang bereitet in 80 Unterrichtsstunden auf die Prüfung nach der Ausbildungereignungsverordnung (AEVO) bei der IHK Köln vor. Themen sind die vier Handlungsfelder:

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
- Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- Ausbildung durchführen und
- Ausbildung abschließen

Aus den vier Handlungsfeldern müssen praxisbezogene Aufgaben bearbeitet werden. Die anschließende IHK-Prüfung besteht aus einer schriftlichen Prüfung (bundeseinheitlichen Multiple Choice Aufgaben als Online-Prüfung) sowie einer praktischen Prüfung von insgesamt 30 Minuten, die aus der Präsentation oder Untereinweisung einer Ausbildungssituation und einem Fachgespräch besteht. Die Prüfungen bei der Industrie- und Handelskammer Köln finden **Anfang Juni 2022** statt. Es entstehen zusätzliche Kosten für Unterrichtsmaterialien und Prüfungsgebühren bei der IHK.

• 221-8701

Dr. Herbert Heermann

20 x donnerstags und dienstags, 18:00 – 21:00 Uhr,
ab 03.03.2022

6 - 10 Personen, 324,00 €

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl



Ihre Meinung ist uns wichtig!

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



Als Anreiz dafür, dass mehr Arbeitnehmende und kleine oder mittelständische Betriebe Weiterbildungsmaßnahmen in Anspruch nehmen, übernimmt das Land NRW mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds für Bildungsscheck-Berechtigte die Hälfte der Weiterbildungskosten (zur Zeit maximal bis zu 500,00 € pro Bildungsscheck).

Bitte gehen Sie zuerst auf die Internetseite der Weiterbildungsberatung NRW und prüfen Sie im Online-Check, ob Sie berechtigt sind, einen Bildungsscheck zu erhalten. Sollten Sie alle Kriterien erfüllen, vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns. Der Bildungsscheck kann nur im Anschluss an ein Beratungsgespräch in der Beratungsstelle ausgestellt werden.

Persönliche Beratung ausschließlich nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung:

montags oder donnerstags, jeweils 10:00 - 12:00 Uhr oder dienstags von 13:00 - 15:00 Uhr unter 02232 94507-44

Einen Link zu weiteren Beratungsstellen finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-rhein-erft.de im Bereich Beratung.

BERATUNG ZUR BERUFLICHEN ENTWICKLUNG

Die Beratung zur beruflichen Entwicklung bietet Rat-suchenden 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



**Zusammen.
Zukunft.
Gestalten.**

Einen Prämiegutschein in Höhe von maximal 500,00 € können Erwerbstätige für eine Weiterbildungsmaßnahme erhalten, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen 20.000 € (oder 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt.

Ob Sie die Fördervoraussetzungen erfüllen, beantworten Ihnen die **FAQs** des **Bundesministeriums für Bildung und Forschung** unter: www.bildungspraemie.info.

Weitere Beratungsstellen finden Sie im Internet unter: **www.bildungspraemie.info**

Persönliche Beratung ausschließlich nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung:

montags oder donnerstags, jeweils 10:00 - 12:00 Uhr oder dienstags von 13:00 - 15:00 Uhr unter 02232 94507-44

Die **Bildungsprämie** wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen





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 Unterrichtsstunden (6 x 45 Minuten)
- Veranstaltungsort darf maximal 500 km von der NRW-Landesgrenze entfernt sein (gilt nicht für Bildungsurlaube an Gedenkstätten des Nazi-Terrors)

Fristen

- Antragstellung beim Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn
- Die Freistellung ist erteilt, wenn der Arbeitgeber den Antrag nicht innerhalb von 3 Wochen ablehnt

Einschränkungen

- bis zu 2 Tage können als betriebliche Fortbildung angerechnet werden
- für Betriebe mit maximal 50 Beschäftigten: pro Kalenderjahr muss der Betrieb nur 10 % der Beschäftigten Bildungsurlaub genehmigen; alles darüber hinaus ist freiwillig
- für Betriebe mit maximal 10 Beschäftigten: Der Arbeitgeber muss keinen Bildungsurlaub genehmigen, kann dies jedoch freiwillig machen

Gut zu wissen

- Bildungsurlaube können auch von allen anderen Interessierten (Student*innen und Rentner*innen etc.) besucht werden
- Sollten Sie einen beruflichen Bildungsurlaub besuchen, können Sie für diesen eine Förderung (bis zu 50% mittels Bildungsscheck/-prämie) erhalten

