



Volkshochschule
Bornheim/Alfter

Semesterthema
Großbritannien



PROGRAMM



1. Semester 2020
Inkl. Sommerprogramm
Frühjahr/Sommer

Rung **M**artinet Thai Massagen

Traditionelle thailändische Massagen



Fragen Sie uns
nach unseren
**Vorteilspreisen
& Abocoupons**

Tipp:
ein Geschenk-
gutschein für
Ihre Liebsten!

- Traditionelle Thai-Massage
- Aromaölmassage
- Kräuterstempelmassage
- Fußreflexzonenmassage
- Hot-Stone Massagen
- Wellnessmassagen
- Paarmassagen

Öffnungszeiten:
Mo-Sa: 10.00–19:30 Uhr
Termine nach Absprache
Keine Erotikmassage!

Rung **M**artinet
Thai Massagen

Königstraße 98
53332 Bornheim
Tel.: 02222 - 995 40 28

WWW.RUNG-MARTINET.DE

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht fragen Sie sich, warum die VHS für dieses Semester einen Themenschwerpunkt 'Großbritannien' gewählt hat?

Weil wir den Eindruck haben, dass in der hiesigen Berichterstattung über das Land der Brexit und die politische Diskussion darüber dominieren. Dabei verliert man leicht den Blick auf den Lebensalltag der Briten heute und zu früherer Zeit. Wo und wie haben sich z.B. britische und deutsche Kultur beeinflusst? Neben sieben Veranstaltungen - vom Ausstellungsbesuch über eine britische Tea Time bis zum Dudelsackspiel (Übersicht auf der hinteren inneren Umschlagseite) - lesen Sie monatlich in **Emmys Bericht über 'Leben in Britain'** auf unserer Homepage Beobachtungen einer in Großbritannien lebenden Deutschen zu Themen wie Umgang und Benehmen, Schulsystem und Arbeiten, Verkehr, Natur etc.

Auch wenn der Brexit kein Thema in diesem Programmangebot ist – über Politik zu sprechen, halten wir zunehmend für wichtig, damit Demokratie lebendig bleibt und dauerhaft gelingen kann (*ab S. 13*). Bei vielen aktuellen Themen wie z.B. dem Klimawandel oder der Digitalisierung müssen wir alle neue Erkenntnisse gewinnen und vorhandenes Wissen neu bewerten, um zeitgemäß und verantwortungsbewusst handeln und leben zu können (*nachhaltige Entwicklung ab S. 25, Umgang mit PC, Laptop und Smartphone ab S. 129*). Anders als bei Informationen aus dem Internet begegnen Sie bei VHS-Veranstaltungen 'echten' Menschen, die Ihnen helfen, Antworten auf Ihre individuellen, konkreten Fragen zu finden und mit denen Sie unmittelbar Erfahrungen und Meinungen austauschen können. Sie motivieren auch, den inneren 'Schweinehund', der lieber auf dem Sofa liegen statt Vokabeln lernen möchte, zu verscheuchen.

Weil sich Gesellschaft und Beruf immer schneller verändern, empfinden viele das Leben zunehmend anstrengender. Umso wichtiger ist es, sich bewusst kleine Auszeiten zu schaffen, z.B. durch Besuch eines Gesundheits- oder Kreativkurses (*ab S. 89 bzw. S. 59*), eines Bildungsurlaubs zur Stressbewältigung (*S. 68*), eines Kochabends (*ab S. 93*), einer Betriebsbesichtigung (*ab S. 16*), eines Literaturvortrags (*ab S. 49*) oder ...

Vielleicht inspiriert Sie unser Semesterthema aber auch, Sprachkompetenzen in Englisch bzw. einer anderen europäischen Sprache zu aktivieren oder neu zu erwerben, z.B. in einem der Sprachcafés oder einem Kompaktkurs für den Urlaub?!

Ihre VHS Bornheim/Alfter

Inhaltsübersicht

Allgemeine Informationen

Adresse, Öffnungszeiten,	3
Bankverbindungen	
Mitarbeiter/innen	4
Teilnahmebedingungen	141
Datenschutz	146
Mitglieder des Fachausschusses 'Volkshochschule'	151
Unterrichtsstätten	153
Unterrichtstermine	154
Stichwortverzeichnis	155

Programmbereich 1: Politik - Gesellschaft – Umwelt

(Heimat-)Geschichte	7
Politik	13
Einblicke in die Arbeitswelt	16
Gesellschaft	18
Recht, Verbraucherfragen, Finanzen	20
Bildung für nachhaltige Entwicklung	25
Erziehung/Familienbildung	29
Rhetorik, Persönlichkeit, Psychologie	36
Inklusion, Gender, Interkulturelles	40
Demografischer Wandel	42
Religion	43
Mobilität	45
Naturwissenschaften	46
Medienwelt	46

Programmbereich 2: Kultur - Gestalten

Literatur	49
Tanz	52
Kunst- und Kulturgeschichte	53
Zeichnen, Malen	56
Kreatives Gestalten, Kunsth Handwerk, Nähen	59
Fotografie, Bildbearbeitung	62
Musik	64

Programmbereich 3: Gesundheit

Entspannung	68
- Kraft tanken für den Alltag	
Bewegung	77
- Prävention auf vielfältige Art	
Gesundheit	89
- sich selbst und anderen helfen	
Genuss – lecker und gesund	93

Programmbereich 4: Sprachen

Englisch/für den Beruf	101
Finnisch	106
Französisch	107
Italienisch	109
Niederländisch	111
Portugiesisch	112
Schwedisch	113
Spanisch	113
Deutsch als Fremdsprache	117

Programmbereich 5: Arbeitsleben –Computer (IT)

Bildungsurlaube	124
Arbeitsleben	125
Informationstechnologie (EDV)	127
Weiterbildung für pädagogisch Tätige	135

Programmbereich 6/7: Grundbildung/Schulabschlüsse

Berufliche Orientierung und Vorbereitung	140
---	-----



Volkshochschule
Bornheim/Alfter

**Kommunales Weiterbildungszentrum
VOLKSHOCHSCHULE für die Gemeinde Alfter
und die Stadt Bornheim
(VHS Bornheim/Alfter)**

Geschäftsstelle:

VHS-Gebäude

Alter Weiher 2, 53332 Bornheim

Telefon 02222/945-460, Telefax 02222/945-115

Internet www.vhs-bornheim-alfter.de

E-Mail info@vhs-bornheim-alfter.de



Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag 08.30 - 12.00 Uhr 14.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch, Freitag 08.30 - 12.00 Uhr

Donnerstag 08.30 - 12.00 Uhr 14.00 - 18.00 Uhr

Beratung, Einstufung, Anmeldung für Deutsch-Kurse

Dienstag 09.00-12.00 Uhr

Donnerstag 14.00-17.00 Uhr sowie nach tel. Vereinbarung

Die Geschäftsstelle ist geschlossen :

13.07.2020 bis 24.07.2020

Veranstaltungen finden jedoch wie angekündigt statt!

Anmeldungen sind in dieser Zeit
schriftlich und über die Homepage möglich.



Bankverbindungen:

Kreissparkasse Köln IBAN: DE12 3705 0299 0046 2000 36

Volksbank Köln Bonn IBAN: DE09 3806 0186 0010 0200 50

Postbank Köln IBAN: DE73 3701 0050 0024 5335 00

Anmeldung:

per Internet auf unserer Homepage (www.vhs-bornheim-alfter.de)

oder mit der Anmeldekarte per Post (VHS, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim)

per Fax (02222/945-115)

persönlich in der Geschäftsstelle

Abmeldung:

Nur schriftlich (oder per Fax bzw. Email) bei der VHS-Geschäftsstelle möglich, nicht bei der Dozentin/dem Dozenten! Weitere Informationen finden Sie auf **Seite 141**.

Mitarbeiter/innen der Volkshochschule:

	Sebastian Bogusch 02222/945-461 sebastian.bogusch@stadt-bornheim.de	<ul style="list-style-type: none"> • Anmeldung • Abmeldung • Qualitätsbeauftragter 	Während der Öffnungszeiten
	Marlene Gäntgen 02222/945-460 marlene.gaentgen@stadt-bornheim.de	<ul style="list-style-type: none"> • Anmeldung • Abmeldung • Dozentenangelegenheiten 	Mo 08.30-16.00 Uhr Mi 08.30-12.00 Uhr Do 14.00-16.00 Uhr
	Gertrud Retzke 02222/945-460 gertrud.retzke@stadt-bornheim.de	<ul style="list-style-type: none"> • Verwaltung Integrationskurse • Werbung 	Di 14.00-16.00 Uhr
	Stefanie Stöckl 02222/945-460 stefanie.stoeckl@stadt-bornheim.de	<ul style="list-style-type: none"> • Anmeldung • Abmeldung • Teilnahmegebühren • Teilnahmebescheinigungen 	Di 08.30-16.00 Uhr Do 08.30-12.00 Uhr Fr 08.30-12.00 Uhr
	Hildegard Niehus 02222/945-462 hildegard.niehus@stadt-bornheim.de	<ul style="list-style-type: none"> • stv. Leitung der VHS • Leitung Programmbereiche 2 - Kultur/Gestalten 4 - Deutsch 6/7 - Grundbildung 	Mo 14.00-16.00 Uhr Di 08.30-16.00 Uhr Do 14.00-17.00 Uhr
	Verena Salber 02222/945-463 verena.salber@stadt-bornheim.de	<ul style="list-style-type: none"> • Leitung Programmbereiche 3 - Gesundheit 5 - Arbeitsleben/IT (Computer) 	Während der Öffnungszeiten
	Annemarie Schwartmanns 02222/945-464 info@vhs-bornheim-alfter.de	<ul style="list-style-type: none"> • Leitung der Volkshochschule • Leitung Programmbereich 1 - Politik/ Gesellschaft/ Umwelt 	Während der Öffnungszeiten
	Evelyne Wehrens 02222/945-462 evelyne.wehrens@stadt-bornheim.de	<ul style="list-style-type: none"> • Leitung Programmbereich 4 - Fremdsprachen 	Mo 08.30-11.30 Uhr Mi 08.30-12.00 Uhr Do 08.30-12.00 Uhr

Organisationshelfer/innen:

Anna Hartwig, Kevin Hohenberger, Gerhard Krempels, Doris Schwäbig, N.N.

Programmbereich 1:

Politik/Gesellschaft/Umwelt

Leitung: Annemarie Schwartmanns

Tel. 02222/945-464

Das Programmangebot des Fachbereichs 'Gesellschaft/Politik/Umwelt' umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch (heimat)geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Die Veranstaltungen fördern das Engagement für demokratische und gesellschaftliche Werte, Rechte und Pflichten sowie das Eintreten gegen Fundamentalismus. Das Kennenlernen der Arbeitswelt, Umweltbildung und Elternbildung sind weitere wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Sie finden in diesem Programmbereich ein breites Angebot zur Information und Diskussion, zur Stärkung Ihrer Urteilsfähigkeit, zur aktiven Teilhabe an der Gesellschaft und zur (Weiter)Entwicklung Ihrer Handlungskompetenzen. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch, gemeinsame Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen und bieten mit unterschiedlichen Unterrichtsformen und Methoden vielfältige Lernmöglichkeiten.



Themenbereiche:

(Heimat-)Geschichte	7
Politik.....	13
Einblicke in die Arbeitswelt.....	16
Gesellschaft	18
Recht, Verbraucherfragen, Finanzen.....	20
Bildung für nachhaltige Entwicklung	25
Vorträge.....	25
Exkursionen.....	26
Kurse.....	28
Erziehung/Familienbildung	29
Vorträge.....	29
Eltern-Kind-Veranstaltungen	31
Für Jugendliche	35
Rhetorik, Persönlichkeit, Psychologie.....	36
Inklusion, Gender, Interkulturelles.....	40
Demografischer Wandel.....	42
Religion	43
Mobilität	45
Naturwissenschaften	46
Medienwelt	46

WDR 5

RADIO *MIT TIEFGANG*

**JETZT WDR 5
EINSCHALTEN**

Wir sind deins.

ARD 1

(Heimat-)Geschichte

NEU! Stadt Bornheim - Geschichte und Entwicklung - Teil 2: Brenig bis Rösberg In Zusammenarbeit mit dem Stadtarchiv Bornheim



Das 50-jährige Bestehen der Stadt Bornheim war im Herbst Anlass, im Rahmen einer Rundfahrt durch zahlreiche Ortschaften auf die

Geschichte der Stadt zurückzublicken und die Entwicklung in den letzten fünfzig Jahren zu betrachten. Bei dieser Fahrt werden Sie nun - nach einer Führung in der renovierten evangelischen Kirche in Bornheim - von der Geschichte

und der Entwicklung der Ortschaften Brenig, Dersdorf, Waldorf, Kardorf, Hemmerich und Rösberg sowie des Naturschutzgebietes Quarzgrube Brenig hören.

Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, mind. 30 Minuten zu gehen/stehen

Studienfahrt



Kurs-Nr.
10110

**Leitung: Wolfgang Henseler,
Jens Löffler, Dieter Katernberg,
Dr. Michael Pacyna**

Samstag, 25.04., 10:30-16:30 Uhr
1 mal, 7 Ustd.

Treffpunkt: Bornheim, Königstraße 21,
evangelische Kirche
16,00 € (erm. 8,00 €)

NEU! Von Kirchen, Herren, Fischern und Pferden - Radtour zu(r) Geschichte(n) links und rechts des Rheins In Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Wesseling, dem Stadt- archiv Niederkassel sowie der VHS Troisdorf/Niederkassel

Wissen Sie, woher Wesseling seinen Namen hat? Was der Leinpfad mit der Rheinschiffahrt zu tun hat? Dass Widdig schon seit 375 Jahren über eine Gastronomie verfügt? Oder die Gründerin des Ursulinenklosters in Hersel früher Burgherrin in Rösberg war? Was passiert, wenn ein kurfürstlicher Soldat nicht mit zu 'Pützchens Markt' fährt? Dass auch Fischfang mit Mord und Totschlag enden kann? Bei unserer Fahrradtour links und rechts des Rheines zwischen Mondorf und Wesseling gibt es viel zu erzählen über die mehr als zweitausendjährige Geschichte der Region. Unter fachkundiger Leitung fahren Sie von Hersel nach Wesseling, setzen mit der Fähre über,

radeln weiter nach Rheidt, besichtigen das Fischereimuseum in Bergheim und erreichen anschließend mit der Mondorfer Fähre wieder das linke Rheinufer.

Bitte mitbringen: Fahrrad

Exkursion



Kurs-Nr.
10111

**Leitung: Norbert Zerlett, Waltraud
Rexhaus, Heimatverein Wesseling,
Mitarbeiter Fischereimuseum**

Samstag, 04.07., 10:30-16:30 Uhr
1 mal, 7,33 Ustd.

Treffpunkt: Hersel, Ecke Bayerstraße/Siegstraße/Leinpfad
Ende in Graurheindorf, Fähranleger
Bei Regenwetter findet die Veranstaltung nicht statt. Bitte geben Sie deshalb unbedingt eine Telefonnummer an, unter der Sie am Veranstaltungstag ab 08.30 Uhr erreichbar sind.
24,80 € (erm. 17,30 €)

Gebühr inkl. historischen Erläuterungen, Führung und Eintritt im Fischereimuseum, Fährüberfahrten während der Rundfahrt.

Weinanbau vom Vorgebirge bis Südafrika

In Zusammenarbeit mit Capewineland

Das Vorgebirge ist seit der Römerzeit ein bedeutendes Weinbaugebiet. Während im Mittelalter Klöster die Vorreiter des Weinbaus und zahlreicher Ortsgründungen im Vorgebirge waren, kamen später Adel, Bürgertum und viele hundert kleine Winzerfamilien hinzu. Flur- und Straßennamen wie 'Rebengarten', 'Profffläche', 'Rankenberg', 'Donnerstein' oder 'Im ruude Veedel' sowie Familiennamen wie 'Wirtz' und 'Fassbender' weisen auch heute noch auf den Wein als vormals dominierende Wirtschaftsgrundlage hin. Im 18. Jahrhundert wurden Weinreben von hier sogar nach Südafrika exportiert und dort angebaut. Im 19. Jh. ging der Anbau stark zurück, seit 1996 wachsen wieder verschiedene Rotweine in Roisdorf. Zum 1.7.2016 wurde der Weinberg 'Roisdorfer Maibroich' wieder als Weinberg offiziell anerkannt und Bornheim bzw. das Vorgebirge damit wieder eine Weinbau-Region. Auf unserem Spaziergang (5 Km) lernen Sie auch 'Bichröhm' und die 'Oechslewaage' kennen und probieren Roisdorfer Wein und südafrikanischen Wein.

Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, 5 Kilometer/3 Stunden zu gehen bzw. stehen. Wege sind nicht barrierefrei.

Exkursion



Kurs-Nr.
10112

Leitung:

Dr. Manfred Sedlak, Johannes Kuhl

Samstag, 06.06., 14.00-17.00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.

Treffpunkt: Roisdorf, Ecke Brombeerweg/Buchholzweg

24,00 € (erm. 19,00 €)

Gebühr inkl. Weinproben und kleinem Imbiss

NEU! Die Doppelkirche St. Maria und St. Clemens in Bonn-Schwarzrheindorf

Die romanische Doppelkirche St. Maria und St. Clemens in Schwarzrheindorf ist eine der bedeutendsten sakralen Bauten nördlich der Alpen. Die Bezeichnung Doppelkirche weist auf zwei übereinander liegende Sakralräume hin, die durch eine achteckige Öffnung miteinander korrespondieren und in eine künstlerische und theologische Gesamtkonzeption eingebunden sind. Erbaut im 12. Jahrhundert als Grablage für Graf Arnold von Wied (Kölner Erzbischof von 1151 bis 1156), besitzt der Zentralbau einen kreuzförmigen Grundriss und birgt in seinem Inneren einen bemerkenswerten Zyklus romanischer Wandmalereien. Die hohe Qualität dokumentiert sich in der Auswahl eines außergewöhnlichen alttestamentarischen Themas, nämlich der Visionen des Propheten Ezechiel in Bezug zu den vier Erlösungsgeheimnissen Christi: Geburt, Tod, Auferstehung und Himmelfahrt. Farbqualität und handwerkliche Umsetzung zeugen von der meisterhaften Ausführung der Malereien eines namenlosen Künstlers, vermutlich ein Mönch der Benediktinerabtei Deutz. Eine Besichtigung der Oberkirche ist leider nicht möglich.

Exkursion



Kurs-Nr.
10113

Leitung: Dr. Inge Steinsträßer

Donnerstag, 16.04., 15:00-16:30 Uhr
1 mal, 2 Ustd.

Treffpunkt: 53225 Bonn, Dixstr. 41, Innenhof der Anlage am Marienbrunnen, (Parkmöglichkeit auf dem Kirchplatz, Zufahrt über Arnoldstraße).
13,00 € (erm. 8,50 €)



Begegnung mit dem Judentum

Kurs-Nr. 10810, s. Seite 43

**NEU! In bester Gesellschaft
- Kostümführung auf Schloss
Drachenburg**

Begleiten Sie eine Professorengattin aus dem ausgehenden 19. Jahrhun-



dert, die zum Besuch auf dem 1882-1884 erbauten märchenhaften Schloss eingeladen ist. Entdecken Sie gemeinsam

mit ihr das Schloss und erleben Sie den Alltag der Oberschicht in der Gründerzeit auf einer kleinen Zeitreise.

Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit bis zu 2 Stunden zu gehen/stehen. Der Rundgang ist nicht barrierefrei.

Exkursion



Kurs-Nr.
10114

Leitung: Elisabeth Schleier

Sonntag, 26.04., 13:50-15:20 Uhr
1 mal, 2 Ustd.

Treffpunkt: 53639 Königswinter, Drachenfelsstraße 118, Schloss Drachenburg, an der Kasse.

Die Zahnradbahn fährt ab Talstation um 13.30 Uhr (nicht in der Gebühr enthalten).

16,00 € (erm. 12,00 €)

Gebühr inkl. Eintritt Schloss



**Von der Erfindung des
Buchdrucks
Studienfahrt nach Mainz**
Kurs-Nr. 20100, s. Seite 49

NEU!



**Wo Staatsgäste schliefen -
Zu Besuch im Grandhotel
Petersberg**

Hoch oben im Siebengebirge liegt mit fantastischem Blick auf Bonn das Steigenberger Grandhotel Petersberg. Doch nicht allein die traumhafte Lage spricht für einen Besuch des Gästehauses der Bundesrepublik - es ist ein Ort, an dem Geschichte geschrieben wurde. Bundeskanzler Adenauer unterzeichnete hier 1949 das Petersberger Abkommen - und verlieh den Forderungen der noch jungen Republik nach mehr Handlungsfreiheit mit seinem berühmten 'Schritt auf den Teppich' Nachdruck. Zahlreiche Staatsgäste der Bundesrepublik nächtigten in den eleganten Räumen und wichtige internationale Konferenzen fanden hier statt. Das Hotel ist - was den Sicherheitsaspekt anbelangt - kaum zu überbieten: Eine einzige, leicht abzuriegelnde Zufahrtstraße führt in Serpentinauf. Lassen Sie Geschichte und Politik bei unserer Führung durch die prachtvollen, frisch renovierten, Räume auf sich wirken.

Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, 1,5 Std. zu gehen bzw. zu stehen.

Exkursion



Kurs-Nr.
10115

Leitung: Soledat Sichert

Sonntag, 28.06., 13:30-15:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd.

Treffpunkt: 53639 Königswinter, Petersberg, Steigenberger Grandhotel, Rezeption (PKW-Parkgebühr 3,00 €)

13,00 € (erm. 8,50 €)



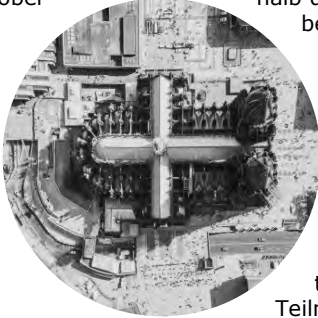
**Schaltzentrale der
Demokratie**

**Zu Besuch im
Kanzlerarbeitszimmer**
Kurs-Nr. 10212, s. Seite 15

**Zu Besuch im
Kanzlerbungalow**
Kurs-Nr. 10211, s. Seite 15

Über und unter den Dächern des Kölner Doms

Steigen Sie dem Kölner Dom doch mal aufs Dach! Besichtigen Sie den Dom oberhalb des Gewölbes mit



Außen- und Innen- triforien (Dreibogenöffnung), Dachwerkstätten etc.

Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, Treppen steigen zu können / höhenfest, schwindelfrei (Keine Garantie auf Nutzung des Bauaufzugs, ggf. 240 Stufen Aufstieg zu Fuß). Mindestalter: 16 Jahre.

Exkursion



Kurs-Nr.
10116

Mittwoch, 01.04., 18:00-19:30 Uhr
1 mal, 2 Ustd.
Treffpunkt: 50667 Köln, Dom, Westseite vor dem Hauptportal (Mitte) außen.
20,00 € (erm. 12,00 €)

Begegnung mit dem Judentum

mit Besuch des jüdischen Friedhofs Bornheim

Kurs-Nr. 10810, s. Seite 43



'Hinger d'r Britz' – Zu Besuch im Hännischen-Theater Köln mit Vorstellungsbesuch

Die 'Britz' bedeutet so viel wie 'Pritsche' oder 'Brett' und bezeichnet den Sichtschutz, hinter dem die Puppenspieler den Puppen Leben schenken, singen und ihre Texte sprechen. Zunächst erleben wir gemeinsam die Erwachsenenvorstellung 'Offenbach - Zwesche Kölle un Paris'. Wir befinden uns im Jahre 1900. Der Monokelhersteller Schäl ist pleite. Seine Brillenfabrik ist geschlossen und sein stattliches Haus in Lindenthal mit Hypotheken verschuldet. So ist er im Begriff, sich Geld zu erschleichen bei einer wohlhabenden britischen Familie, die nach Köln kommt. Nach der Veranstaltung geht es hinter die Kulissen. Erfahren Sie, wie die Puppen 'zum Leben erweckt' werden. Wie ist eine Puppe konstruiert? Welche Fähigkeiten benötigt ein/e Puppenspieler/in? Wer baut die Kulissen und näht die Kostüme? Wie ist eine Puppe konstruiert? Wie viele Puppen gibt es im Hännischen?

Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, 20 Stufen zu steigen und ca. 30 Minuten zu stehen.

Exkursion



Kurs-Nr.
10118

Sonntag, 14.06., 17:00-20:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
Treffpunkt: 50667 Köln, Eisenmarkt 2-4, vor dem Hännischentheater
32,45 € (erm. 29,95 €)
Gebühr inkl. Eintritt und Führung

Erklärung der im Programmheft verwendeten Symbole:



Bitte rechtzeitig vorher anmelden



Keine Anmeldung erforderlich



Sommerprogramm

60+

Veranstaltung für Senior(inn)en



Veranstaltung für Eltern mit Kind



Veranstaltung für Frauen

NEU! Von Gereon bis Gerling - Ein Kölner Stadtteil im Wandel

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

Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, 2 Stunden zu gehen/stehen

Exkursion



Kurs-Nr.
10117

Leitung: Dorothea Lautwein

Samstag, 06.06., 14:00-16:00 Uhr

1 mal, 2,67 Ustd.

Treffpunkt: 50670 Köln, Börsenplatz, am Springbrunnen

14,00 € (erm. 9,00 €)

NEU! Vom Dom auf die 'Schäl Sick' - ein Spaziergang mit Perspektivwechsel

'Luur ens von Dux noh Kölle, vum Zauber bes do platt ...', heißt es in einem kölschen Lied von Ludwig Sebus. Dabei hat Deutz viel mehr zu bieten als nur einen schönen Blick auf das Panorama der Kölner Altstadt. Schon die Römer waren hier und haben ein Kastell errichtet ebenso wie eine steinerne Brücke. Nachdem es diese irgendwann nicht mehr gab, gingen Deutz und Köln für Jahrhunderte unterschiedliche Wege. So gibt es bis heute Kölnerinnen und Kölner, für die Köln nur eine linksrheinische Seite hat. Alles was sich am anderen Rheinufer befindet, nennt man 'Schäl Sick'. Doch Deutz entwickelte sich, wurde z.B. Knotenpunkt wichtiger Eisenbahnlinien und bedeutender Industriestandort. Seit der Eingemeindung 1888 ist Deutz ein Teil der Kölner Innenstadt. Bis in unsere Tage hat sich viel getan. Was es hier alles zu entdecken gibt, werden wir bei unserem Spaziergang sehen und hören. Er beginnt am Dom, führt uns über die Hohenzollernbrücke und später über die Deutzer Brücke zurück in die Altstadt.

Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, 2 Stunden zu gehen/stehen

Exkursion



Kurs-Nr.
10119

Leitung: Dorothea Lautwein

Samstag, 25.07., 14:00-16:00 Uhr

1 mal, 2,67 Ustd.

Treffpunkt: 50667 Köln, Westseite Dom, Kreuzblume (vor dem Dom)

14,00 € (erm. 9,00 €)



Bitte vergessen Sie den Beginn Ihres Kurses nicht!

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung und keine Rechnung!

Zum 10. Tag der Archive

NEU!

Tipps für die Ahnenforschung

Haben Sie auch schon mal daran gedacht, einen Stammbaum für Ihre Familie zu erstellen? Die Daten der Eltern- und auch Großelterngeneration kennen Sie wahrscheinlich, aber die der Urgroßeltern vielleicht schon nicht mehr. Dann beginnt die oft spannende Suche nach den Ahnen. Wie geht man bei seiner Recherche sinnvoll vor? Wo lohnt sich die Suche in Archiven, bei Ämtern, Kirchengemeinden und sonstigen Stellen? Wo ist

die Suche im Internet erfolgversprechend? Die Dozentin wird Ihnen viele Tipps aus der Praxis geben und auch zeigen, wie man aus den ermittelten Daten eine Stammtafel bzw. einen Stammbaum erstellt und welche Software-Programme man dazu nutzen kann.

Vortrag



Kurs-Nr.
10121

Leitung: Waltraud Boß

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 07.03., 11:30-13:30 Uhr

1 mal, 2,67 Ustd., gebührenfrei

Zu Besuch im Archiv der Stadt Bornheim

In Zusammenarbeit mit dem Stadtarchiv Bornheim

Seit über 30 Jahren besteht in Bornheim ein professionell betreutes Stadtarchiv, das nicht nur die Akten der Stadtverwaltung aufbewahrt, sondern vielmehr auch die Geschichte und Entwicklung der Stadt Bornheim vom 18. Jahrhundert bis heute dokumentiert. Es verfügt neben den schriftlichen Überlieferungen der Stadt und der Ortschaften (über 5.000 Verzeichnungseinheiten) über große Sammlungen zur Zeit- und Ortsgeschichte, einen mehr als 10.000 Exemplare großen Bildbestand, eine Zeitungsausschnittsammlung sowie eine eigene Präsenzbibliothek. Damit zählt die Einrichtung zu den umfangreichsten Kommu-

nalarchiven im Rhein-Sieg-Kreis und ist eine ergiebige Quelle zur Heimat- und Regionalgeschichte. Der Stadtarchivar informiert Sie über die Aufgaben eines Kommunalarchivs und geht dabei auch auf aktuelle Projekte im Rahmen der Digitalisierung ein. Selbstverständlich bietet die Veranstaltung auch die Möglichkeit, einen Blick auf einige der vielen Altertümchen aus den letzten Jahrhunderten zu werfen.

Exkursion



Kurs-Nr.
10120

Leitung: Jens Löffler

Samstag, 07.03., 14:00-15:00 Uhr

1 mal, 1,33 Ustd.

Treffpunkt: Bornheim, Rathaus, Rathausstraße 2, Seiteneingang (am Parkplatz), Stadtarchiv gebührenfrei

Das Vorgebirgsmagazin

donnerstags alle zwei Wochen: 21.04 - 22.00 Uhr

Bürgerradio - Studio Merten

über Radio Bonn/Rhein-Sieg **UKW 104,2**

Tel. 02227/4676 E-Mail: studio.merten@t-online.de

NEU! Lesen und Verstehen alter Handschriften

Haben Sie noch alte Briefe Ihrer Großeltern? Möchten Sie die Chronik Ihres Dorfes oder Ihres Vereins für ein Jubiläum lesen und auswerten? Wollen Sie für Schule, Studium oder Beruf historisch arbeiten? Planen Sie den Besuch in einem Archiv? Bis 1942 wurde in Deutschland in der deutschen Kurrentschrift geschrieben, deren Buchstaben uns heute fremd erscheinen. Alte Schriftstücke und historische Quellen müssen kein Buch mit sieben Siegeln bleiben. Sie bergen aber einen reichen Fundus an

Informationen und sind damit die Grundlage für die Familiengeschichte und die historische Forschung. Anhand von ausgewählten Schriftstücken lesen und üben Sie die deutsche Kurrentschrift. Dabei lernen Sie die üblichen Anreden, Abkürzungen und Redewendungen sowie die wichtigsten Hilfsmittel kennen.

Kurs



Kurs-Nr.
10122

Leitung: Heike Pütz

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 23.03., 30.03., 20.04.,

jeweils 18:15-20:30 Uhr

3 mal, 9 Ustd.

37,36 € (erm. 22,73 €) bei 7-9 Personen

Politik

NEU! Über Politik spricht man nicht - aber es wäre wichtig!

Von Politikverdrossenheit bis Klimawandel, von neurechten Bewegungen bis Genderdebatte - wichtige politische Themen gibt es viele. Oft wird über Politik und politisches Geschehen im Alltag jedoch gar nicht gesprochen oder aber es werden nur Klischees und Stammtischparolen bedient. Zum guten Ton beim Small-Talk auf Partys, Familienfesten, an der Supermarktkasse oder im Verein gehört es, alle politischen Themen zu vermeiden. Aber geht das eigentlich? Gehört es nicht vielmehr zu Demokratien und mündigen Bürger(inne)n, sich mit Politik auseinanderzusetzen und für demokratische Interessen einzutreten?

Überlassen wir nicht mit unserem Schweigen den Gegner(inne)n unserer Demokratie das Feld? Diese Veranstaltung möchte nicht nur aktuelle Entwicklungen beleuchten, was das Sprechen über Politik und politische Themen in Medien und Gesellschaft angeht. Vielmehr möchte die Referentin gemeinsam mit den Teilnehmenden reflektieren, wie sie in ihrem Alltag politische Diskussionen erleben und erste Wege aufzeigen, ins Gespräch über politische Themen zu kommen.

Einzelveranstaltung



Kurs-Nr.
10201

Leitung: Patricia Jessen

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 02.03., 18:30-20:30 Uhr

1 mal, 2,67 Ustd.

gebührenfrei

NEU! Smart Democracy: Die Zukunft, in der wir leben wollen?! - Konferenz zu digitalen Transformationen In Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für politische Bildung, dem Hessischen und dem Deutschen Volkshochschulverband

Bei diesem Online-Vortrag schauen Sie sich die Veranstaltung als Live-Übertragung zuhause an. Digitalisierung ist überall: Kommunikation, Freizeit, Arbeitsleben, Schule, Liebe, Behörden, Einkäufe, etc. Die Liste lässt sich beliebig fortsetzen. Wurde jahrelang darüber gesprochen, dass 'die Digitalisierung' unser Leben verändern wird, haben digitale Transformationen in nahezu allen Lebensbereichen bereits stattgefunden und sind normal geworden. Die Auswirkungen für jede und jeden Einzelnen als Individuum, als Teil von Gruppen, als Teil der Gesellschaft sind sehr unterschiedlich. Wie verändert sich die Arbeitswelt und kann der Wandel nachhaltig gestaltet werden? Sind neue (ethische) Rahmungen für den digitalen Raum, für digitale Technologien nötig? Wie können die Veränderungen mitgestaltet werden? Auf der Konferenz wird diesen Fragestellungen nachgegangen und kritisch über Möglichkeiten, Chancen und Herausforderungen diskutiert werden. Im Rahmen der Eröffnungsveranstaltung der Konferenz sind zwei Vorträge geplant: einer zum Thema 'Digitale Utopie' sowie ein weiterer zum Thema 'Digitale Dystopie' (je ca. 30 Minuten). Beide Vorträge werden ab 18:30 Uhr im Livestream übertragen. Teilnahmevoraussetzung: Smartphone, PC oder Tablet. Sie benötigen keine Webcam und auch kein Mikrofon.

Vortrag



Kurs-Nr. **10202**

Webinar
Donnerstag, 05.03., 18:30-19:30 Uhr
1 mal, 1,33 Ustd., gebührenfrei

NEU! Very british Ein deutscher Blick

Egal ob die Beatles, Mr. Bean, Harry Potter oder das Königshaus: Die Briten und ihre Kultur haben die Deutschen schon immer



schon immer begeistert. Doch wie hat sich das deutsch-britische Verhältnis in den letzten Jahrzehnten entwickelt? Mit wertvollen Leihobjekten aus dem britischen Königshaus, Klassikern aus Musik und Film und auch dem Tigerfell aus 'Dinner for one' blickt die Ausstellung auf die vielen britischen Besonderheiten in Politik, Kultur und Alltag, die auch uns beeinflusst haben. Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, 90 Minuten zu stehen bzw. gehen.

Exkursion



Kurs-Nr. **10210**

Leitung:

Mitarbeiter Haus der Geschichte

Samstag, 15.02., 11:30-13:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

An-/Abmeldung bis 10.02.

4,00 €

Die Gebühr entspricht der Servicepauschale der VHS. Die Führung erfolgt über Mikrophone und Kopfhörer (Headset), die Sie leihweise erhalten.



Semesterthema Großbritannien

s. hintere Umschlagseite innen



Smart Democracy Mit Messer und Gabel...

Kurs-Nr. 10403, s. Seite 26

NEU! Zu Besuch im Kanzlerbungalow

1963 beauftragte Ludwig Erhard den Architekten Sep Ruf mit dem Entwurf eines modernen, repräsentativen Wohn- und Empfangsgebäudes. Der schon ein Jahr später eingeweihte Kanzlerbungalow gilt auch im internationalen Vergleich mit Residenzen westlicher Regierungschefs als unverwechselbares und einmaliges Domizil. Innerhalb des Ensembles 'Palais Schaumburg' im ehemaligen Regierungsviertel in Bonn kommt dem Bungalow eine besondere historisch-politische und architektonische Bedeutung zu. Bei dieser Führung besichtigen Sie den Kanzlerbungalow und den Park (Kieselsteinwege).
Bitte mitbringen: gültiger Personalausweis

Exkursion



Kurs-Nr.
10211

Leitung:

Mitarbeiter Haus der Geschichte

Samstag, 27.06., 14:00-15:30 Uhr
1 mal, 2 Ustd.

An-/Abmeldung bis 11.06.

Treffpunkt: 53113 Bonn, Dahlmannstraße 4, Eingang Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ).

4,00 €. Die Gebühr entspricht der Servicepauschale der VHS

NEU! Schaltzentrale der Demokratie - Zu Besuch im Kanzlerarbeitszimmer und im Kabinetssaal

Das Kanzlerarbeitszimmer und der Kabinetssaal im ehemaligen Bonner Kanzleramt erinnern an eine besondere Zeit in der Geschichte der Bundesrepublik (1976-1999). In diesem Büro hielt Helmut Schmidt 1977 die Krisensitzungen des Deutschen Herbsts ab, als linksextremistische Terroristen die Bundesrepublik zu erpressen versuchten. Bundeskanzler Helmut Kohl führte hier entscheidende Gespräche im Vorfeld der deutschen Wiedervereinigung. Fast wirkt dieser historische Ort so, als hätten Kanzler und Minister gerade erst den Raum verlassen, denn neben ausdrucksvollen Kunstwerken sind dort auch persönliche Gegenstände der Kanzler und besondere Gastgeschenke zu sehen.
Bitte mitbringen: gültiger Personalausweis

Exkursion



Kurs-Nr.
10212

Samstag, 11.07., 10:30-12:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd.

An-/Abmeldung bis 26.06.

Treffpunkt: 53113 Bonn, Willi-Brandt-Allee 14, Haus der Geschichte der BRD; Foyer

4,00 €. Die Gebühr entspricht der Servicepauschale der VHS

**Hinweis
zu beiden
Exkursionen**

Alle Teilnehmenden müssen sich einer Sicherheitskontrolle unterziehen (Körperscanner, bei Auffälligkeiten Kontrolle mit Handscanner). Mitgebrachte Taschen usw. werden durch ein Gepäckröntgengerät überprüft. Es empfiehlt sich, möglichst keine Taschen oder Garderobe mitzunehmen bzw. diese vorher an der Garderobe im Haus der Geschichte abzugeben.

Die VHS gibt für die vorherige Sicherheitsüberprüfung folgende Ihrer Daten an die Stiftung 'Haus der Geschichte der BRD' weiter: Vornamen, Nachnamen, Anschrift.