Anmeldung für die Bildungsurlaube

Internet www.vhs-rhein-erft.de

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 ab Seite 110 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 - 14:00 Uhr

mittwochs: geschlossen

Servicecenter:

Volkshochschule Rhein-Erft

An der Synagoge 2, 50321 Brühl

Telefon: 02232 94507-0

Fax: 02232 94507-47

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



Ihre Ansprechpartnerin für Psychologie und Gesundheit

Martina Abel

Tel.: 02232 94507-22



Ihre Ansprechpartnerin für Digitales, Computer, Wirtschaft und Finanzen

Yvonne Percan

Tel.: 02232 94507-21



Ihr Ansprechpartner für Fremdsprachen

Michael Kaspar

Tel.: 02232 94507-19



Ihr Ansprechpartner für Politik und Kommunikation

Georg Schlechtriem

Tel.: 02232 94507-13



• 221-1021	S.06	15.08. - 18.08.2022	Brühl	Demokratiebeauftragte in Betrieben: Strategien gegen Rechtspopulismus, Rassismus und Diskriminierung im betrieblichen Kontext
• 221-2303	S.16	09.02. - 11.02.2022	Efferen	Fortbildung Kinderentspannungstrainer*in für Pädagog*innen in Kindertageseinrichtungen und OGS
• 221-2501	S.20	11.04. - 14.04.2022	Brühl	Mehr Glück und positive Energie in Alltag und Beruf
• 221-2503	S.20	11.04. - 14.04.2022	Brühl	Mit Mental- und Entspannungstechniken zu mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag
• 221-2504	S.20	04.07. - 08.07.2022	Efferen	Mit Mental- und Entspannungstechniken zu mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag
• 221-2505	S.20	28.03. - 01.04.2022	Wesseling	Mit 50plus gesund und leistungsfähig im Beruf: sich in Gelassenheit üben zugunsten der Lebensqualität und Energie in Beruf und Alltag
• 221-4059	S.45	27.06. - 01.07.2022	Efferen	Der Rücken kann mehr ... Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung
• 221-4200	S.53	04.04. - 07.04.2022	Efferen	Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden
• 221-4201	S.53	27.06. - 30.06.2022	Efferen	Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden
• 221-4202	S.53	21.03. - 23.03.2022	Wesseling	Komm mit auf die Yogamatte! Mit Yoga und Achtsamkeit zu mehr Präsenz und innerer Ruhe finden
• 221-4203	S.53	27.06. - 01.07.2022	Brühl	Komm mit auf die Yogamatte! Mit Yoga und Achtsamkeit zu mehr Präsenz und innerer Ruhe finden
• 221-4204	S.54	25.07. - 29.07.2022	Brühl	Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag
• 221-4205	S.54	27.06. - 01.07.2022	Brühl	Entspannung im Alltag erleben
• 221-6140	S.87	21.03. - 25.03.2022	Efferen	English I – Refresher (A1/A2)
• 221-6141	S.88	28.03. - 01.04.2022	Efferen	English at work (A2/B1)
• 221-6142	S.88	02.05. - 06.05.2022	Efferen	English – Focus on English (B2)
• 221-6143	S.88	09.05. - 13.05.2022	Efferen	English – Confidence in English (C1)
• 221-6290	S.90	16.05. - 20.05.2022	Efferen	Französisch I (A1.1)
• 221-6291	S.90	20.06. - 24.06.2022	Efferen	Französisch II (A1.2)
• 221-6390	S.93	25.04. - 29.04.2022	Efferen	Italienisch lernen von Anfang an! (Anfängerkurs - A1.1)
• 221-6590	S.97	14.02. - 18.02.2022	Efferen	Spanisch Anfängerkurs (A1.1)
• 221-6591	S.97	04.07. - 08.07.2022	Efferen	Spanisch Anfängerkurs (A1.1)
• 221-6592	S.97	23.05. - 27.05.2022	Efferen	Spanisch (A1.2)
• 221-6593	S.98	13.06. - 17.06.2022	Efferen	Spanisch (A2.1)
• 221-6594	S.98	25.04. - 29.04.2022	Efferen	Spanisch Conversación (A2/B1)
• 221-6680	S.100	14.03. - 18.03.2022	Efferen	Niederländisch Anfängerkurs (A1.1)
• 221-6681	S.100	30.05. - 03.06.2022	Efferen	Niederländisch Anfängerkurs (A1.1)
• 221-6682	S.100	15.08. - 19.08.2022	Efferen	Niederländisch (A1.2)
• 221-6775	S.103	21.03. - 25.03.2022	Efferen	Japanisch für Anfänger - A1
• 221-6780	S.104	14.03. - 18.03.2022	Efferen	Chinesisch für Anfänger (A1.1)
• 221-7491	S.111	04.04. - 07.04.2022	Pulheim	Projektmanagement
• 221-8022	S.115	07.03. - 11.03.2022	Brühl	Überblick über Geldanlagen
• 221-8023	S.115	14.03. - 18.03.2022	Brühl	Überblick über Geldanlagen
• 221-8611	S.119	07.03. - 11.03.2022	Efferen	Selbstbewusst im Umgang mit beruflichen Konflikten
• 221-8612	S.119	01.08. - 03.08.2022	Brühl	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
• 221-8621	S.120	08.06. - 10.06.2022	Efferen	Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf

VHS-Lernportal

Für die Bereiche
"Deutsch" und "Grundbildung"
gibt es zusätzlich
das VHS-Lernportal.

Dort können Teilnehmende
selbstständig Lesen, Schreiben und
Sprechen verbessern, Übungen
auf verschiedenen Niveau-Stufen
machen und Ihren Lernfortschritt
im Blick behalten.

Für unsere Dozentinnen
und Dozenten bieten wir
kostenfreie Fortbildungen zur
vhs.cloud an.

Aktuelle Termine finden Sie
auf unserer Internetseite!

Digitales Lernen an der VHS Rhein-Erft

Die Digitalisierung gewinnt immer mehr an
Bedeutung. Angesichts der Corona-bedingten
Schließung der Volkshochschulen hat sich gezeigt,
wie wichtig virtuelle Räume sein können,
um trotz Kontaktbeschränkungen Lernen und
Austausch zu ermöglichen.

In Zukunft werden digitale Lernwelten den
Präsenzunterricht bereichern und vielen Menschen
den Zugang zu Bildung verschaffen, die aus
zeitlichen oder gesundheitlichen Gründen keine
Kurse vor Ort besuchen können.
Daher wird die VHS Rhein-Erft ihr digitales
Angebot kontinuierlich erweitern.

vhs.cloud

Die vhs.cloud ist die Online-Lernplattform
für Volkshochschulen in Deutschland.
Hier können Präsenzkurse durch zusätzliche
Materialien und Kommunikationswege außerhalb
der Kurszeiten ergänzt werden. Kurse können
aber auch im virtuellen Kursraum komplett
online stattfinden. Dafür bietet die vhs.cloud
Konferenzräume mit Videoübertragung und Chat.

Weitere Informationen zur Registrierung
und zu den Nutzungsmöglichkeiten finden
Sie unter www.vhs-rhein-erft.de/vhscloud.



**Meine Volkshochschule
passt jetzt in meine
Hosentasche!**

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.



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

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.



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 unmittelbarem 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 berechnigte 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

6. Dauer der Speicherung Ihrer Daten

Die VHS Rhein-Erft verarbeitet und speichert Ihre Daten für die Dauer der Geschäftsbeziehung. Das schließt auch die Anbahnung eines Vertrages (vorvertragliches Rechtsverhältnis) und die Abwicklung eines Vertrages mit ein.

Darüber hinaus unterliegt die VHS Rhein-Erft verschiedenen Aufbewahrungs- und Dokumentationspflichten, die sich u.a. aus dem Handelsgesetzbuch (HGB) und der Abgabenordnung (AO) ergeben. Die dort vorgegebenen Fristen zur Aufbewahrung bzw. Dokumentation betragen bis zehn Jahre über das Ende der Geschäftsbeziehung bzw. des vorvertraglichen Rechtsverhältnisses hinaus.

Sind die Daten für die Erfüllung vertraglicher oder gesetzlicher Pflichten und Rechte nicht mehr erforderlich, werden diese regelmäßig und datenschutzkonform gelöscht.

7. Ihre Datenschutzrechte

Sie haben das Recht, von der VHS Rhein-Erft Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten nach den Regeln von Art. 15 DSGVO zu erhalten.

Auf Ihren Antrag hin wird die VHS Rhein-Erft die über Sie gespeicherten Daten nach Art. 16 DSGVO berichtigen, wenn diese unzutreffend oder fehlerhaft sind.

Auf Wunsch wird die VHS Rhein-Erft Ihre Daten nach den Grundsätzen von Art. 17 DSGVO löschen, sofern andere gesetzliche Regelungen (z.B. gesetzliche Aufbewahrungspflichten oder die Einschränkungen nach Art. 35 BDSG) oder ein überwiegendes Interesse unsererseits (z.B. zur Verteidigung unserer Rechte und Ansprüche) dem nicht entgegenstehen.