Einblicke in die Arbeitswelt

NEU! Zu Besuch bei WetterOnline

Das Unternehmen 'WetterOnline Meteorologische Dienstleistungen GmbH' ist der größte Internetanbieter für Wetterinformationen in Deutschland. Die Website www.wetteronline.de gehört regelmäßig zu den Top 10 der meistbesuchten Internetangebote Deutschlands. Seine Apps vermarktet das Unternehmen mittlerweile in mehr als 40 Ländern weltweit. Der Bonner Meteorologe Dr. Joachim Kläßen gründete die Firma



1996 in der Pionierzeit des Internets und beschäftigt heute mehr als 130 Mitarbeiter, u.a. am neuen Standort Bornheim. Der Leiter der

Unternehmenskommunikation informiert Sie über die Komplexität und die Herausforderungen rund um das Thema 'Wetervorhersage'. Er erklärt auch, wie das Wetter in die App kommt, und wie WetterOnline mit seiner einfachen und verständlichen Darstellung Geld verdienen und langfristig auf dem Markt bestehen kann.

Exkursion



Kurs-Nr.
10217

Leitung: Mitarbeiter WetterOnline

Mittwoch, 01.04., 17:00-18:30 Uhr
1 mal, 2 Ustd.

Treffpunkt: Gewerbepark Bornheim-Süd, Hersel, Mary-Anderson-Straße 8
4,00 €

Die Gebühr entspricht der Servicepauschale der VHS.

Backhandwerk - zwischen Tradition und moderner Technik

Zu Besuch bei der Bäckerei Voigt



Bereits seit 120 Jahren stellt die Familie Voigt Backwaren her, die in fast 50 Filialen verkauft werden. Grundlage der heutigen Produktion ist

neben professioneller Technik immer noch handwerkliches Können. Erleben Sie, wie knusprige Brötchen, schmackhaftes Brot und verführerischer Kuchen hergestellt werden. Erfahren Sie, woher die Zutaten kommen, welche Logistik für den Transport der Waren von der Backstube in die Filiale notwendig ist und wie sich die Ansprüche der Kundschaft mit den Jahren geändert haben.

Bitte tragen Sie rutschfestes Schuhwerk
Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, mindestens 2 Stunden zu stehen/gehen

Exkursion



Kurs-Nr.
10215

Leitung: Marc Reimann

Freitag, 03.04., 22:00-00:15 Uhr
1 mal, 3 Ustd.

Treffpunkt: 53913 Swisttal-Heimerzheim, Dützhofener Str. 10
4,00 €

Die Gebühr entspricht der Servicepauschale der VHS.



Was geschieht mit dem Älfteren Abwasser?

Kurs-Nr. 10410, s. Seite 26

Wo aus Rohöl Treibstoff wird - Besuch der Shell Rheinland Raffinerie

Wie wird aus Rohöl eigentlich Benzin oder Diesel? Oder Kerosin für Flugzeuge? Bis aus dem Rohöl am Ende die fertigen Produkte entstehen, durchläuft es in einer Raffinerie verschiedene Stationen - je nach gewünschtem Endprodukt. Eine Vielfalt, die Wissenshungrige beim Raffinerie-Besuch entdecken können.



Während der Werksrundfahrt des Werkteils Wesseling erhalten Sie einen Überblick, wie und wo jeden Tag 44.000

Tonnen Rohöl angeliefert und verarbeitet werden. Neben den bekannten Kraftstoffen entstehen noch zahlreiche andere Produkte für die chemische Industrie. Eine Teilnahme von Jugendlichen ab 14 Jahren ist in Begleitung eines Elternteils möglich.

Bitte mitbringen: Personalausweis!

Exkursion



Kurs-Nr.
10216

Leitung:

Shell Deutschland Oil GmbH

Donnerstag, 05.03., 17:00-19:00 Uhr
1 mal, 2,67 Ustd.

Treffpunkt: 50389 Wesseling, Bahnhofstr. 33, Nachbarschaftsbüro der Industrie (ca. 100m von KVB-Haltestelle Wesseling der Linie 16 entfernt).

4,00 €

Die Gebühr entspricht der Servicepauschale der VHS

Die Kölner Häfen - Schiffsrundfahrt

Köln ist eine Hafenstadt mit langer Tradition und der zweit wichtigste Binnenhafen Deutschlands. Die ca. dreistündige Rundfahrt beleuchtet die Geschichte des Rheinauhafens, gewährt Einblicke in den Deutzer Hafen, den Mülheimer Hafen und den Container-Hafen Niehl I.

Exkursion



Kurs-Nr.
10218

Freitag, 19.06., 14:00-17:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.

Treffpunkt: 50668 Köln, Anlegebrücke Nr. 10 Dom/Hbf., gegenüber Musical Dome/Goldgasse

18,40 € (erm. 17,80 €)

NEU! Besuch im RheinEnergieSTADION

Einmal da sitzen, wo der FC-Trainer sonst Platz nimmt. Einmal durch die Katakomben ins Stadion einlaufen. Einmal in der Umkleidekabine des FC stehen. Diese Führung durch das RheinEnergieSTADION bietet Ihnen eine völlig neue Perspektive, die sonst nur Spielern, Trainern oder anderen 'Machern' vorbehalten ist. Dazu hören Sie Spannendes über die Konzeption des Bauwerkes und auch die ein oder andere Insider-Information.

Exkursion



Kurs-Nr.
10219

Sonntag, 10.05., 14:30-16:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd.

Treffpunkt: 14:25 Uhr, 50933 Köln, Nordseite des Stadions (Zugang von der Aachener Straße) vor dem FC-Museum

15,00 € (erm. 9,50 €)

Gesellschaft

NEU! Mobbing - Das geht uns alle an!

In Zusammenarbeit mit der MobbingLine NRW und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim

Begünstigt durch Ängste um den Arbeitsplatz, Arbeitsverdichtung und Leistungsdruck hat sich Mobbing in Betrieben und Organisationen immer mehr ausgebreitet. Manchmal findet Mobbing sogar schon in der Schule statt. Dabei gibt es keine Unbeteiligten. Wird in einem Team, in einer Gruppe gemobbt, ist jedes Gruppenmitglied verantwortlich. Doch

wo fängt Mobbing an und wo hören harmloser Tratsch und kleinere Streitigkeiten auf? Woran können wir erkennen, ob Mobbing im Gang ist? Wie können wir eine Eskalation verhindern? Nach einem einleitendem Vortrag zum Thema gibt es genug Zeit zum Gespräch und zur Diskussion.

Vortrag



Kurs-Nr.
10230

Leitung: Michael Joswig

Roisdorf, VHS-Gebäude

Dienstag, 10.03., 19:30-21:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

gebührenfrei

KOMPETENZ UND PERSÖNLICHER SERVICE.

Ihre Provinzial Geschäftsstelle vor Ort.



Tatjana Urfey



Klaudia Maurmann



Ursula Nettekoven



Simone Becker



Nadine Pauls



Annina Wilden



Kristina Held



Florian Commer



Alexander Radig



Patrick Schmitz



Ingo Holthoff



Anja Schmitz



Marcel Kuhl



Lothar Urfey

Geschäftsstelle **Lothar Urfey** und Team

Königstraße 151 - 155 · 53332 Bornheim

Telefon 02222 93220

lothar.urfey@gs.provinzial.com

Immer da. Immer nah.

PROVINZIAL

NEU!

Heft für Notsituationen - das sollte jede/r haben!

**In Zusammenarbeit mit dem Verein
zur Förderung der Seniorenarbeit in
Lohmar e.V. und der Seniorenbeauf-
tragten der Gemeinde Alfter**

Jeder Mensch kann in eine Situation geraten, in der er seinen Willen nicht mehr äußern kann und auf Hilfe angewiesen ist. Allzu oft müssen Angehörige oder Freunde jedoch nach wichtigen Informationen suchen. Das Notfallheft ist eine sinnvolle Arbeitshilfe und ergänzt eine Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung. Nach einem Wohnungsbrand o.ä. erspart man sich damit ggf. langwierige Wege zu Behörden. Und im Todesfall hilft es den Erben, sich einen Überblick über Verpflichtungen und Verträge zu verschaffen. Für ein Notfallheft ist man nie zu jung!

Vortrag



Kurs-Nr.
10231

Leitung: Karl-Heinz Bayer

Oedekoven, Rathaus Sitzungsraum
Erdgeschoss
Dienstag, 17.03., 15:00-16:30 Uhr
1 mal, 2 Ustd.
gebührenfrei

'Lasst mich zuhause sterben' - So kann es gelingen

**In Zusammenarbeit mit dem
Ambulanten Hospizdienst für
Bornheim und Alfter e.V.**

Zwei Drittel aller Menschen möchten am Lebensende zuhause begleitet werden und dort auch sterben. Dies zu ermöglichen, ist eine Kernaufgabe der ambulanten Hospizdienste. Kranke und ihre Angehörigen werden bei Aufgaben und Verrichtungen des Alltags unterstützt, auf ihrem Weg begleitet und können auch nach dem Tod des Kranken Hilfe bei der Trauerbewältigung erhalten. Informieren Sie sich bereits jetzt darüber, welche Möglichkeiten es im Ernstfall gibt.

Vortrag



Kurs-Nr.
10232

Leitung: Wilson Schaeffer

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 09.03., 18:30-20:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd.
gebührenfrei



**Erben und vererben
Den Nachlass richtig regeln**
Kurs-Nr. 10305, s. Seite 22

'Letzte Hilfe' - Kurs

**In Zusammenarbeit mit dem
ambulanten Hospizdienst e.V. für
Bornheim und Alfter und der GFO-
Klostergarten**

Sterben und Tod sind zwar Teil unseres Lebens, doch nur wenige Menschen haben sich damit schon beschäftigt. Dabei kann es Mut machen, Ängste nehmen und helfen, dass Menschen in Würde gehen können. An diesem Abend beschäftigen wir uns mit Fragen wie: Was passiert eigentlich in der letzten Lebensphase? Welche Beschwerden treten in

der letzten Lebensphase häufig auf und wie kann ich helfen und begleiten? Wie kann ich vorsorgen und welche Entscheidungen sind zu treffen? Welche Einrichtungen helfen sterbenden Menschen und ihren (trauernden) Angehörigen?

Kurs



Kurs-Nr.
10251

Leitung:

Sarah Wiefels, Wilson Schaeffer
Merten, Kultür
Mittwoch, 22.4., 17.00-21.00 Uhr
1 mal, 5 Ustd.
10,00 € (erm. 7,00 €)

Recht, Verbraucherfragen, Finanzen

NEU!

Trennung und Scheidung - das sollten Sie wissen

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim

Wenn ein Paar sich trennt, ist eine Vielzahl rechtlicher Fragen und Probleme zu klären. Dazu gehören z.B.

- Wie läuft eine Scheidung ab und was kostet sie? Gibt es Alternativen?
- Wer darf in der Wohnung/im Haus wohnen bleiben und was geschieht mit dem Hausrat?
- Bei wem leben die Kinder, wer ist Erziehungsberechtigte/r? Wie oft dürfen sie den anderen Elternteil besuchen? (Sorgerecht und Umgang)?
- Wer zahlt wem Unterhalt und wie viel?
- Was passiert mit gemeinsamen Schulden aus einer Immobilienfinanzierung und anderen Kreditverträgen?
- Wie werden Vermögen (Zugewinnausgleich) und Rentenansprüche (Versorgungsausgleich) aufgeteilt?

Die Dozentin gibt Ihnen einen Überblick über die typischen Fragestellungen, auch anhand Ihrer Beispiele.

Vortrag



Kurs-Nr.
10301

Leitung: Stefanie Köhnke

Roisdorf, VHS-Gebäude

Dienstag, 17.03., 19:30-21:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

gebührenfrei

Schwerbehinderung – Anerkennung eines GdB (Grad der Behinderung)



Die Anerkennung einer Schwerbehinderung richtet sich nach dem Ausmaß der Funktionsbeeinträchtigungen, die vorliegen. Häufig wird der Fehler

gemacht, der Versorgungsverwaltung nur Diagnosen der Krankheiten mitzuteilen. Der Dozent stellt den Ablauf des Schwerbehindertenverfahrens Schritt für Schritt vor und erläutert, was von der Antragstellung bis in das sozialgerichtliche Verfahren zu beachten ist.

Vortrag



Kurs-Nr.
10302

Leitung: Jürgen Sauerborn

Roisdorf, VHS-Gebäude

Dienstag, 21.04., 19:00-20:30 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

gebührenfrei

Die Geschenkidee:



Gutscheine für VHS-Kurse

sind in der Geschäftsstelle erhältlich!

**Rechtzeitig Vorsorge treffen!
Vollmachten, Patienten- und
Betreuungsverfügungen
In Zusammenarbeit mit der
Betreuungsstelle des
Rhein-Sieg-Kreises**

Entscheiden Sie jetzt, wer später für Sie entscheiden soll! Jede/r hat schon davon gehört, jede/n kann es treffen. Durch eine plötzlich eintretende Situation ist man nicht mehr in der Lage, seine persönlichen Angelegenheiten eigenverantwortlich zu regeln. Um sicher zu gehen, dass auch wirklich in Ihrem eigenen Sinne entschieden wird, ist es ratsam, dass Sie bereits in gesunden Tagen in einem Schriftstück Regelungen für den Fall einer Betreuungsbedürftigkeit treffen. Dies können Sie durch Vollmachten, Betreuungsverfügungen oder durch Patientenverfügungen bereits jetzt bestimmen. Denn nicht einmal Ihre nahen Angehörigen dürfen ohne ein solches Papier rechtswirksam für Sie handeln.



**Rechtliche Betreuung - das
sollten Sie wissen!
In Zusammenarbeit mit dem
Betreuungsverein
Rhein-Sieg-Kreis e.V.**

Eine Erkrankung oder Behinderung kann dazu führen, dass wir selbst oder ein/e Angehörige/r nicht mehr selbst entscheiden können. Dies muss dann ein/e rechtliche/r Betreuer/in übernehmen. Aber wie kommt eine Betreuung überhaupt zustande? Wer kann als gesetzliche/r Betreuer/Betreuerin bestellt werden? Welche Rechte und Pflichten kommen auf mich zu, wenn ich meine Eltern, mein Kind oder meine/n Ehepartner/in vertreten muss? Wem muss die/der Betreuer/in Rechenschaft ablegen? Über diese und andere Fragen können Sie sich an diesem Abend informieren.

Vortrag



Kurs-Nr.
10303

Leitung: Josefine van Aken-Kuth
Roisdorf, VHS-Gebäude
Mittwoch, 25.03., 18:15-19:45 Uhr
1 mal, 2 Ustd.
gebührenfrei

Vortrag



Kurs-Nr.
10306

Leitung: Birgit Gorski
Roisdorf, VHS-Gebäude
Mittwoch, 01.04., 18:15-19:45 Uhr
1 mal, 2 Ustd.
gebührenfrei

Sie können sich anmelden:

Mit der Anmeldekarte



schriftlich (Alter Weiher 2, 53332 Bornheim)



per Fax (02222/945-115)

oder



übers Internet:

auf unserer Homepage
www.vhs-bornheim-alfter.de



per E-Mail

info@vhs-bornheim-alfter.de
(Anaben siehe Anmeldekarte)

Elternunterhalt – Pflegekosten

In Zusammenarbeit mit der GFO Klostergarten

Befinden sich Eltern in einem Alten- oder Pflegeheim, reicht oft das Einkommen oder die Rente nicht aus, um die hohen Pflegekosten zu decken. Dann werden die Kosten im Wege des übergeleiteten Anspruchs an die Kinder weitergegeben. Schnell entstehen Kosten in einer erheblichen Größenordnung.

Hieraus ergeben sich viele Fragen:

- In welcher Höhe können Kinder/ Enkelkinder/Schwiegerkinder für den Unterhalt in Anspruch genommen werden?
- Welche Belastungen (Finanzierungen, Kredite, vorrangige Unterhaltsverpflichtungen) können abgesetzt werden?
- Wie hoch ist der angemessene Selbstbehalt?
- Muss das eigene Vermögen eingesetzt werden?
- Muss eine Immobilie veräußert werden?
- Wie sieht die anteilige Haftung (Quotenhaftung) mehrerer Geschwister aus?
- Müssen berufliche Dispositionen, die zu einer Einkommensverminderung führen, zurückgestellt werden?
- Muss eine Arbeit aufgenommen werden, um den Unterhalt der Eltern sicherzustellen?
- Sind Geschwister untereinander bzw. deren Ehegatt(inn)en über ihr Einkommen und Vermögen auskunftspflichtig?

Vortrag



Kurs-Nr.
10304

Leitung: Stefanie Köhnke

Merten, Seniorenzentrum St. Elisabeth
Dienstag, 21.01., 18:30-20:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd.
gebührenfrei

Erben und Vererben - den Nachlass richtig regeln

Richtig vererben und Streitigkeiten vermeiden ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung festzulegen. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit einem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man es richtig? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Oftmals gibt es gute Gründe, Teile seines Vermögens schon vor dem Tod zu übertragen. Wer sich auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen.

Themen:

- Gesetzliche Erbfolge, Erbvertrag, Testament
- Der letzte Wille: Form, Inhalt, Wirkung
- Nicht vergessen: Das Pflichtteilsrecht
- Bei einer Erbschaft: Nachlass prüfen, verwalten und teilen
- Die Beteiligung des Fiskus: Erbschaftsteuer
- Schenken statt vererben: Wie oft, wie viel, an wen?

Vortrag



Kurs-Nr.
10305

Leitung: Stefanie Köhnke

Roisdorf, VHS-Gebäude
Dienstag, 28.01., 19:30-21:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd.
gebührenfrei

Digitaler Nachlass: Frühzeitig kümmern ist wichtig
In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW und der Seniorenbeauftragten der Gemeinde Alfter

Die digitale Welt beschäftigt uns zunehmend: wir nutzen soziale Netzwerke wie facebook, haben Kundenkonten bei Unternehmen, kommunizieren via E-Mail und Messaging-Diensten, tauschen Fotos per Instagram oder sonstigen Cloud-Diensten und steuern unser 'Smart-Home'. Aber auch nach dem Tod eines Kunden/Users verbleiben alle in diesem Zusammenhang übermittelten und gespeicherten Daten beim jeweiligen Anbieter. Doch was soll nach dem Ableben mit den digitalen Daten und Verträgen geschehen? Es ist für jede/n ratsam, ihre/seine Daten im Blick zu haben und bereits zu Lebzeiten Regelungen zum digitalen Nachlass zu treffen. Informieren Sie sich an diesem Abend, welche Maßnahmen sinnvoll und möglich sind und wie Sie Hinterbliebenen die schwierige Entscheidung abnehmen können, was mit Ihren Profilen und persönlichen Informationen im Netz geschehen soll.

Vortrag



Kurs-Nr.
10307

Leitung:

Dr. Konstantin von Normann

Oedekoven, Rathaus Sitzungsraum

Erdgeschoss

Donnerstag, 12.03., 18:00-19:30 Uhr

1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

NEU! Schutz vor Nässe und Rückstau bei Starkregen
In Zusammenarbeit mit dem StadtBetrieb Bornheim

Unwetter, bei denen in kurzer Zeit sehr große Mengen Regen fallen, werden im Zuge des Klimawandels immer wahrscheinlicher. Bei diesen



Starkregenereignissen entstehen durch Überflutung und Rückstau oft große Schäden am Wohneigentum, die teilweise vermeidbar wären.

Der Vortrag befasst sich mit der Starkregenproblematik und der Verantwortung der Grundstückseigentümer/innen, ihr Eigentum selber zu schützen. Die Referentin stellt aber auch die Funktionsweise der öffentlichen Abwasseranlagen dar und erklärt, warum nicht alle Regenereignisse über das Kanalnetz abgeleitet werden können. Sie gibt einen Überblick über die Problematiken mit Rückstau aus dem Kanalnetz und veranschaulicht häufige Schwachstellen an Gebäuden.

Vortrag



Kurs-Nr.
10330

Leitung: Gabriela Geyer-Hehl

Waldorf, Stadtbetrieb Bornheim;

Sitzungsraum 2. OG

Donnerstag, 23.04., 18:30-20:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

gebührenfrei

Investmentfonds richtig auswählen

Investmentfonds sind eine geeignete Form der Geldanlage. Allerdings muss man auch hier genau hinsehen um unnötige Kosten und Risiken zu vermeiden. Der Dozent gibt wichtige Hinweise für die Auswahl und den richtigen Umgang mit

dieser Anlageform.

Kurs



Kurs-Nr.
10381

Leitung: Carsten Müller

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 20.01., 18:15-20:30 Uhr

1 mal, 3 Ustd.

12,00 € (erm. 8,00 €)

NEU!

Nachhaltige Geldanlagen

Geld anlegen und Gutes tun. Vor dieser Herausforderung stehen viele, die sich ihrer ethischen/ökologischen Verantwortung bewusst sind und nachhaltige Geldanlagen bevorzugen. Doch wann gilt ein Anlagekonzept als nachhaltig? Und wie passen diese beiden Ziele vor dem Hintergrund der derzeitigen niedrigen Renditen zusammen? Der Dozent stellt Ihnen verschiedene nachhaltige Anlagekonzepte

vor und bewertet diese anhand der aktuellen Marktlage.

Einzelveranstaltung



Kurs-Nr.
10380

Leitung: Carsten Müller

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 09.03., 18:30-20:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd.
12,00 € (erm. 8,00 €)

Der Goldene Schnitt



In meinem Friseursalon erwartet Sie professionelles und kreatives Handwerk aus Meisterhand. Hier vereinen sich individuelle Wünsche und fachliche Kompetenzen.

Bitte vereinbaren Sie Ihren Termin:
Brüsseler Str. 8 ☎ 53332 Bornheim - Sechtem
☎ 02227 921 73 00

Öffnungszeiten:
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag: 9 - 18 Uhr
Samstag: 8:30 - 13 Uhr

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Vorträge

NEU! Damit's im Garten schwirrt und summt - naturnahes Gärtnern

Insekten werden spürbar weniger. Selbst bei bekannten Vogelarten wie Haussperling und Gartenrotschwanz sinken die Zahlen. Mit einem naturnah gestalteten Garten können wir Verantwortung übernehmen, Lebens-



räume für Insekten und Vögel erschaffen und uns das Naturerlebnis vor die eigene Haustür holen. Aber was bedeutet eigentlich naturnah?

Wie gestalte ich meinen Garten abwechslungsreich und blütenbunt mit naturnahen Elementen? Welche Blumen und Gehölze sind schön, robust und ernähren die heimische Tierwelt? Diese und andere Fragen werden in diesem Vortrag beantwortet. Erfahren Sie an diesem Abend, wie naturnahe Blumenbeete, Blumensäume, Wildstrauchhecken und weitere Elemente angelegt sowie nachhaltig und tierfreundlich gepflegt werden.

Vortrag



Kurs-Nr.
10401

Leitung: Dr. Anke Wallraff-Beck
Oedekoven, Rathaus Sitzungsraum Erdgeschoss
Mittwoch, 11.03., 19:30-21:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd.
gebührenfrei

NEU! Klimawandel und Gesundheit

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Bornheim

Die Hitzewellen in den letzten Sommern haben es gezeigt: Der Klimawandel wird einen starken Einfluss auf die Gesundheit haben. In Deutschland werden unter anderem Allergien und neue durch Insekten übertragene Krankheiten das Gesundheitswesen herausfordern. Doch wie sind wir darauf vorbereitet? Wie können gesellschaftliche Akteure im Sinne der Prävention Schaden von den Menschen heute und nachfolgenden Generationen abwenden? Was können Sie selbst tun, um Ihre Gesundheit zu schützen? Worauf sollten Sie jetzt schon achten, z.B. bei der Einnahme von Medikamenten? Außerdem zeigt Ihnen der Referent auf, wie Sie selbst aktiv werden können für ein gesundes Leben auf einem gesunden Planeten angesichts der großen Herausforderungen durch steigende Treibhausgasemissionen und bedrohte Lebensgrundlagen.

Vortrag



Kurs-Nr.
10402

Leitung: Dr. Ralph Krolewski

Bornheim, Stadtbücherei
Mittwoch, 13.05., 18:30-20:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd.
gebührenfrei

NEU! Smart Democracy: Mit Messer und Gabel das Klima retten? Wie unsere Ernährung die Umwelt beeinflusst

**In Zusammenarbeit mit dem WWF
und dem Deutschen Volkshochschul-
verband**

Bei diesem Online-Vortrag schauen Sie sich die Veranstaltung als Live-Übertragung auf Ihrem Rechner zuhause an. Über eine Online-Plattform können Sie Fragen an die Moderation der Veranstaltung übermitteln, die ausgewählte Fragen im Gespräch mit der Referentin/dem Referenten aufgreift.

Die Chance, durch veränderte Essgewohnheiten Ressourcen zu schonen und das Klima zu schützen, sitzt täglich mit am Esstisch. Wir haben nur einen Planeten – fruchtbare Ackerfläche zur Erzeugung von Lebensmitteln ist ein knappes Gut. Wie viel landwirtschaftliche Fläche

steht uns zukünftig zur Verfügung und wie sollten wir diese nutzen? In welchem Maße tragen unsere Essgewohnheiten zum Klimawandel, aber auch zur Zerstörung natürlicher Lebensräume bei? Was sind die aktuellen Food-Trends und wie wird sich das Angebot auf dem Lebensmittelmarkt weiterentwickeln? Was kann jede/r Einzelne von uns tun und wie sehen gesunde und nachhaltige Ernährungsempfehlungen aus? Fragen, mit denen sich die Referentinnen vom Ecologic Institut und vom WWF beschäftigen. Teilnahmevoraussetzung: Smartphone, PC oder Tablet. Sie benötigen keine Webcam und auch kein Mikrofon.

Vortrag



Kurs-Nr.
10403

Leitung:
Stefanie Wunder,
Tanja Dräger de Teran

Webinar

Dienstag, 21.04., 19:00-20:30 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

gebührenfrei

Exkursionen

NEU! Was geschieht mit dem Alfterer Abwasser? Zu Besuch in der Kläranlage Bonn-Duisdorf

Was noch vor wenigen Jahrzehnten in der Sickergrube landete, ist heute mit einem Fingertipp weggespült. Doch wo bleiben unsere Abwässer? Wie funktioniert die Reinigung im Detail, bis das Abwasser in den Rhein geleitet werden kann? Welche Anforderungen stellt der Gesetzgeber an die Abwasserreinigung, welche die Anwohner/innen der naheliegenden Wohnbebauung? Erfahren Sie bei unserem Besuch, mit welchen Techniken in der Kläranlage Duisdorf täglich 4.800.000 Liter - darunter auch das



Bitte beachten Sie die
Teilnahmebedingungen
ab Seite 141

Abwasser der Ortschaften Witterschlick, Volmershoven, Gielsdorf, Impekoven und Oedekoven der Gemeinde Alfter - gereinigt werden.

Exkursion



Kurs-Nr.
10410

Leitung: Mitarbeiter/in Stadt Bonn

Mittwoch, 22.04., 09:00-11:00 Uhr

1 mal, 2,67 Ustd.

Treffpunkt: 53123 Bonn, Weidenpeschweg, Kläranlage

4,00 €, Gebühr entspricht der Servicepauschale der VHS

NEU!



Fischschutz-Pilotanlage und Wasserkraftwerk Unkelmühle In Zusammenarbeit mit innogy SE und der Bezirksregierung Köln

Die Fischschutz-Pilotanlage Unkelmühle ist ein wichtiger Teil des Wanderfischprogramms NRW zur Verbesserung der Sieg für Fischarten, die auf unterschiedliche Lebensräume einer Flusslandschaft als Laich-, Aufwuchs- oder Nahrungsgewässer angewiesen sind und zwischen Fluss und Meer hin- und her wandern. Hierzu zählen insbesondere Lachs und Aal. Nachdem das Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen und innogy SE 2009 einen Vertrag zur Umsetzung einer Pilotanlage zum Fischschutz unterzeichnet hatten, wurde das Kraftwerk an der Sieg ab 2011 umgebaut, um den Fischen den Auf- und Abstieg an diesem Standort in der Sieg zu ermöglichen. Nach der Inbetriebnahme 2014 haben die Partner in einem ökologischen (drei Jahre) und betrieblichen Monitoring (fünf Jahre) untersucht, wie wirksam die umgesetz-



ten Maßnahmen sind.

Dementsprechend wurde die Anlage stetig technisch optimiert. Bei dieser Veranstaltung erfahren Sie auch, wie ein Wasserkraftwerk funktioniert und werfen einen Blick in die Anlage, die seit fast 100 Jahren Strom erzeugt.

Bitte festes Schuhwerk tragen
Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, 90 Minuten zu stehen/gehen. Trittsicherheit.

Exkursion



Kurs-Nr.
10411

Leitung:

Claustill Schneider, Thomas Wilke

Samstag, 20.06., 13:00-14:30 Uhr
1 mal, 2 Ustd.

An-/Abmeldung bis 08.06.

Treffpunkt: 51570 Windeck, Eitorfer Straße, Wanderparkplatz Unkelmühle (an der Gemeindegrenze zu Eitorf).
4,00 €. Die Gebühr entspricht der Servicepauschale der VHS.



Zu Besuch beim Imker Für große und kleine Leute ab 5 Jahren



Mögen Sie auch so gerne Honig? Dann kommen Sie doch einfach mit zum Lehrbienenstand des Imkervereins Vorgebirge! Herr Mirbach erzählt uns viel Wissenswertes über Bienen, zeigt uns das Leben im



Schutz vor Nässe und Rückstau bei Starkregen

Kurs-Nr. 10330, s. Seite 23

Bienenstock und gemeinsam schleudern wir dann Honig, der natürlich gleich probiert werden kann.

Exkursion



Kurs-Nr.
10413

Leitung: Friedel Mirbach

Samstag, 27.06., 14:00-16:15 Uhr
1 mal, 3 Ustd.

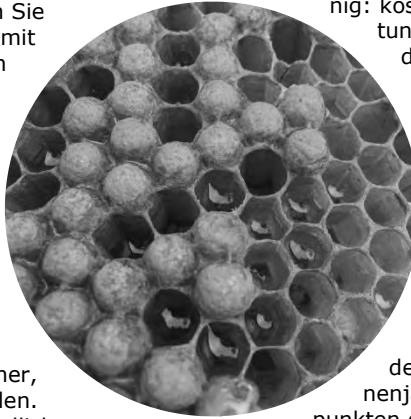
Treffpunkt: Brenig, Rücksgasse 1
9,00 € (erm. 6,50 €), Gebühr für Teilnehmer/in mit einem Kind.

Gebühr für weiteres Kind: 2,50 €

Kurse

NEU! Bienenwachsprodukte - natürlich selbstgemacht

Bienen liefern uns nicht nur leckeren Honig, sondern auch Bienenwachs, der für viel mehr als nur zur Kerzenherstellung geeignet ist. Kennen Sie z.B. Bienenwachstücher, mit denen man Plastik sparen und die Frischhaltefolie ersetzen kann? An diesem Abend wollen wir diese Tücher herstellen. Außerdem erleben Sie auch, wie man Cremes oder auch Lippenstifte selber machen kann. Bitte mitbringen: saubere, nicht zu dicke Baumwoll- oder Leinenstofftücher, Stoffschere, falls vorhanden. Bitte tragen Sie unempfindliche (Arbeits-)Kleidung und/oder eine Schürze, da Wachspritzer bei der Arbeit möglich sind.



Kurs



Kurs-Nr.
10421

Leitung: Friedel Mirbach

Waldorf, Grundschule
Montag, 10.02., 18:00-20:00 Uhr
1 mal, 2,67 Ustd.

12,68 € (erm. 8,34 €) bei 7-9 Personen
Gebühr zzgl. Materialkosten, die im Kurs direkt an den Dozenten zu entrichten sind.

Imker Lehrgang In Zusammenarbeit mit dem Kreisimkerverband Bonn

Die Imkerei ist ein faszinierendes Hobby. Morgens ein Brötchen mit eigenem Honig: köstlich! Mit der Bienenhaltung helfen Sie aber auch den heimischen Wild- und Nutzpflanzen, die auf die Bestäubung durch die Honigbiene angewiesen sind. In diesem Einführungskurs lernen Sie Theorie und Praxis der Bienenhaltung kennen, um selber erste Schritte zu wagen. Lernziel ist das Führen der Völker durch das Bienenjahr mit den Schwerpunkten der sicheren und erfolgreichen Ein- und Auswinterung sowie der Umgang mit den erforderlichen Gerätschaften. Der Kurs ist auf Neu-/Jungimker/innen zugeschnitten, die keine bzw. wenig Erfahrung in der Imkerei besitzen. Die VHS übernimmt keine Haftung. Der praktische Teil (nachmittags) findet an Bienenstöcken in Brenig statt.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10420

Leitung: Friedel Mirbach

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 15.02., 21.03., 21.03.,
25.04., 25.04., 25.04., 16.05., 20.06.,
15.08., 19.09.,
jeweils 10.00-15.00 Uhr (am 15.02.
bis 15.45 Uhr)
7 mal, 43 Ustd.
115,80 € (erm. 59,90 €)

Erziehung/Familienbildung

Vorträge

NEU! Eingewöhnung in Kita oder Tagespflege - Was Eltern für einen gelungenen Übergang in die Betreuung tun können In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen'

Die Eingewöhnung stellt sowohl für das Kleinkind als auch für seine Familie eine Übergangssituation dar, die für den weiteren Umgang mit Trennungen eine Signalfunktion hat. Bis zum Eintritt in die Kita hat sich zwischen Eltern und Kind eine mehr oder weniger sichere Bindung aufgebaut, die die Grundlage des Selbstwertgefühls und der Beziehungsfähigkeit des Kindes bildet. Die Bedeutung dieser Bindung findet ihren Ausdruck in einer achtsamen Eingewöhnung, die die Anwesenheit einer Bezugsperson voraussetzt, solange das U3- Kind sie benötigt.

An diesem Abend werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Früher war das einfacher. Wozu sind all die Überlegungen zur Eingewöhnung notwendig?
- Was können Eltern tun, um ihr Kleinkind auf den Eintritt in den Kindergarten oder die Betreuung bei einer Tagesmutter / einem Tagesvater vorzubereiten? Was wäre auch gut zu lassen?
- Wie können Eltern ihr Kind bei der Eingewöhnung unterstützen?
- Was gilt es beim Abschied zu beachten?

Vortrag



Kurs-Nr.
10501

Leitung: Margit Dahlmann

Bornheim, städt. Familienzentrum
'Haus Regenbogen'

Mittwoch, 08.04., 19:30-21:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

NEU! Schlaf, Kindlein schlaf! In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum im Verbund 'Klapperschuh' und 'Wolfsburg'



Es gibt nichts Schlimmeres für Eltern, als wenn ihre Kinder die Nacht zum Tag machen. Frühkindliche Schlafstörungen und die daraus resultierenden familiären Belastungen gehören zu den häufigsten Gründen, warum Eltern z.B. eine Schreibaby-Ambulanz aufsuchen. Bei diesem Vortrag wird

Ihnen die Dozentin die Entwicklung des Schlafverhaltens näherbringen. Dadurch werden Sie die Hintergründe für Schlafprobleme besser verstehen lernen und begleiten können. Sie wird Ihnen Wege zeigen, um aus dieser Stressspirale wieder heraus zu kommen und die Fähigkeit der Selbstregulation ihres Kindes zu unterstützen. Damit Sie und Ihr Kind wieder in einen erholsamen Schlaf sinken können.

Vortrag



Kurs-Nr.
10502

Leitung: Miriam Nachtkamp

Sechtem, städt. Familienzentrum
'Klapperschuh'

Montag, 09.03., 19:30-21:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

**Cannabis, Alkohol & Co. -
was Eltern wissen sollten**
In Zusammenarbeit mit dem
**Alexander-von-Humboldt-
Gymnasium, dem Jugendamt der
Stadt Bornheim und der Diakonie
Suchthilfe, Fachstelle für
Suchtprävention**

Rauschmittel sind ein fester Bestandteil in unserem alltäglichen Leben. Alkohol beispielsweise ist an vielen öffentlichen und privaten Orten selbstverständlich. Aber auch viele andere Substanzen (z.B. Cannabis, Kokain, Amphetamine, Ecstasy), die süchtig machen können, finden sich in allen Schulformen, Jugendfreizeitbereichen und in vielen Freundeskreisen. Die Familie ist der erste Ort, an dem die Weichen für eine reflektierte Haltung zu Suchtmitteln bzw. einem maßvollen Umgang mit z.B. Alkohol und Medika-

menten gestellt werden können. Informieren Sie sich an diesem Abend über die verschiedenen Substanzen, um mögliche Gefährdungspotenziale der Kinder besser einschätzen zu können. Themen sind außerdem:

- Exzessiver Konsum versus Sucht- und Abhängigkeit
 - Vorstellung des Suchthilfesystems
 - Tipps und Empfehlungen zum Umgang mit konsumierenden Jugendlichen
 - Individuelle Fragemöglichkeiten
- Der Infoabend richtet sich insbesondere an Eltern der Jahrgangsstufen 5 bis 7 und Pädagog(inn)en.

Vortrag



Kurs-Nr.
10504

Leitung: Sarah Diener

Roisdorf, Alexander-von-Humboldt-
Gymnasium Hauptgebäude
Dienstag, 18.02., 19:00-21:00 Uhr
1 mal, 2,67 Ustd., gebührenfrei

ASC GmbH

Sanitär – Heizung

Meisterbetrieb



- **HEIZUNGSBAU**
- **GAS- UND**
- **WASSERINSTALLATION**
- **BERATUNG**
- **PLANUNG**
- **VERKAUF**
- **KUNDENDIENST**
- **ALLES AUS EINER HAND**

**ASC – GmbH · Raiffeisenstr. 36 · 53347 Alfter-Witterschlick
Tel. 0228 / 74 82 17-2 · Fax -3**

Eltern-Kind-Veranstaltungen

Kreative Familienwerkstatt

Für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung ihrer Eltern, Großeltern, Paten...

Die Familienwerkstatt bietet Eltern und Kindern die Möglichkeit, gemeinsam kreativ zu sein ohne viel vorbereiten zu müssen. Mit fachkundiger Unterstützung und ganz entspannt im Kreis anderer Eltern und Kinder erhalten Sie viele neue Anregungen und sammeln Ideen, die sich leicht umsetzen lassen.

Fühlen Sie sich angeregt, entspannt und glücklich über ein gemeinsames Erlebnis und tragen Sie wunderschöne Schätze mit dieser Stimmung nach Hause. Die Kurse basieren darauf, dass Eltern neben ihrer eigenen kreativen Arbeit ggf. ihre Kinder unterstützen können. Um dies zu gewährleisten, können maximal 2 Kinder ab dem genannten Mindestalter pro Erwachsenen teilnehmen. Bitte haben Sie Verständnis, dass die Anwesenheit von nicht angemeldeten Kindern nicht möglich ist. Die Gebühren für die Kinder sowie die Materialkosten tragen die jeweiligen Familienzentren.

Für alle kreativen Familienwerkstätten I bis IV gilt:

Leitung: Susann Meister-Duddeck

Dauer: 1 mal, 3 Ustd.

Gebühr: 11,80 € (erm. 7,90 €) bei 5-6 Erwachsenen



NEU!