Unter Berücksichtigung der Voraussetzungen des Art. 18 DSGVO können Sie von der VHS Rhein-Erft verlangen, die Verarbeitung Ihrer Daten einzuschränken.

Ferner können Sie gegen die Verarbeitung Ihrer Daten Widerspruch nach Art. 21 DSGVO einlegen, aufgrund dessen die VHS Rhein-Erft die Verarbeitung Ihrer Daten beenden muss. Dieses Widerspruchsrecht gilt allerdings nur bei Vorliegen ganz besonderer Umstände Ihrer persönlichen Situation, wobei Rechte unseres Hauses Ihrem Widerspruchsrecht ggf. entgegenstehen können.

Auch haben Sie das Recht, Ihre Daten unter den Voraussetzungen von Art. 20 DSGVO in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten oder Sie einem Dritten zu übermitteln. Darüber hinaus haben Sie das Recht, eine erteilte Einwilligung in die Verarbeitung personenbezogener Daten jederzeit der VHS Rhein-Erft gegenüber mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ferner steht Ihnen ein Beschwerderecht bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde (Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen, Kavalierstr. 2-4, 40213 Düsseldorf, poststelle@ldi.nrw.de) zu (Art. 77 DSGVO). Wir empfehlen, eine Beschwerde zunächst an den Datenschutzbeauftragten der VHS Rhein-Erft (datenschutz@vhs-rhein-erft.de) zu richten.



Volkshochschule
Rhein-Erft
Brühl | Hürth | Pulheim | Wesseling

Geschäftsstelle:
An der Synagoge 2
50321 Brühl

Tel: 02232 94507-0
Fax: 02232 94507-47
E-Mail: ts@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 voreckbestimmten Verwendung meiner personenbezogenen Daten gemäß der Datenschutzbestimmungen, nach den rechtlichen Vorgaben (DSGVO), der VHS Rhein-Erft ein
- ☐ Ja, ich möchte künftig den VHS-Newsletter per E-Mail erhalten

Antrag auf Gebührenermäßigung

Ich beantrage Gebührenermäßigung gemäß den AGB

Ich erhalte

☐ Arbeitslosengeld nach SGB III

☐ Grundsicherung für Arbeitssuchende nach SGB II

☐ Sozialhilfe nach SGB XII

☐ Schüler(in) / Auszubildende(r) / Student(in) / Bundesfreiwilligendienstler

Der entsprechende Nachweis ist in Kopie beigelegt / wird nachgereicht.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die VHS Rhein-Erft, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Rhein-Erft auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Kreditinstitut

DE _____ | _____ | _____
IBAN

Ort, Datum

Unterschrift

Diese Einzugsermächtigung bzw. dieses SEPA-Lastschriftmandat gilt für folgende Teilnehmerin / folgenden Teilnehmer (sofern abweichend)

Vorname und Name

VHS Rhein-Erft, An der Synagoge 2, 50321 Brühl

Gläubiger-Identifikationsnummer DE17ZZZ00000252542 / Mandatsreferenz WIRD SEPARAT MITGETEILT

► Bitte ausdrucken, unterschreiben und an die VHS schicken!

Teilnahmeberechtigung

Jede Person ab dem vollendeten 15. Lebensjahr kann an Veranstaltungen der Volkshochschule Rhein-Erft teilnehmen.

Anmeldung

Sie können sich online unter www.vhs-rhein-erft.de, per E-Mail vhs@vhs-rhein-erft.de, per Fax (02232 94507-47) oder schriftlich (Volkshochschule Rhein-Erft, An der Synagoge 2, 50321 Brühl) anmelden. Das Anmeldeformular finden Sie auf der letzten Umschlagseite. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Eingangs vergeben. Durch die Anmeldung wird ein öffentlich-rechtliches Nutzungsverhältnis begründet. Ein elektronischer Zugang nach § 3 a Verwaltungsverfahrensgesetz wird durch die Anmeldung per E-Mail nicht eröffnet.

Anmeldebestätigung

Ihre Anmeldung wird per E-Mail oder schriftlich (falls E-Mail Adresse nicht vorhanden ist) bestätigt. In Verbindung mit dem entsprechenden Kontoauszug über die Zahlung der Teilnahmegebühr gilt diese Benachrichtigung als Bescheinigung z.B. für das Finanzamt. In Verbindung mit dem entsprechenden Kontoauszug über die Zahlung der Teilnahmegebühr gilt diese Benachrichtigung als Bescheinigung z.B. für das Finanzamt.

Teilnahmegebühren

Es gelten die bei jeder Veranstaltung ausgedruckten Gebühren. Die Höhe der Gebühren errechnet sich aus der Zahl der Unterrichtsstunden 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 12.11.2019 (ABl. Rhein-Erft-Kreis Nr. 51/2019, S. 2 ff.) festgesetzt.

Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung fällig. Für das SE-PA-Lastschriftverfahren benötigt die VHS von Ihnen ein schriftliches Mandat. Sie erhalten bis spätestens 14 Tage vor der Abbuchung eine Benachrichtigung über den genauen Termin und den Betrag der Abbuchung. Eine Barzahlung oder EC-Kartenzahlung ist nur zu den Öffnungszeiten im 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 anteilmäßig erstattet.

Rücktritt

Sie können eine Anmeldung schriftlich bis 14 Tage, bei Studienfahrten und Arbeitnehmerweiterbildungsveranstaltungen bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn zurücknehmen (Posteingang bei der VHS). Danach ist ein kostenfreier Rücktritt nur möglich, wenn eine Ersatzteilnehmerin bzw. ein Ersatzteilnehmer gefunden werden kann. Eine Änderung der Kursleitung oder des Raumes sowie der Ausfall von einzelnen Terminen, die nachgeholt werden, sind keine Gründe für eine Stornierung. Mit dem Widerspruch zu einer Abbuchung wird die Anmeldung nicht gleichzeitig storniert.

Lehrbücher

Lehrbücher erhalten Sie nicht über die Volkshochschule, sondern über den örtlichen Buchhandel. Ausnahmen sind gekennzeichnet.

Teilnahmebescheinigung

Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie auf Antrag eine Teilnahmebescheinigung. Die Gebühr für die Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen für laufende Kurse und Seminare, d.h. bis zum Beginn des nachfolgenden Semesters, ist in der Grundgebühr enthalten. Für die Ausstellung von Bescheinigungen für Kurse und Seminare aus vorangegangenen Semestern werden 5,00 € Verwaltungskosten erhoben.

Haftung

Die Volkshochschule Rhein-Erft haftet nur für Schäden, wenn ihr ein Verschulden anzurechnen ist. Für mitgebrachte Gegenstände wird keine Haftung übernommen. Bei ausgefallenen Lehrveranstaltungen beschränkt sich die Haftung auf die Erstattung der gezahlten Teilnahmegebühr.

Mitwirkung

Allen an der Arbeit der Volkshochschule beteiligten Gruppen sind nach § 16 der Satzung der Volkshochschule Mitwirkungsrechte garantiert. Zu den Mitwirkungsveranstaltungen ergehen besondere Einladungen.

Studienfahrten mit Bus

Die angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten etwa 14 Tage vor der Fahrt die genauen Abfahrtszeiten, Zustiegsmöglichkeiten sowie Informationen über zusätzliche Kosten für Eintritte, Führungen u. ä. zugeschickt. Diese Zusatzkosten sind von der Ermäßigung ausgeschlossen. Sie werden im Regelfall gleichzeitig mit der Teilnahmegebühr abgebucht. Nur in Ausnahmefällen werden sie im Bus bzw. zu Beginn der Veranstaltung in bar erhoben.

Hausordnung

In den Unterrichtsstätten darf nicht geraucht werden!

Das Mitbringen von Tieren ist nicht gestattet!

Handys sind während des Unterrichts ab- bzw. stumm zu schalten!

Impressum

Herausgeber: Zweckverband VHS Rhein-Erft
Druck: Heider Print + Medien GmbH, Köln
Auflage: 12.000

Mitarbeiterbilder auf Seite 2, 3, 25, 72, 76:
Ulrich Kitzel, Hürth / Rody Almahmoud, Brühl

Mitarbeiterbilder auf Seite 1, 4, 25, 41, 74, 76, 80, 81, 105, 122, 125:
Rody Almahmoud, Brühl

Fotos von Adobe Stock auf Seite: 11, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 26, 28, 30, 31, 34, 35, 37, 38, 42, 48, 49, 53, 54, 57, 58, 64, 67, 70, 71, 72, 74, 76, 80, 82, 84, 85, 98, 100, 102, 103, 104, 106, 112, 115, 116, 119, 120, 122, 123, 125.