Kreative Familienwerkstatt I

Wunderschöne

Winterlandschaften mit

Sterodurdruck

In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum 'Sonnenblume'

Wir drucken zauberhaften Winterlandschaften mit Schnee und Eis. Die Motive werden in weiche Sterodurplatten eingeringt und im Negativdruck mit hochwertigen Künstlerdruckfarben gedruckt. Es entstehen ausdrucksstarke kleine Werke. Bitte mitbringen: Schürze, Zeitungspapier

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10522

Walberberg, städt. Kindertageseinrichtung 'Sonnenblume'

Samstag, 15.02., 11:00-13:15 Uhr



Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10523

Walberberg, städt. Kindertageseinrichtung 'Sonnenblume'

Samstag, 15.02., 15:00-17:15 Uhr



NEU!

**Kreative Familienwerkstatt II
Traumgärtlein aus Ton und
Naturmaterialien
In Zusammenarbeit mit dem
AWO-Familienzentrum 'Sonnenstrahl'**

In unserem Traumgärtlein werden Frühlingseifen wohnen und kleine Gärtnerzwerge. Diese kleinen Gärten mit ihrem Tonhäuschen, tragen wir nach Hause und egal ob es draußen noch regnet und stürmt, über ihnen scheint die Freuden Sonne.

Bitte mitbringen: Schürze, Kiste o.ä. für Transport

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10524

Bornheim, AWO-Familienzentrum
'Sonnenstrahl'
Samstag, 14.03., 11:00-13:15 Uhr

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10525

Bornheim, AWO-Familienzentrum
'Sonnenstrahl'
Samstag, 14.03., 15:00-17:15 Uhr



NEU!

**Kreative Familienwerkstatt III
Bunte Sommerwimpel
In Zusammenarbeit mit dem städt.
Familienzentrum im Verbund 'Klapperschuh' und 'Wolfsburg'**

Bunte Wimpel rufen im Maigrün den kommenden Sommer herbei. Mit guter Stoffdruckfarbe und selbst gefertigten bzw. gestellten Stempeln gestalten wir unterschiedlichste Wimpel, ca. 10-15 pro Person. Sie ergeben schon eine schöne Wimpelkette.

Bitte mitbringen: Schürze, gewaschene weiße/ helle Stoffe, wer hat: Stoffschere

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10526

Sechtem, städt. Familienzentrum
'Klapperschuh'
Samstag, 16.05., 11:00-13:15 Uhr

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10527

Sechtem, städt. Familienzentrum
'Klapperschuh'
Samstag, 16.05., 15:00-17:15 Uhr



NEU!



**Kreative Familienwerkstatt IV
Schnitzen
In Zusammenarbeit mit dem städt.
Familienzentrum 'Haus Regenbogen'**

Aus frischen Haselnussästen schnitzen wir kleine Figuren, Zwerge, Vögel, gestalten kleine Spiele, Musikinstrumente oder bauen uns Pfeil und Bogen.

Mit bunten Farben, Perlen und Bändern lassen sich unsere Werke noch weiter schmücken. Vor allem aber lernen wir den sicheren Umgang mit Schnitzmessern.

Bitte mitbringen: Schürze



**Kreativkurse für
Erwachsene
ab Seite 56**

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10528

Bornheim, städt. Familienzentrum
'Haus Regenbogen'
Samstag, 20.06., 11:00-13:15 Uhr

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10529

Bornheim, städt. Familienzentrum
'Haus Regenbogen'
Samstag, 20.06., 15:00-17:15 Uhr



Kochtreff für Väter mit Kindern

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim

An diesem Tag wollen wir gemeinsam mit Ihren Kindern und anderen Familien kochen und essen. Dabei erhalten Sie viele Tipps für die tägliche Zubereitung von Mahlzeiten, die schnell gehen, gesund sind und den Kindern auch schmecken. Zeit für Ihre Fragen rund um den Haushalt und das Gespräch mit anderen Vätern bleibt natürlich auch. Gönnen Sie sich diese 'Kochauszeit' und starten Sie entspannt in das Wochenende mit den Kindern. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt das Alter der Kinder an! Alleinerziehende und Teilzeit-Väter sind besonders willkommen!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, scharfes Messer, Behälter für Reste

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10530

Leitung: Ute Wagner

Waldorf, Grundschule
Samstag, 25.01., 14:00-17:00 Uhr
1 mal, 4,00 Ustd.

Gebühr inkl. Lebensmittelkosten
14,40 € (erm. 9,20 €) bei 5-7
Erwachsenen, Gebühr für Teilnehmer/in mit einem Kind, Gebühr für weiteres Kind: 5,20 €

NEU! Frühlingsküche - für Eltern und ihr Kind (ab 5 Jahre)

In Kooperation mit dem Familienzentrum im Verbund 'Klapperschuh' und 'Wolfsburg'

Der Frühling ist da und damit die Zeit zum Kochen und Backen mit Frühlingsgemüse. Außerdem steht Ostern vor der Tür. Folgendes werden wir mit den Kindern zusammen zubereiten: Kohlrabischnitzel mit Kräuterdip, Kinder Paella mit buntem Gemüse, Bunte Gemüsesuppe, Quark-Brötchen, Joghurt-Waffeln, 'Familie Huhn' aus Mürbeteig, Kinderfrüdkadellchen und einen leichten Frühlingsalat. Gönnen Sie sich mit ihrem Kind eine gemütliche Koch- und Essen-Genießer-Zeit!

Die Lebensmittelkosten sowie eventuelle Gebühren für Kinder übernimmt das Familienzentrum. Dieser Kurs basiert darauf, dass Eltern ihre Kinder unterstützen. Um dies zu gewährleisten, können maximal 2 Kinder ab dem genannten Mindestalter pro Erwachsenen teilnehmen. Bitte haben Sie Verständnis, dass die Anwesenheit von nicht angemeldeten Kindern nicht möglich ist. Bitte mitbringen: Schürze

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10531

Leitung: Ute Wagner

Sechtem, städt. Familienzentrum
'Klapperschuh'
Samstag, 28.03., 14:00-17:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
14,40 € (erm. 9,20 €) bei
5-6 Erwachsenen



**Kochkurse für
Erwachsene**
ab Seite 93

Wo sich Schleiereule und Steinkauz 'Gute Nacht' sagen Für große und kleine Leute ab 8 Jahre

In Zusammenarbeit mit der NABU Kreisgruppe Bonn

Kleine Naturforscher ab 8 Jahren und ihre Eltern erfahren Interessantes, Mystisches und Nachdenkliches über die Welt der Eulen. Nach der Einführung geht es in die dunkle Nacht. Werden wir die Feuereule sehen? Wird der Tatortvogel rufen?

Bitte mitbringen: Taschenlampe sowie wetterfeste, warme Kleidung und feste Schuhe tragen



Exkursion



Kurs-Nr.
10541

Leitung: Olaf Stümpel

Samstag, 07.03., 18:00-21:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.

Treffpunkt: 53913 Swisttal-Dünstekoven, NABU-Naturschutzstation Am Kottenforst, Waldstraße 31

17,00 € (erm. 10,50 €), Gebühr für Teilnehmer/in mit einem Kind, Gebühr für weiteres Kind: 6,50 €

Faszination Nacht: Im Reich der nächtlichen Jäger Für große und kleine Leute ab 8 Jahre

In Zusammenarbeit mit der NABU Kreisgruppe Bonn

Mit Spiel und Spaß rund um die '(un)heimlichen Flieger der Dunkelheit' begeben wir uns auf die Suche nach 'Fred', seinen Freunden - und seinen Leckerbissen. Groß und Klein erfahren an diesem Abend Bemerkenswertes über diese 'Jäger der Nacht'.

Bitte mitbringen: Taschenlampe, evt. Mückenschutz sowie wetterfeste, warme Kleidung und feste Schuhe tragen

Exkursion



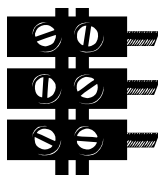
Kurs-Nr.
10542

Leitung: Olaf Stümpel

Samstag, 23.05., 20:00-23:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.

Treffpunkt: 53913 Swisttal-Dünstekoven, NABU-Naturschutzstation Am Kottenforst, Waldstraße 31

17,00 € (erm. 10,50 €), Gebühr für Teilnehmer/in mit einem Kind, Gebühr für weiteres Kind: 6,50 €



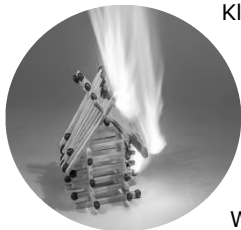
Helmut Kreutzberg
Elektromeister

**ELEKTRO
KREUTBERG**
MEISTERBETRIEB

Zentwinkelsweg 9 53332 Bornheim
Tel. 02222 - 938911 Fax 02222 - 938924

info@elektro-kreutzberg.de www.elektro-kreutzberg.de

**NABU-NaturWerkstatt: Feuer
In Zusammenarbeit mit der NABU
Kreisgruppe Bonn**



Kleine Forscher/innen von 7 bis 13 Jahren und ihre (Groß)Eltern experimentieren mit Kerzen, Streichhölzern und Wunderkerzen und

vielem mehr. Endlich darf gekokelt werden! Brennen Wunderkerzen unter Wasser oder wie entfacht man ein Feuer ohne Streichhölzer?

Bitte mitbringen: Bitte warme Kleidung tragen

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10543

Leitung: Olaf Stümpel

Samstag, 21.03., 10:30-13:30 Uhr
1 mal, 4 Ustd.

17,00 € (erm. 13,00 €) bei 8-10 Erwachsenen, Gebühr für Teilnehmer/in mit einem Kind, Gebühr für weiteres Kind: 6,50 € Gebühr zzgl. 3,00 € Materialkostenumlage je Eltern-/Kindpaar, die am Kurstag direkt an den Dozenten zu zahlen ist.

Für Jugendliche

 **Babysitterführerschein
In Zusammenarbeit mit dem städt.
Familienzentrum 'Haus Regenbogen'**

Mit diesem Kurs schafft Ihr die Grundlage für einen tollen Job, mit dem Ihr Euer Taschengeld aufbessern könnt! Ihr lernt, was für die liebevolle Betreuung von Babys und Kleinkindern wichtig ist: z.B. Aufgaben und Verantwortung des Babysitters/der Babysitterin; Absprachen mit den Eltern; Entwicklungsabschnitte bis zum 3. Lebensjahr; Ernährung: Flaschenzubereitung, Füttern, Essgewohnheiten; Einschlafrituale; Spiele und Möglichkeiten, sich mit Babys und Kleinkindern sinnvoll zu beschäftigen. Als Nach

weis der erfolgreichen Teilnahme erhaltet Ihr ein 'Babysitter-Diplom' der VHS Bornheim/Alfter.

Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter: 14 Jahre

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10550

Leitung: Heike Brommer

Bornheim, städt. Familienzentrum
'Haus Regenbogen'

Samstag, 15.08., 09:30-16:00 Uhr
1 mal, 8 Ustd.

15,50 € bei 9-16 Personen
Gebühr für Schüler/innen, Student(inn)en, Auszubildende u. ä. unter 27 Jahren mit entsprechendem Nachweis.

Erklärung der im Programmheft verwendeten Symbole:



Bitte rechtzeitig vorher anmelden



Keine Anmeldung erforderlich



Sommerprogramm



Veranstaltung für Senior(inn)en



Veranstaltung für Eltern mit Kind



Veranstaltung für Frauen

Rhetorik, Persönlichkeit, Psychologie

NEU!

Argumentationstraining: Positionen finden, Standpunkte vertreten und erfolgreich argumentieren

Wer Standpunkte erfolgreich vertreten kann, ist in allen Bereichen des Lebens klar im Vorteil. Dieses Tagesseminar macht klar, was Ihre Körpersprache mit Ihrer Wirkung zu tun hat, welche Rolle Ihre Stimme dabei spielt und was Ihr eigener emotionaler Zustand mit Ihren Denkwelten zu tun hat. Es vermittelt Ihnen aber auch die Grundlagen von Argumentation und Logik, die Sie in praktischen Übungen (Stegreifrede, Diskussion und Amerikanische Debatte) gleich auf den Punkt bringen können. Sie erlernen Strukturen, die Ihnen beim Aufbau Ihrer Argumentation helfen. Und Sie lernen, Ihre Argumente "so wahr und so plausibel wie möglich" zu formulieren und mit Fakten und Nutzenargumenten zu überzeugen.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10622

Leitung: Annette Schelb

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 01.02.2020, 10:00-18:00 Uhr

1 mal, 9,33 Ustd.

36,00 € (erm. 20,00 €) bei 7-12 Personen

NEU! Storytelling

Manchmal sind es nicht die Zahlen, Daten, Fakten, die entscheiden, ob Sie und Ihre Arbeit wahrgenommen werden. Oft sind es kleine Geschichten oder auch Slogans, mit denen man die Aufmerksamkeit anderer erreicht und in Erinnerung bleibt. Mit Storytelling gelingt es Ihnen, authentisch und überzeugend sichtbar zu werden und sich zu profilieren. Doch wie kann man eine Geschichte so erzählen, dass sie andere Menschen anspricht und auch im Business und Beruf die Wirkung erzielt, die ankommt? Wie ist eine gute Geschichte aufgebaut? Und wie kann man sie einprägsam erzählen? Lassen Sie uns auf eine persönliche Spurensuche gehen, um herauszufinden, was Sie ausmacht und was Sie anderen Menschen über sich mitteilen möchten. In diesem Kurs arbeiten wir mit Methoden aus der Werbung und der Rhetorik, mit Kreativtechniken und Nuancierungen. Wenn Sie Lust verspüren, eingefahrene Wege zu verlassen, und Lust auf ungewöhnliche Experimente haben, werden Sie an diesem Tag ganz bestimmt neue Erkenntnisse gewinnen über sich, über andere und die erstaunliche Wirkung bewusst formulierter Signale.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10610

Leitung: Annette Schelb

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 25.04., 10:00-18:00 Uhr

1 mal, 9,33 Ustd.

36,00 € (erm. 20,00 €) bei 7-12 Personen



**So verstehe ich,
was Sie meinen!
Einführung in die
'Leichte Sprache'**

Kurs-Nr. 10721, s. Seite 40



Ihr 'perfekter' beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining

Möchten Sie mehr über Ihre Außenwirkung erfahren, Ihr Charisma durch bewusste Mimik/Gestik/Körpersprache und eine gute Stimme ausbauen? Fragen Sie sich manchmal, ob Ihre Inhalte spontan, lebendig bei den Kolleg(inn)en ankommen oder ob Sie in Verhandlungen souverän überzeugen und authentisch wirken? Schwierige Kommunikationssituationen gekonnt zu meistern lässt sich trainieren. In diesem Bildungsurlaub sensibilisieren Sie praktisch und mit schauspielerischen Mitteln die Wahrnehmung für das eigene Auftreten. Sie vertiefen Ihre Kommunikationsfertigkeiten durch Tools der Gesprächsführung und beugen durch klare Botschaften Missverständnissen vor. Sie schnüren Ihr persönliches Paket und üben den produktiven Umgang mit Lampenfieber.

Lernziele

- Sicheres Auftreten im Beruf, Optimie-

rung der Außenwirkung Wissen um Wirkung und Anwendung von Körpersprache

- Ausbau der stimmlichen Präsenz durch Sprechtechniken
- Schlagfertigkeit und Spontanität ausbauen
- Argumentationstechniken kennen und anwenden
- Effektive Vorbereitung von Gesprächen und Umgang mit Stresssituationen

Ihre Trainerin ist ausgebildete Schauspielerin, als Kommunikationscoach für internationale Firmen tätig und Mitglied im deutschen Verband für Training und Coaching.

Bildungsurlaub



Kurs-Nr.
10620

Leitung: Karin Punitzer

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 03.08., bis Freitag, 07.08.,
jeweils 09:00-16:00 Uhr
5 mal, 40 Ustd.
Abmeldung bis 04.07.
177,31 € (erm. 92,31 €) bei
6-10 Personen



Mobbing – Das geht uns alle an!

Kurs-Nr. 10230, s. Seite 18



Neurokompetentes Arbeiten – geistig leistungsfähig im beruflichen Alltag

Die Informationsflut, der wir im Alltag ausgesetzt sind, wächst und wächst. Trotz digitaler Speichermöglichkeiten gibt es unzählige Situationen, in denen es wichtig ist, sich auf die Fähigkeiten des eigenen Gedächtnisses verlassen zu können. Mittlerweile haben die Neurowissenschaften viele Erkenntnisse gewonnen, wie die Informationsaufnahme und -verarbeitung im Gehirn funktioniert. Dies können Sie nutzen, um die

Anforderungen Ihres Arbeitsplatzes leichter zu bewältigen und effektiver arbeiten zu können. Entwickeln Sie gehirnfreundliche Strategien, Ihr Potential zu steigern und neue Herausforderungen besser zu bewältigen.

Bildungsurlaub



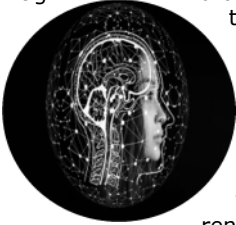
Kurs-Nr.
10625

Leitung: Antje Matull

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 03.08., bis Freitag, 07.08.,
jeweils 09:00-14:00 Uhr
5 mal, 30 Ustd.
An-/Abmeldung bis 04.07.
123,36 € (erm. 69,36 €) bei
7-12 Personen

NEU! Effizienter arbeiten durch vernetztes Denken

Die Welt wird immer schnelllebiger und komplexer, immer mehr Informationen prasseln auf uns ein und es wird von uns verlangt, Probleme möglichst vielschichtig zu beleuchten. Um 'digitaler Demenz' zu entgehen und jederzeit leistungsfähig zu sein, müssen Sie Ihr Gehirn genau wie einen Muskel ständig fordern und trainieren. In diesem Seminar lernen Sie, wie das Gehirn arbeitet und was im Kopf passiert, wenn Sie Informationen verarbeiten. Auf unterhaltsame Art trainieren wir, Zusammenhänge besser zu erkennen und zu strukturieren und somit Problemen ihre Komplexität zu nehmen. Sie steigern Ihre Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit und nutzen Ihr Gehirn somit effizienter.



In diesem Seminar lernen Sie, wie das Gehirn arbeitet und was im Kopf passiert, wenn Sie Informationen verarbeiten. Auf unterhaltsame Art trainieren wir, Zusammenhänge besser zu erkennen und zu strukturieren und somit Problemen ihre Komplexität zu nehmen. Sie steigern Ihre Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit und nutzen Ihr Gehirn somit effizienter.

Kurs



Kurs-Nr.
10626

Leitung: Carola Schneider

Roisdorf, VHS-Gebäude

Donnerstag, 16.04., 09:00-16:30 Uhr
1 mal, 9 Ustd.

38,71 € (erm. 22,21 €) bei 8-12 Personen

NEU! Brain Walk - Kombination aus schnellem Gehen mit Übungen zur geistigen Aktivierung

Wie Sie Bewegung im privaten und beruflichen Bereich nutzen, um die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns zu steigern, lernen Sie in diesem Kurs. Bewegung und Denken bedingen sich gegenseitig, denn Bewegung trägt zur Neubildung von Neuronen bei. So ist die praktische Erfahrung zu erklären, dass ein Spaziergang oder ein gemütlicher Dauerlauf festgefahrene Gedanken wieder in Fluss bringen kann. Moderates Ausdauertraining hilft zudem dabei, Stress und andere emotionale Belastungen zu bewältigen. Es wirkt positiv auf die Psyche und verringert außerdem die Gefahr von Demenz.

Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, 2 Stunden zu gehen/stehen

Kurs



Kurs-Nr.
10627

Leitung: Carola Schneider

Brenig Wanderparkplatz Neuweg, Nähe Golfanlage Römerhof

Donnerstag, 30.07., Montag, 03.08.,
Donnerstag, 06.08., Montag, 10.08.,
jeweils 18:00-20:00 Uhr,
4 mal, 10,67 Ustd.

38,27 € (erm. 23,27 €) bei 9-12 Personen

Eine Bitte



Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Um mehr über die Zufriedenheit unserer Teilnehmenden zu erfahren, bitten wir gezielt in ausgewählten Veranstaltungen um Ihre Rückmeldung.

Sie können uns darüber hinaus gerne jederzeit Ihre Anregungen, Lob und/oder Kritik telefonisch oder über unser Formular auf unserer Homepage (www.vhs-bornheim-alfter.de) mitteilen.

Ihre Anregungen helfen uns dabei, die Qualität unserer Leistungen kontinuierlich zu verbessern.

Vielen Dank!

Fit im Kopf - ganzheitliches Gedächtnistraining

Möchten auch Sie etwas für Ihre 'grauen Zellen' tun? Wussten Sie, dass Kreuzworträtsel und Sudoku alleine nicht ausreichen, um umfassend geistig fit zu bleiben? Besser gelingt es mit diesem ganzheitlichen Gedächtnistraining!

In einer lockeren, entspannten Atmosphäre aktivieren Sie die unterschiedlichsten Hirnbereiche mit vielen Übungen für Körper und Geist. Stärken Sie beispielsweise Ihre Merkfähigkeit, Konzentration und Wortfindung.

Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und natürlich beide Gehirnhälften mit ein. In der Gruppe fördert es die Sprachfähigkeit und die soziale Kompetenz. Nachweislich verbessert es die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns. Die gleichzeitige Aktivierung des gesamten Organismus hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden. Ziel des Kurses ist es, körperlich und geistig so fit zu sein, dass alles, was zum Alltag gehört, ohne Hilfe bewältigt werden kann.

Kurs



Kurs-Nr.
10628

Leitung: Carola Schneider

Roisdorf, VHS-Gebäude
freitags, ab 07.02., 15:00-16:30 Uhr
8 mal, 16 Ustd.

Am 21.02. findet der Kurs nicht statt.
59,66 € (erm. 37,16 €) bei 9-12 Personen

Kurs



Kurs-Nr.
10629

Leitung: Carola Schneider

Roisdorf, VHS-Gebäude
freitags, ab 24.04., 15:00-16:30 Uhr
6 mal, 12 Ustd.

Am 01.05. findet der Kurs nicht statt.
46,00 € (erm. 29,00 €) bei 9-12 Personen



NEU! Von guten Vorsätzen zu neuen Lebensgewohnheiten

Wer hat nicht schon versucht, den ein oder anderen guten Vorsatz in die Tat umzusetzen: weniger am Computer sitzen, mehr Sport, weniger Schokolade oder Chips, das Rauchen aufhören. Doch oftmals gelingt es uns nicht, aus den guten Vorsätzen dauerhafte Veränderungen werden zu lassen. Mehr oder weniger schnell fallen wir wieder in alte Verhaltensmuster zurück. Im Vortrag erfahren Sie mehr über die Hintergründe, wie eine dauerhafte Umstellung von Lebensgewohnheiten leichter gelingen kann. Wir schauen uns die Entstehung von Gewohnheiten näher an, Bedürfnisse, die unser Handeln bestimmen und eine Reihe von Strategien, mit denen sich gute Vorsätze Schritt für Schritt erfolgreich und nachhaltig umsetzen lassen.

Vortrag



Kurs-Nr.
10631

Leitung: Petra Klein

Roisdorf, VHS-Gebäude
Freitag, 24.01., 18:00-19:45 Uhr
1 mal, 2,33 Ustd., gebührenfrei

NEU! Märchen - tiefenpsychologisch gedeutet

Märchen erzählen bildhaft von tiefen menschlichen Erfahrungen auf dem Weg zum Erwachsenwerden. Die Weisheit im Märchen beschäftigt sich viel mit Themen wie Ablösung von den Eltern, Pubertät, mit dem Selbstständig- Werden in der Welt. Einige Beispiele: Der Froschkönig: Ein Bräutigam mit Helfersyndrom kommt ins Spiel für die Vatertochter. Rotkäppchen: Warnung der älteren Frauen vor dem Wolf im Mann. Der Eisenhans: Wie kann ein behüteter Junge zum 'Mann' reifen? Das Mädchen ohne

Hände: Endlose Elternabhängigkeit. Brüderchen und Schwesterchen: Soll ein Mädchen seine Schattenpersönlichkeit als Reh beibehalten? Hänsel und Gretel: Unfähige Eltern, hinausgeworfen werden in die Welt. Ein wichtiger Autor für die Interpretation von Märchen ist Eugen Drewermann.

Vortrag



Kurs-Nr.
10630

Leitung: Willy-Peter Müller

Roisdorf, VHS-Gebäude

Dienstag, 31.03., 19:00-21:00 Uhr

1 mal, 2,67 Ustd.

gebührenfrei

Inklusion, Gender, Interkulturelles

So verstehe ich, was Sie meinen! - Einführung in die 'Leichte Sprache'

In Zusammenarbeit mit dem Inklusionsbüro der Stadt Bornheim

Lange Sätze, kleine Schriften und Fremdwörter sind insbesondere für Menschen mit geistiger Behinderung oft schwer zu verstehen. Aber auch viele andere Personengruppen, wie Menschen mit geringen Deutschkenntnissen, können Probleme haben, wenn sie auf Schachtelsätze, neue Wortschöpfungen oder englische Begriffe stoßen. Leichte Sprache kann dabei helfen, diese Kommunikations-Barrieren zu überwinden. Das große Ziel ist dabei immer die Verständlichkeit, damit Menschen selbst und damit auch wirklich selbstbestimmt entscheiden können. Leichte Sprache ist damit einer der vielen Bausteine, um Inklusion möglich zu machen. Dies hat inzwischen auch der Gesetzgeber erkannt. In NRW gilt das Inklusionsstärkungsgesetz, das die Leichte Sprache erheblich stärkt und sie bereits jetzt für öffentliche Einrichtungen zur Pflicht

macht. Die Dozentin gibt Einblicke in die Leichte Sprache und stellt dar, welche Möglichkeiten sich aus der Verwendung sowohl für Menschen mit einer Einschränkung als auch für Behörden, Arztpraxen, Kindertageseinrichtungen, Vermieter/innen u.a. ergeben.

Kurs



Kurs-Nr.
10721

Leitung: Anna Schnau

Roisdorf, VHS-Gebäude

Donnerstag, 12.03., 09:00-12:00 Uhr

1 mal, 4 Ustd.

24,00 € (erm. 14,00 €) bei 5-15 Personen



Aktuelles, Programm, Anmeldung, Bilder sowie

Karten von Unterrichts- stätten, u.v.m.

finden Sie auf unserer Homepage

www.vhs-bornheim-alfter.de

Im Wechselbad der Hormone - Hilfreiches für die Wendzeit im Körper In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim

Bereits mehrere Jahre vor der eigentlichen Menopause können die weiblichen Hormone aus der Balance geraten. Typische Erscheinungen wie schwach werdendes Bindegewebe, Konzentrations- oder Schlafprobleme werden oft auf das 'Älterwerden' geschoben. Heute weiß man, dass diese auch mit den gesunkenen Hormonkonzentrationen zusammenhängen. Bei vielen Frauen leidet auch zunehmend das seelische Wohlbefinden. Sie fühlen sich schlicht und ergreifend nicht wohl in ihrer Haut. Und dies ist kein Wunder - schließlich muss der Körper zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr zu einem neuen hormonellen Gleichgewicht finden. Im ersten Teil informiert Sie die Dozentin, welche Umstellungen der Körper zu bewältigen hat und welche Symptome auftreten können. Im zweiten Teil stellt sie Ihnen Methoden vor, die helfen können, frühzeitig zu einem neuen körperlichen und seelischen Gleichgewicht zu finden. Es geht auch darum, eine wichtige Weichenstellung in Richtung 'Anti-Aging' zu geben. In der Mittagspause gibt es einen Imbiss mit Rezepturen passend zum Thema.

Wochenendkurs



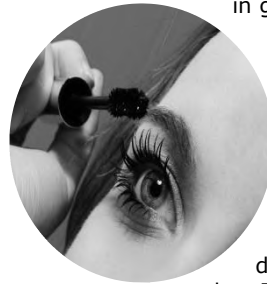
Kurs-Nr.
10751

Leitung: Caterina Di Fiore

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 25.01.2020, 10:00-15:00 Uhr
1 mal, 6,00 Ustd.
inkl. Mittagsimbiss
36,93 € (erm. 27,18 €) bei 7-9 Personen

Schminkkurs: Make-up für Beruf und Alltag - Tipps, Tricks und Techniken in Theorie und Praxis In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim

Der erste Eindruck ist entscheidend, um einen kompetenten und selbstsicheren Eindruck zu hinterlassen. Er ist Ihre persönliche Visitenkarte im Beruf, bei Bewerbungsgesprächen und natürlich im Privatleben. Erleben Sie in kleinen Gruppen, in entspannter Atmosphäre und unter professioneller Anleitung, wie Sie



in ganz einfachen Schritten Ihren Teint mit dem richtigen Make-up zum Strahlen bringen. Sie erhalten auch viele raffinierte Anwendungsmöglichkeiten zu den Themen: Smokey Eyes, Katzenaugen,

Schlupflid wegzaubern, magische Wimpern, Augenschatten kaschieren, Rötungen ausgleichen, schön in 5 Minuten und vieles mehr. Für eine genaue Farbberatung kommen Sie bitte ungeschminkt ins Seminar.

Bitte mitbringen: Tischspiegel und Haarreif, Allergikerinnen werden gebeten, ihre eigenen Kosmetikprodukte mitzubringen.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10750

Leitung: Marion Gneuß

Roisdorf, VHS-Gebäude
Sonntag, 22.03., 11:00-17:30 Uhr
1 mal, 8 Ustd.
31,63 € (erm. 18,63 €) bei 7-9 Personen
Gebühr zzgl. 8,00 € Umlage für Verbrauchsmaterial, die am Kurstag an die Dozentin zu zahlen ist.

Demografischer Wandel, Seniorenthemen

Autofahren im Alter

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Verkehrswacht und der GFO Kloostergarten

Autofahren gehört für viele von uns zum Alltag. Aber wir werden nicht jünger. Wie lange kann ich Auto fahren, was ändert sich mit zunehmendem Alter und wie kann ich bestimmten Risiken vorbeugen? An diesem Nachmittag erhalten Sie hierzu wertvolle Hinweise und Tipps, worauf Sie besonders achten sollten. An einem Reaktionstestgerät können Sie testen, wie schnell Sie in Gefahrensituationen reagieren. Auch über aktuelle Änderungen in der Straßenverkehrsordnung wird informiert.

Vortrag



Kurs-Nr.
10760

Leitung: Cornelia Brodeßer

Merten, Kultür

Montag, 23.03., 15:00-16:30 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

gebührenfrei

NEU! Nur vergesslich oder doch dement?

In Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Gemeinde Alfter

Termin vergessen - wie ärgerlich. Der Name fällt nicht ein - wie peinlich. Gegenstände verlegt - wie frustrierend. Wie viel Vergesslichkeit ist normal? Die 'normale' Vergesslichkeit kann mit steigendem Alter zunehmen. Viele Menschen sorgen sich, dass es eine Demenz sein könnte. Wie lässt sich beides voneinander abgrenzen? Was sind die Symptome einer Demenz? Wie wird sie diagnostiziert und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? (Wie) Kann man vorbeugen? Auf diese und weitere Fragen der Teilnehmenden wird die Referentin Antworten geben.

Vortrag



Kurs-Nr.
10761

Leitung: Heike Georg

Oedekoven, Rathaus Sitzungsraum

Erdgeschoss

Mittwoch, 13.05., 18:00-19:30 Uhr

1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Rollatortraining

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Verkehrswacht Bonn und dem Seniorenhaus St. Angela

Mit einem Rollator fühlt man sich viel sicherer beim Gehen und kann sich jederzeit und überall hinsetzen. Aber wie bei jedem Hilfsmittel gibt es einige Tipps und Kniffe, die die Handhabung in allen Situationen leichter und sicherer machen. Nach einigen theoretischen Informationen werden wir üben, verschiedenste Hürden und Hindernisse einfach zu bewältigen und insbesondere Räder und Bremsen optimal einzusetzen.

Ziel des Kurses ist, den sicheren Umgang mit dem Rollator für neue und das Vertiefen von Wissen für erfahrene Rollator-Nutzende zu vermitteln, Rückenschmerzen und Stürze zu vermeiden und so mehr Selbstständigkeit, Mobilität und Sicherheit zu ermöglichen. Bitte mitbringen: Rollator

Einzelveranstaltung



Kurs-Nr.
10780

Leitung: Cornelia Brodeßer

Hersel, Seniorenhaus St. Angela

Dienstag, 26.05., 16:00-18:00 Uhr

1 mal, 2,67 Ustd.

gebührenfrei

Jetzt schreib' ich mein Leben auf!

Einführung in das biografische Schreiben mit kurzen Übungen

Viele Menschen möchten ihre Erinnerungen für sich selbst oder für ihre Kinder und Enkel schriftlich festhalten. Denn die eigene Lebensgeschichte ist einzigartig und Ausdruck unserer Person. Zugleich zeugt sie von dem zeitgeschichtlichen Hintergrund, vor dem sie sich abgespielt hat, seien dies die Kriegs- oder unmittelbaren Nachkriegsjahre, die Zeit des Wirtschaftsaufschwungs, des Kalten Kriegs oder der 1968er-Bewegung. Doch wie soll man die eigene Geschichte an-

packen, sich an scheinbar Vergessenes erinnern, Wichtiges von Unwichtigem trennen, die Fülle der Erlebnisse ordnen und den rechten Anfang finden? Holen Sie sich konkrete Anregungen, auch wenn Sie noch unschlüssig sind, ob Sie mit dem biografischen Schreiben beginnen möchten.

Kurs



Kurs-Nr.
10781

Leitung: Ursula Goeth

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 30.03., 15:00-17:15 Uhr

1 mal, 3 Ustd.

16,00 € (erm. 10,00 €) bei 9-14 Personen



Fit im Kopf

Kurs-Nr. 10628, s. Seite 39



Lesen und Verstehen alter Handschriften

Kurs-Nr. 10122, s. Seite 13



'Lasst mich zuhause sterben

Kurs-Nr. 10232, s. Seite 19



'Letzte Hilfe'- Kurs

Kurs-Nr. 10251, s. Seite 19

Religion

Begegnung mit dem Judentum

In Zusammenarbeit mit der Synagogen-Gemeinde Köln und dem Stadtarchiv Bornheim

Auf dem bereits mehrere hundert Jahre alten jüdischen Friedhof in Bornheim treffen wir Vertreterinnen der Synagogengemeinde Köln, die uns Grundzüge des Judentums erläutern und Ihre Fragen beantworten werden. Woran glauben Juden? Welche Gebote befolgen sie im Alltag, z.B. am Schabbat? Wie und wo werden Juden heute beerdigt? Welche Schwierigkeiten haben Juden, hier bei uns ihren Glauben zu leben? Wie erleben

sie Antisemitismus? Definition der Bundesregierung: Antisemitismus ist eine bestimmte Wahrnehmung von Juden, die sich als Hass gegenüber Juden ausdrücken kann. Der Anti-



semitismus richtet sich in Wort oder Tat gegen jüdische oder nicht-jüdische Einzelpersonen und/oder deren Eigentum, sowie gegen jüdische Gemeindeinstitutionen oder religiöse Einrichtungen. Im Anschluß an die Exkursion bestehen weitere Gesprächsmöglichkeit in der Stadtbücherei Bornheim (Servatiusweg 19-23).

Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, ca. 1,5 h zu gehen/stehen

Exkursion



Kurs-Nr.
10810

Leitung:
Mitarbeiter Synagogen-Gemeinde Köln, Jens Löffler

Mittwoch, 25.03., 17:00-19:00 Uhr

1 mal, 2,67 Ustd.

An-/Abmeldung bis 19.03.

Treffpunkt: Bornheim, Lessingstraße, Jüdischer Friedhof.

gebührenfrei

NEU! Die Doppelkirche St. Maria und St. Clemens in Bonn-Schwarzrheindorf

Die romanische Doppelkirche St. Maria und St. Clemens in Schwarzrheindorf ist eine der bedeutendsten sakralen Bauten nördlich der Alpen. Die Bezeichnung Doppelkirche weist auf zwei übereinander liegende Sakralräume hin, die durch eine achteckige Öffnung miteinander korrespondieren und in eine künstlerische und theologische Gesamtkonzeption eingebunden sind. Erbaut im 12. Jahrhundert als Grablage für Graf Arnold von Wied (Kölner Erzbischof von 1151 bis 1156), besitzt der Zentralbau einen kreuzförmigen Grundriss und birgt in seinem Inneren einen bemerkenswerten Zyklus romanischer Wandmalereien. Die hohe Qualität dokumentiert sich in der Auswahl eines außergewöhnlichen alttes-

tamentarischen Themas, nämlich der Visionen des Propheten Ezechiel in Bezug zu den vier Erlösungsgeheimnissen Christi: Geburt, Tod, Auferstehung und Himmelfahrt. Farbqualität und handwerkliche Umsetzung zeugen von der meisterhaften Ausführung der Malereien eines namenlosen Künstlers, vermutlich ein Mönch der Benediktinerabtei Deutz. Eine Besichtigung der Oberkirche ist leider nicht möglich.

Exkursion



Kurs-Nr.
10113

Leitung: Dr. Inge Steinsträßer

Donnerstag, 16.04., 15:00-16:30 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

Treffpunkt: 53225 Bonn, Dixstr. 41, Innenhof der Anlage am Marienbrunnen, (Parkmöglichkeit auf dem Kirchplatz, Zufahrt über Arnoldstraße).

13,00 € (erm. 8,50 €)



**'Über und unter den Dächern
des Kölner Doms**

Kurs-Nr. 10116, s. Seite 10

Mobilität

Für mehr Mobilität: Sicher unterwegs mit einem Pedelec In Zusammenarbeit mit dem ADFC Kreisverband Bonn/Rhein-Sieg

Wer Pedelec-Fahrer/innen als unsportlich betrachtet, hat vermutlich noch nie den 'eingebauten Rückenwind' ausprobiert. Egal ob bergauf oder bei Gegenwind: Pedelecs bieten ein neues Fahrgefühl - verlangen aber auch höhere Aufmerksamkeit. Nicht nur die Zahl der Pedelec-Fahrenden steigt jährlich, leider nimmt auch die Anzahl und Schwere von Unfällen mit dem Pedelec zu. Machen Sie sich in diesem Workshop mit den Besonderheiten des Pedelec-Fahrens vertraut, damit Sie sicher fahren! Bei diesem Einführungsworkshop geht es in Theorie und Praxis um Themen wie: Was ist ein Pedelec? Welche unterschiedlichen Antriebsarten gibt es? Wie reagiert der Elektromotor beim Fahren? Wie werden die Geschwindigkeitsstufen eingestellt? Worauf sollte man beim Auf- und Absteigen besonders achten? Sicheres Bremsen, auch bergab, wird ebenso geübt wie der möglichst effektive Einsatz des Motors, z.B. bei Bergauffahrt oder Gegenwind. Welches Pedelec passt zu mir, worauf sollte man beim Kauf achten? Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie Ihr eigenes Pedelec mitbringen oder ein Übungs-Pedelec (wird kostenlos bereitgestellt) benötigen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt; bei Starkregen oder Gewitter zu Beginn der Veranstaltung wird ggf. vor Ort ein neuer Termin vereinbart.

Interessanter Link zum Thema:
<https://www.polizei-dein-partner.de/nc/themen/verkehrssicherheit/privater-strassenverkehr/detailansicht-privater-strassenverkehr/artikel/sicher-auf-dem-elektrofahrrad.html>



Bitte tragen Sie wetterfeste, sportliche Kleidung, feste Schuhe und möglichst einen Fahrradhelm. Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, sicher mit herkömmlichem Fahrrad zu fahren. Sollten Sie noch nie oder schon lange kein Fahrrad mehr gefahren sein, bietet sich die Teilnahme an einem Fahrrad-Anfängerkurs des ADFC an. Auskunft hierzu erteilt Herr Paul Kreutz: Tel.: 0228-9180911, E-Mail: radfahrtschule(at)adfc-bonn.de.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10920

Samstag, 04.04., 10:00-13:00 Uhr

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10921

Samstag, 04.04., 14:00-17:00 Uhr

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10922

Samstag, 09.05., 10:00-13:00 Uhr

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10923

Samstag, 09.05., 14:00-17:00 Uhr

Für alle Kurse gilt:

Leitung:

Paul Kreutz, Hans Peter Müller

1 mal, 4 Ustd.

Treffpunkt: Oedekoven Rathaus, Am Rathaus 7, Parkplatz

25,00 € bei 3-6 Personen

Naturwissenschaften

NEU! **Astronomie und Musik - im Dialog**

Schon in der Antike hatten die Griechen die Vorstellung, dass bei der Bewegung der Himmelskörper Töne entstehen. Auch der berühmte Physiker und Astronom Galilei hatte musikalische Wurzeln und der Uranusentdecker Wilhelm Herschel war seinerzeit ein berühmter Komponist. John Cage schuf 1962 mit seinem 'Atlas Eclipticalis' eine direkte Verbindung von Astronomie zur Musik. In dem

Vortrag werden einige interessante Beziehungen zwischen Musik und Astronomie erläutert (im Rahmen des Projekts 'Beethoven und die Sterne des Herrn Argelander im Vorgebirge').

Vortrag



Kurs-Nr.
11001

Leitung: **Dr. Michael Geffert**

Roisdorf, VHS-Gebäude

Dienstag, 18.02., 19:30-21:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Medienwelt

NEU! **Zu Besuch bei Radio Bonn/Rhein-Sieg**

Der 1991 gegründete Lokalsender 'Radio Bonn/Rhein-Sieg' ist der meistgehörte Radiosender in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis. Bei unserem Besuch erhalten



Sie einen Einblick in die alltägliche Arbeit des Senders. Wer entscheidet z.B. über die Gestaltung des Programms und woher kommen die Beiträge? Wie funktioniert die Studientechnik? Hat sich die Arbeit in den letzten Jahren durch die Digitalisierung verändert? Warum gibt es abends das Bürgerradio? Und selbstverständlich ist auch ein Blick ins Studio und die Technik möglich.

Exkursion



Kurs-Nr.
11112

Dienstag, 10.03., 16:00-17:30 Uhr
1 mal, 2 Ustd.

Treffpunkt:

53121 Bonn, Justus-von-Liebig-Str. 15.

4,00 €. Die Gebühr entspricht der Servicepauschale der VHS.

Blick hinter die Kulissen - Büchereien stellen sich vor

Was macht das Bücherei-Team eigentlich, wenn die Bücherei geschlossen ist? Wie kommt das Buch in den Bibliotheksbestand und wie werden die Medien ausgewählt? Wie viele Medien hat die Bücherei? Wie finde ich ein bestimmtes Buch im Bücherei-Katalog? Wie kann ich Bücher ausleihen, die nicht im Bestand der Bücherei sind? Was ist die 'Rhein-Sieg-Onleihe' und wie leihe ich E-Books aus?

Öffentl. Bücherei St. Matthäus

Vortrag



Kurs-Nr.
11113

Leitung: **Franzis Steinhauer**

Alfter, Öffentl. Bücherei St. Matthäus

Dienstag, 10.03., 17:30-19:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Stadtbücherei Bornheim

Vortrag



Kurs-Nr.
11114

Leitung: **Brigitte Nowak**

Bornheim, Stadtbücherei

Donnerstag, 12.03., 19:00-20:30 Uhr

1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Programmbereich 2: Kultur / Gestalten

Leitung: Hildegard Niehus

Tel. 02222/945-462

Kultur macht stark. Kulturelle Bildung schafft 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 Enquête-Kommission 'Kultur in Deutschland' in ihrem Abschlussbericht.

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.



Themenbereiche:

Literatur	49
Tanz	52
Kunst- und Kulturgeschichte	53
Zeichnen, Malen	56
Kreatives Gestalten, Kunsthandwerk, Nähen	59
Fotografie, Bildbearbeitung	62
Musik	64

STADTBÜCHEREI stadt BORNHEIM

SAMSTAGS geöffnet!

Rhein-Sieg-Onleihe
(Verleih von Ebooks etc.),
Romane, Sachbücher, DVDs,
Zeitschriften, Kinderbücher,
Hörbücher, CDs, digitale Bibliothek,
Fernleihe, Internet-Zugang,
Gruppenführungen, Bilderbuchkino,
Lesungen u.v.m.

Web-OPAC/Online-Katalog

Öffnungszeiten	Montag	10.00 - 12.30 14.00 - 18.00 Uhr
	Dienstag	14.00 - 17.00 Uhr
	Donnerstag	10.00 - 12.30 14.00 - 18.00 Uhr
	Freitag	10.00 - 12.30 14.00 - 17.00 Uhr
	Samstag	09.30 - 12.30

53332 Bornheim
Servatiusweg 19 - 23
Telefon 02222 / 93 85 65
stadt-buecherei@stadt-bornheim.de

www.stadtbuecherei-bornheim.de

III Öffentliche Bücherei St. Matthäus

... viel mehr als nur Bücher ...

Hertersplatz 14, 53347 Alfter, Tel.: 02222 – 93 53 60
kontakt@buecherei-alfter.de

Sie erreichen unser Angebot
7 Tage die Woche 24 Stunden
unter www.buecherei-alfter.de

Öffnungszeiten:	dienstags	14.30 – 19.00
	mittwochs	14.30 – 18.00
	donnerstags	9.30 – 12.30 (nur an Schultagen)
		14.30 – 18.00
	freitags	14.30 – 18.00
	samstags	9.30 – 12.30

Literatur

NEU! Von der Erfindung des Buchdrucks - Studienfahrt nach Mainz **In Kooperation mit dem Förderverein der Stadtbücherei Bornheim Bücherwurm e.V.**

Mainz wurde vor 2000 Jahren als römische Siedlung 'Moguntiacum' gegründet und ist heute Hauptstadt des Bundeslandes Rheinland-Pfalz und Heimat des ZDF. Durch die exponierte Lage am Rhein haben viele Völker, vor allem Römer und Franzosen ihre Spuren hinterlassen. Der 1000jährige Dom St.-Martin ist ein Wahrzeichen der Stadt, von der einige Jahrhunderte lang bedeutende kirchliche und weltliche Einflüsse ausgingen. Unter den Kurfürsten waren die jeweiligen Mainzer Erzbischöfe die Kanzler des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation. Bewahrt hat Mainz sich einen kleinen, charmanten alten Kern mit schmalen Gassen und Fachwerkhäusern. Das ist die Stadt, in der vor über 500 Jahren der Mann lebte, dessen Erfindung

die Weltgeschichte veränderte: Johannes Gensfleisch von Gutenberg. An diesem Samstag begeben wir uns mit sachkundiger Führung auf die Spuren von Johannes Gutenberg und erleben hautnah eine Druckvorführung wie zu Gutenbergs Zeiten. Im Tresorraum des Museums wird eine echte Gutenbergbibel gezeigt und erklärt. Erfahren Sie im Rahmen der Führung einiges über die 2.000 Jahre alte Stadt.

Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, 2 Stunden zu gehen

Studienfahrt



Kurs-Nr.
20100

Leitung: Bernd Groskopf

Samstag, 25.04., 08:00-18:00 Uhr
1 mal, 8 Ustd.

An-/Abmeldung bis 16.04.

Treffpunkt: 53111 Bonn, Hauptbahnhof Gleis 3

Abfahrt Bonn Hbf.: 8:14 Uhr

Rückfahrt Mainz Hbf.: 17:40 Uhr

41,90 €, Gebühr inkl. Fahrkarten, Eintritt ins Museum und Stadt- und Museumsführung

NEU! Literatur – aus kleinen Verlagen **In Zusammenarbeit mit der Öffentlichen Bücherei St. Matthäus Alfter**

Entdecken Sie hier Neuerscheinungen abseits des Mainstreams. Kleine, innovative Verlage werden vorgestellt, u.a. Japanisches und Graphic Novels. Freuen Sie sich auf Illustrationen und Neues aus letzten Jahren. Anmeldung bitte bei der öffentlichen Bücherei St. Matthäus Alfter, kontakt@buecherei-alfter.de



Jetzt schreib' ich mein Leben auf!

Kurs-Nr. 10781, s. Seite 43

Vortrag



Kurs-Nr.
20105

Leitung: Andrea Fußhöller

Alfter, Öffentl. Bücherei St. Matthäus
Dienstag, 04.02., 19:30-21:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd.
gebührenfrei

**NEU! Very British und ganz europäisch –
Literaturgesprächskreis
In Zusammenarbeit mit der
Stadtbücherei Bornheim**

Wir erkunden Europa literarisch und lesen Romane aus unseren nahen und entfernteren Nachbarländern in deutscher Übersetzung. Ein besonderes Augenmerk soll dabei auch der Arbeit von Literaturübersetzerinnen und -übersetzern gelten, die uns mit ihrer Arbeit immer wieder neue Bücherschätze erschließen. Fürs erste Treffen lesen Sie bitte 'Ein untadeliger Mann' der englischen Autorin Jane Gardam.

Kurs



Kurs-Nr.
20102

Leitung: Dagmar Schruf

Bornheim, Stadtbücherei
Donnerstag, 13.02., 05.03., 02.04.,
07.05., 04.06.,
jeweils 19:00-20:30 Uhr
5 mal, 10 Ustd.
40,00 € (erm. 22,00 €) bei 7-9 Personen



**Semesterthema
Großbritannien**

s. hintere Umschlagseite innen

**Zeit für neue Bücher
In Zusammenarbeit mit der
Öffentlichen Bücherei St. Matthäus
Alfter**

Aus den vielen im Jahr 2019 und 2020 im Frühjahr neu erschienenen Romanen hat die Referentin mit sicherem Blick zum Welttag des Buches eine lesenswerte Auswahl zusammengestellt. In einem amüsanten Vortrag präsentiert sie am



Welttag des Buches und Urheberrechts unterhaltsame Werke bekannter und weniger bekannter Autorinnen und Autoren aus der ganzen

Welt. Sogar Lesemuffel kommen auf den Geschmack, wenn von spannenden Abenteuern, geheimnisvollen Kriminalfällen oder bewegenden Familiengeschichten erzählt wird. Anmeldung: Öffentliche Bücherei St. Matthäus Alfter, kontakt@buecherei-alfter.de

Vortrag



Kurs-Nr.
20105

Leitung: Dorothee Grütering

Alfter, Öffentl. Bücherei St. Matthäus
Donnerstag, 23.04., 19:30-21:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd.
gebührenfrei

Erklärung der im Programmheft verwendeten Symbole:



Bitte rechtzeitig vorher anmelden



Keine Anmeldung erforderlich



Sommerprogramm

60+

Veranstaltung für Senior(inn)en



Veranstaltung für Eltern mit Kind



Veranstaltung für Frauen

NEU! Kurzgeschichten - Von der Idee bis zur Publikation

Sie möchten endlich eine Kurzgeschichte schreiben? Sie haben schon erste Schreiberfahrung und möchten Ihrem Werk den letzten Schliff geben? In diesem Online-Tutorial bekommen Sie das notwendige theoretische Rüstzeug in Form eines PDF-Dokuments vermittelt und setzen dieses gezielt in Übungen und ggf. in bereits vorliegenden eigenen Kurzgeschichten um. Die Übungsaufgaben/Kurzgeschichten senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernete in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen. Am Kurs-/Semesterende besteht für jeden Interessierten die

Möglichkeit, seine Geschichte in einer Anthologie (inkl. ISBN-Nummer, damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten 25,00 €, nicht in der Kursgebühr enthalten).

Termin: Der Start ist innerhalb des Semesters individuell möglich.

Kosten: 104,00 € (beinhaltet 4x Lehrmaterial als PDF-Dokument, 4x Feedback zu den Übungen als E-Mail, 4x 30 Min. weiterer Austausch (Videochat/Mail)).

Teilnahmevoraussetzung: Internetzugang, E-Mail-Adresse, Software zur Anzeige von PDF-Dokumenten (z.B. Acrobat Reader). Die Kommunikation erfolgt bevorzugt über die VHS Cloud und/oder E-Mail.

Webinar



Kurs-Nr.
20106

Leitung: Thomas Opfermann
104,00 €

NEU! Ein lyrischer Spaziergang

Mit Gedichten von Joseph von Eichendorff, Eduard Mörike, Rainer Maria Rilke und Gottfried Benn erleben Sie einen Nachmittag an den schönsten Plätzen Poppelsdorfs. Nutzen Sie die Gelegenheit, Natur und Kultur im Spiegel von Lyrik neu zu erfahren und Erkenntnisse zu Sinnfragen zu gewinnen.
Teilnahmevoraussetzung: 3 Stunden/ca. 6 Km gehen können (der Weg beinhaltet diverse Steigungen).

Exkursion



Kurs-Nr.
20107

Leitung: Dr. Melchior von Borries
Samstag, 16.05., 14:00-17:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
Treffpunkt: 53127 Bonn,
Kreuzbergkirche, Stationsweg 21,
(an der Heiligen Stiege)
12,00 € (erm. 8,00 €)

Sie können sich anmelden:

Mit der Anmeldekarte



schriftlich

(Alter Weiher 2, 53332 Bornheim)



per Fax (02222/945-115)

oder



übers Internet:

auf unserer Homepage
www.vhs-bornheim-alfter.de



per E-Mail

info@vhs-bornheim-alfter.de
(Angaben siehe Anmeldekarte)

NEU! 

Literaturspaziergang durch die Kölner Südstadt

Die Kölner Südstadt scheint ein günstiges Pflaster für Schriftsteller und Schriftstellerinnen zu sein. Mit Irmgard Keun, Heinrich Böll und Dieter Wellershoff wohnten drei bedeutende Autoren des 20. Jahrhunderts nur wenige Hundert Meter voneinander entfernt. Auf einem literarischen Spaziergang führt die Dozentin zu den Lebensorten der Autoren und zu Schauplätzen ihrer Romane, Essays und Erinnerungstexte. So wird unmittelbar deutlich, wie Wirklichkeit literarisch gestaltet und in Fiktion verwandelt wird. Auf elf Stationen zwischen Ubierring, Chlodwigplatz, Friedenspark und Eierplätzchen lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer u.a. drei Adressen von Heinrich Böll und Spielplätze seiner Kindheit kennen. Sie

erfahren, wie bedeutsam der Kiosk an der Ecke Maternusstraße für Irmgard Keun war, welche Rolle die Platanen vor der Fachhochschule in Dieter Wellerhoffs 'Liebeswunsch' und die Südbrücke in Bölls 'Billard um halb zehn' spielen und wie Elke Heidenreich die Kneipe 'Opera' erzählerisch mit Boris Becker verbandelt hat. Und zwischen all den literarisch inspirierenden Straßen und Plätzen entdecken sie den Ort, an dem die Nazis im Mai 1933 Bücher verbrannten.
Teilnahmevoraussetzung: 1,5 Stunden gehen können.

Exkursion



Kurs-Nr.
20190

Leitung: Isa Dr. Schikorsky

Samstag, 01.08., 15:00-16:30 Uhr
1 mal, 2 Ustd.

Treffpunkt: 50678 Köln-Südstadt, Ubierring, an der Bank auf der Grünfläche zwischen den KVB-Haltestellen 'Ubierring'
10,60 € (erm. 7,30 €)

Tanz

Orientalischer Tanz/ Bauchtanz

Klassischer orientalischer Tanz, Basics und Grundschrirte: Wir tanzen mit unserem 'Hüftgold' und haben Spaß daran. Figur und Alter spielen keine Rolle, auch ein paar Pfunde zu viel sind willkommen. Durch die Freude an der Bewegung und den Spaß in der Gruppe ist Bauchtanz Balsam für Körper, Geist und Seele. Bitte mitbringen: bequeme, körpernahe Kleidung, ein Tuch für die Hüfte und Schläppchen (oder rutschfeste Socken)



Kurs



Kurs-Nr.
20503

Leitung: Nadine Schulz

Oedekoven, Dreifachturnhalle am Schulcampus, Sporthalle Gymnastikraum EG rechts
montags, ab 03.02., 18:30-19:30 Uhr
Am 10.02. findet der Kurs nicht statt.
15 mal, 20 Ustd.
62,00 € (erm. 33,00 €)

Line Dance - Workshop

Ausdauertraining und Herz-Kreislauf-Prävention einmal anders! Line Dance ist eine Tanzsportart, die das Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Koordinationsfähigkeit fördert. Der Tanz besteht hauptsächlich aus Schrittkombinationen, die zu jeder Musikrichtung getanzt werden können. Es wird dabei in einer oder mehreren Reihen (Line) neben- und hintereinander getanzt. Ursprünglich stammt der Line Dance aus der Country-Western-Szene. Mit etwas Geduld ist er schnell zu erlernen und macht riesigen Spaß. Eine Tanzsportart, nicht nur für Frauen, Männer sind sehr willkommen! Bitte saubere Turnschuhe tragen.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
20508

Leitung: Manuela Billig

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule, Alte Turnhalle
Samstag, 28.03., 14:00-17:15 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
15,60 € (erm. 9,80 €)

Tanzen für Paare - Discofox

Werden Sie fit fürs Tanzen zu Popmusik. Discofox kann man zu fast jeder Musik tanzen (außer 3/4-Takt). Die Mehrzahl der in den aktuellen Charts vertretenen Musikstücke hat diesen Rhythmus. Im Workshop wird der Grundschrift vermittelt und anschließend lernen Sie einzelne Figurenelemente wie Platzwechsel und Drehungen, die Sie dann in die Lage versetzen, frei zu variieren.

WICHTIG: Bitte paarweise anmelden.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
20510

Leitung: Jörg Bachmann

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule
Hauptgebäude, Aula
Samstag, 25.04., 14:00-17:15 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
Gebühr pro Person.
15,60 € (erm. 9,80 €)



**Aroha®- und Zumba®-
Tanzkurse**
ab Seite 83

Kunst- und Kulturgeschichte

NEU! Beethoven - Mensch und Mythos in der bildenden Kunst

Der Mensch Beethoven, sein Ruhm und seine Eigenarten haben zahlreiche Künstler zu bildnerischen Interpretationen inspiriert. Die jeweiligen Aspekte ob Revolutionär, Naturliebhaber, Komponist, Wunderkind werden an entsprechenden Zeichnungen, Gemälden oder Skulpturen vom 19. Jahrhundert bis heute vorgestellt. Die einzelnen Interpretationen werden im größeren Zusammenhang der Mythologisierung von großen Persönlich-



keiten gesehen. Es werden z. B. das Gemälde von Stieler, der Schattenriss vom Knaben Beethoven, Klingers und Hähnels Beethoven-Denkmal, Warhols Siebdruck bis hin zu Immendorfs Beethoven vom Jahr 2000 eingehend analysiert und interpretiert. Abschließend präsentiert der Referent seine neuesten Linolschnitte aus seinem Werkkomplex 'Visuelle Biografien' zu Beethoven.

Vortrag



Kurs-Nr.
20609

Leitung: Dr. Carl Körner

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 27.01., 19:30-21:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

NEU! Die 'Altniederländische Malerei' neu betrachtet: Jan van Eyck, Rogier van der Weyden

Im Frühjahr wird das berühmteste Werk von Jan van Eyck (1390-1440), der so genannte 'Genter Altar', nach vielen Jahren der Restaurierung wieder vollständig an seinem ursprünglichen Ort in der Sankt Bavo-Kathedrale von Gent zu sehen sein. Die Freilegung der ursprünglichen Malerei dieses Meisters ermöglicht einen frischen Blick auf die Entstehungszeit der modernen (Öl-)Malerei im 15. Jahrhundert. Staunenswert ist die akribisch genaue Darstellung der sichtbaren Welt, die Feinheit der Pinselführung, die Leuchtkraft der Farben. Alles zeugt von der Freude an den Schönheiten der Natur und an den einfachen oder auch luxuriösen Dingen des alltäglichen Lebens. Bei allem Realismus kommt die Bindung an das christliche Weltbild nicht zu kurz. Davon zeugt das komplexe theologische Bildprogramm des Genter Altars. Diesseitige Prachtentfaltung und fromme Gläubigkeit zeigen sich auch in den Werken der nachfolgenden 'Alten Niederländer', von denen wir Rogier van der Weyden und Hans Memling näher in den Blick nehmen wollen.

Vortrag



Kurs-Nr.
20604

Leitung: Dr. Jenny Graf-Bicher
Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 10.02., 19:30-21:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd.
gebührenfrei

NEU! KunstKrimi - ungelöste Fälle der Kunstgeschichte von der Renaissance bis zum Barock

Der Fall Mona Lisa: Wer war wirklich
Leonardos Modell?



Die Dame ohne
Namen: Raffaels
Obsession für
die Dreiviertel-
schöne.
Die Kunstge-
schichte ist voll
ungelöster Fälle:
von der ungeklär-
ten Urheberschaft

unzähliger Werke über die lückenhafte Biografie selbst großer Namen bis zur geheimnisvollen Bedeutung vieler Gemälde und Skulpturen. In diesem Vortrag spannender (und wissenschaftlich fundierter) Kurzgeschichten zwischen Kunst und Forensik werden ausgewählte Arbeiten im Kontext der Zeit gezeigt; alle gesammelten Indizien (darunter Zitate der betroffenen Künstler und ihrer Zeitgenossen) können zusammen mit den Besucher(innen) ausgewertet werden. Animationen, digitale Restaurierungen und weitere raffinierte Effekte sorgen für die Unterhaltung auch derjenigen Teilnehmenden, die sich an den Ermittlungen nicht aktiv beteiligen.

Vortrag



Kurs-Nr.
20605

Leitung:
Dr. Donatella Chiancone-Schneider
Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 04.05., 19:30-21:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd.
gebührenfrei



= einfach hingehen



= rechtzeitig vorher
bei der VHS
anmelden

NEU! Architektur, Design, Gartengestaltung: Von England lernen

Es war die arts-and-crafts-Bewegung in England, die weltweit Furore machte in den Bereichen Design, Architektur und Gartengestaltung. Vom Glaspalast des Joseph Paxton und den großartigen Landhausvillen (über die Hermann Muthesius ein 3-bändiges Werk geschrieben hat) bis zu den berühmten Gärten (Gertrude Jekyll); die Vielfalt der neuen Ideen ist bemerkenswert (unbelievable). Ebenezer Howard war der Erfinder der Gartenstadt-bewegung. Die bahnbrechenden Veröffentlichungen dieser Bau- und Design-Künstler sind schon vor langer Zeit ins Deutsche übersetzt worden. Sie haben die Architektur, den Siedlungsbau genauso beeinflusst wie die Gartenarchitektur und das Interior-Design; gleichsam von arts-and-crafts zum Deutschen Werkbund. Schinkel war der erste deutsche Architekt, der nach England gereist ist, um dazulernen. Aber auch Fürst Pückler, der Gartenfanatiker, war in England unterwegs zum Kennenlernen des modernen englischen Parks. Macintosh, der Schotte aus Glasgow, plante umgekehrt, wohl auch für potentielle deutsche Kunden. Leider sind die meisten seiner Pläne nicht realisiert worden. Aber sein berühmter Stuhl mit der extrem hohen Rückenlehne wird heute noch hergestellt! Die Wichtigkeit der arts-and-crafts-Bewegung ist ein wenig in Vergessenheit geraten; hier werden die Kenntnisse darüber aufgefrischt.

Vortrag



Kurs-Nr.
20606

Leitung: Hermann F. Schweitzer
Roisdorf, VHS-Gebäude
Freitag, 20.03., 19:30-21:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd.,
gebührenfrei

Die Geschenkidee:



Gutscheine für VHS-Kurse

sind in der
Geschäftsstelle erhältlich!

NEU! Als die Briten 'Father Rhine' entdeckten - englische Rheinreisen im 19. Jahrhundert

Wie kam der Tourismus ins Siebengebirge? Erfahren sie in diesem Vortrag, wie die Engländer die Schönheit des Rheins entdeckten. Bereits im 18. Jahrhundert war die Region feste Station auf den Bildungsreisen englischer Adelige, in den folgenden Jahrzehnten wurde es vor dem Hintergrund der Industrialisierung immer mehr Menschen möglich, den sagenumwobenen Strom zu besuchen. Die vom englischen Dichter Lord Byron beschriebene 'Seelenlandschaft der Träume' löste in England eine Begeisterungswelle für Rhein und Siebengebirge aus: 1856 nutzten mehr als eine Million englische Besucher Rhein-Dampfschiffe. Der Vortrag präsentiert anschaulich die Auswirkungen auf Malerei, Lyrik und Musik.

Vortrag



Kurs-Nr.
20607

**Leitung: Michael Klein,
Gabriele Limberger-Klein**

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 11.05., 19:30-20:15 Uhr
1 mal, 1 Ustd.
gebührenfrei

Zeichnen, Malen

Handlettering – schöne Buchstaben zeichnen, pinseln, dekorieren

Ein Workshop für alle, die sich für Schriften und Gestaltung interessieren. Handlettering bedeutet Wörter und Texte besonders schön und kunstvoll zu schreiben. Der Fokus liegt auf dem Buchstabenzeichnen und ihrer Ausschmückung mit kleinen Ornamenten. Beim Handlettering werden die Buchstaben mit der Hand geschrieben oder gezeichnet und dann weiter bearbeitet. Bestimmte Linien der Buchstaben werden verstärkt oder sie erhalten Füßchen (Serifen). Danach können sie noch weiter mit 'Schnörkeln', Blumen oder anderen Dekoelementen verziert werden. Ziel ist es, individuelle Kunstwerke mit und

aus Wörtern sowie Schriften zu erschaffen: Glückwunschkarten, Geschenkanhänger, Überschriften oder ganze Gedichte, Kochrezepte oder ein Plakat. Der besondere Charakter dieser handgemachten Unikate lässt sich durch das Ausschmücken mit Linien, Schnörkeln oder Ornamenten unterstreichen.

Bitte mitbringen: Bleistift (B4), Radiergummi, schwarzer wasserfester Fineliner, Spitzpinsel, Wasserfarben, Gefäß für Wasser, Papier 170 g/m²

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
20701

Leitung: Angela Vog

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 07.03., 10:00-17:00 Uhr

1 mal, 8 Ustd.

32,80 € (erm. 18,40 €) bei 7-9 Personen

NEU! Einführung ins Porträtzeichnen – das Selbstporträt

In diesem Porträtkurs befassen wir uns mit dem Selbstporträt. Neben dem Zeichnen und Malen nach einem Selfi, einem Foto oder dem Spiegel geht es auch um die freie und kreative Umsetzung der inneren und seelischen Aspekte.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Handy (für das Selfi), ein eigenes Foto und einen Spiegel

Kurs



Kurs-Nr.
20702

Leitung: Claudia Sophia Fuß

Oedekoven, Schulgebäude am Schulcampus

dienstags, ab 03.03., 18:30-20:45 Uhr

5 mal, 15 Ustd.

58,00 € (erm. 31,00 €) bei 7-9 Personen

Bitte vergessen Sie den Beginn Ihres Kurses nicht!

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung und keine Rechnung!



Zeichnen und Aquarellieren

Für Interessierte, die über wenigstens geringe Vorkenntnisse in der Aquarellmalerei verfügen. In diesem Kurs arbeiten wir mit unterschiedlichen Techniken in der Aquarellmalerei.

Bitte mitbringen: einen Bleistift, Aquarellpapier 300g/m² matt; 36x48 cm als Block (einzelne Blätter können auch bei der Dozentin gekauft werden), Aquarellpinsel Größe 20 rund und Größe 12 flach (wahlweise Synthetik), Plastikunterlage ca. 50x60 cm, 2 Wassergefäße, 3 kleine Gefäße z.B.: Plastikbecher, Lappen und ein Naturschwämmchen, Aquarellfarben in Tuben: Ultramarin feinst, Preußischblau, Indigo, Krapplack rosa, Krapplack dunkel, Kadmium gelb hell, Indischgelb, Lichter Ocker, Siena gebrannt.

Kurs



Kurs-Nr.
20703

Leitung: Monika Kosegarten

Merten, Heinrich-Böll-Sekundarschule
donnerstags, ab 06.02.,
19:00-21:15 Uhr
8 mal, 24 Ustd.
90,40 € (erm. 47,20 €) bei 7-9 Personen



Bitte beachten Sie die
**Teilnahme-
bedingungen**
ab Seite 141

'Frühlingsleuchten' - Acrylmalerei für Anfängende und Fortgeschrittene

Mit zunehmendem Licht leuchten die Farben des Frühlings in den Himmel. Die Natur beginnt zu erwachen und schenkt uns frisches Grün. Die ersten Blüten verzaubern uns in Weiß, Rosa, oder Gelb. Die Farben des Frühlings sind zart, weich, fröhlich und hoffnungsvoll. Wir erarbeiten uns die Nass- in Nass-technik und wenden schrittweise die Schichttechnik auf den Leinwänden an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
Bitte mitbringen:

Acrylfarben Maigrün, zinnoberrot, krapprot, zitronengelb, ultramarinblau, coelinblau, lampenschwarz je 30 ml oder mehr, titanweiß mindestens 250 ml, Kohlestifte, 2-3 Synthetikhaar-Pinsel ca.5 bis 7 cm breit, Rundhaarpinsel Gr.20, Spachtel, 2 Leinwände, Zeitungspapier oder Vinyltischdecke als Unterlage, Frischhaltefolie und weißen Pappteller als Palette, leere kleine Sprühflasche, Bleistift, Schere, Lineal (30 cm), 2 Blätter Aquarellpapier für Skizzen, kleinen Eimer oder Wassergefäß mit großer Öffnung (kein Glas), Lappen, Föhn

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
20707

Leitung: Renate Kroll

Bornheim, Europaschule Kunstraum
Freitag, 13.03., 17:00-20:00 Uhr
Samstag, 14.03., 10:00-13:45 Uhr
2 mal, 9 Ustd.
36,40 € (erm. 20,20 €) bei 7-9 Personen

Herrlich leuchtet die Natur - Acrylmalerei für Anfängende und Fortgeschrittene

Urlaubserinnerungen, Städteansichten, Häfen und Sonnenuntergänge. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen:
Acrylfarben zinnoberrot oder kadmiumrot - hell, ultramarinblau, kadmiumgelb mittel, lampenschwarz (je mindestens 30 ml), titanweiß 250 ml oder mehr (Akademie, Amsterdam, Rieves), weiße Pastellkreide, 3 flache Synthetikhaar-Pinsel 1 cm, 3 cm und 5 cm breit, 1 Rundpinsel Gr. 20 oder größer, Spachtel, 2 Lein-

wände, Zeitungspapier oder Vinyltischdecke als Unterlage, Frischhaltefolie und weißen Pappteller als Palette, leere kleine Sprühflasche, Bleistift, Schere, Lineal (30 cm), 2 Blätter Aquarellpapier für Skizzen, kleinen Eimer oder Wassergefäß mit großer Öffnung (kein Glas), Lappen, Föhn

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
20708

Leitung: Renate Kroll

Bornheim, Europaschule Kunstraum
Freitag, 19.06., 17:00-20:00 Uhr
Samstag, 20.06., 10:00-13:45 Uhr
2 mal, 9 Ustd.

36,40 € (erm. 20,20 €) bei 7-9 Personen

NEU! Jeder kann malen - Maltechnik nach Bob Ross

Der amerikanische Künstler Bob Ross, weltbekannt durch seine Fernseh-Malkurse, entwickelte eine Technik, mit der Malanfänger im Nu ein stimmungsvolles Landschaftsbild auf die Leinwand zaubern. Schritt für Schritt werden die Ölfarben nach konkreter Anleitung aufgetragen. So entsteht ein 40x60 cm großes Gemälde nach vorgegebenem Motiv, das Sie direkt nach dem Volkshochschulkurs mit nach Hause nehmen können. Die Gruppe besteht aus maximal sieben Teilnehmenden. Dadurch ist eine ständige individuelle Begleitung durch die Kursleiterin gewährleistet. Alle benötigten Materialien bringt Dozentin Petra Roeseler mit. Sie ist zertifizierte Ross-Instruktorin.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
20791

Leitung: Petra Roeseler

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 20.06., 10:00-15:00 Uhr
Sonntag, 21.06., 10:00-13:00 Uhr
2 mal, 10 Ustd.

40,00 € (erm. 22,00 €) bei 7 Personen
Gebühr zzgl. 20,00 € Materialkosten, die am Kurstag an die Dozentin zu entrichten sind.

Verrückt auf Farbe – Acrylmalerei für Anfängende und Fortgeschrittene

Zeit zum Malen - 'grob und fein'. Wir arbeiten mit unterschiedlichen Materialien: Sand, Seide, Papier und gestalten unser Bild durch verschiedene Maltechniken.

Bitte mitbringen: Acrylfarben zinnoberrot oder kadmiumrot - hell, ultramarinblau, kadmiumgelb mittel, lampenschwarz (je mindestens 30 ml), titanweiß 250 ml oder mehr (Akademie, Amsterdam, Rieves), weiße Pastellkreide, 3 flache Synthetikhaar-Pinsel 1cm, 3 cm und 5 cm breit, 1 Rundpinsel Gr. 20 oder größer, Spachtel, 2 Leinwände, Zeitungspapier oder Vinyltischdecke als Unterlage, Frischhaltefolie und weißen Pappteller als Palette, leere kleine Sprühflasche, Bleistift, Schere, Lineal (30 cm), 2 Blätter Aquarellpapier für Skizzen, kleinen Eimer oder Wassergefäß mit großer Öffnung (kein Glas), Lappen, Föhn

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
20710

Leitung: Renate Kroll

Bornheim, Europaschule Kunstraum
Freitag, 21.08., 17:00-20:00 Uhr
Samstag, 22.08., 10:00-13:45 Uhr
2 mal, 9 Ustd.

36,40 € (erm. 20,20 €) bei 7-9 Personen

NEU! Modezeichnen

Modeinteressierte erhalten einen Einblick in die Welt des Modezeichnens. Sie lernen hier das Zeichnen von Modefigurinen und erhalten fachkundige Anleitung beim Erfassen des Körperaufbaus, beim Entwickeln verschiedener Illustrationsmethoden und dem zeichnerischen Entwurf von Bekleidung unter Verwendung unterschiedlicher Materialien.

Bitte mitbringen: Papierbögen DIN A3 bis DIN A1, Bleistifte, Filzstifte, Buntstifte

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
20901

Leitung: Anneke Menzel

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 07.03., 10:00-17:00 Uhr

1 mal, 8 Ustd.

31,80 € (erm. 18,40 €) bei 7-9 Personen

Kreatives Gestalten, Kunsthandwerk, Nähen

Die Kraft der Mode – Nähkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

'Schneidere selbst' ist das Motto für alle, die sich gern individuell kleiden. Neben der Modeberatung bekommen Sie fachkundige Anleitung für Zuschnitt, Verarbeitung und Bügeltechniken. Selbstverständlich können auch Kinderkleidung sowie Änderungen und Ausbesserungsarbeiten genäht werden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Zugschneide-, Hand- und Papierschere, Maßband, Handmaß, Stecknadeln (feinmittel), ein Sortiment Handnähadeln, Fingerhut, Reihgarn, Schneiderkreide (weiß-gelb), Geodreieck, Kopierpapier (weiß-gelb), Kopiererrädchen, Schnittpapier oder Folie.

Kurs



Kurs-Nr.
20902

Leitung: Dorothea Krumpen

Oedekoven, Schulgebäude am Schulcampus

dienstags, ab 04.02., 18:30-21:30 Uhr
10 mal, 40 Ustd.

120,00 € (erm. 62,00 €)

Modewerkstatt - Zeit zum Nähen am Wochenende

Ein ganzes Wochenende unter Anleitung Nähen lässt das Herz einer jeden Hobby Schneiderin höher schlagen. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, ein Kleidungsstück Ihrer Wahl zu nähen oder auch die Möglichkeit, schon lange Liegende gebliebenes fertig zu stellen. Vielleicht möchten Sie besondere Nähkenntnisse wie Kragenformen oder verschiedene Taschenlösungen erlernen?

Vorbesprechung mit Klärung der benötigten Zutaten und Stoffempfehlungen am Donnerstag, 05.03., 18:00 Uhr, VHS-Gebäude.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
20905

Leitung: Monika Siebertz

Roisdorf, VHS-Gebäude

Freitag, 13.03., 17:00-20:00 Uhr

Samstag, 14.03., 10:00-17:00 Uhr

Sonntag, 15.03., 10:00-15:00 Uhr

3 mal, 20 Ustd.

76,00 € (erm. 40,00 €) bei 7-9 Personen

Spitzen-Klößeln - Ein altes Handwerk auf neuen Wegen

Das Klößeln hat sich vom Broterwerb zur kreativen Freizeitbeschäftigung und zum Kunsthandwerk gewandelt. Die Vielfalt der Materialien: Garne aus farbigem Leinen, verschiedenster Baumwolle und Seide bis hin zu feinem Draht ermöglicht eine Bandbreite an herstellbaren Produkten wie Kleidungsstücke, Schmuck oder filigrane Kunstwerke. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Anfangende erlernen hier die Grundlagen dieses interessanten Handwerks, erfahrenere Klößler/innen können ihr Wissen erweitern und/oder Austausch mit Gleichgesinnten finden. Ziel des Kurses ist die Vermittlung der Grundtechniken des Klößelns, um einfache Muster arbei-

ten zu können sowie die Unterstützung bei allen aufkommenden Fragen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Klößel benötigen.

Bitte mitbringen: 1 Styrodurplatte 50x50cm, 3cm dick (Baumarkt), 1 Päckchen Stecknadeln ohne Glaskopf, 1 Schere, 2-3 Stofftaschentücher, 1 Häkelnadel 0,5-0,75.

Kurs



Kurs-Nr.
20908

Leitung: Manuela Rottner

Roisdorf, VHS-Gebäude

montags, ab 03.02., 18:00-21:00 Uhr
6 mal, 24 Ustd.

90,40 € (erm. 47,20 €) bei 7-9 Personen
Gebühr zzgl. 15,00 € Materialkosten die
am Kurstag an die Dozentin zu entrichten
sind. Bei Mitnahme der Klößel zusätzlich
ca. 25,00 €



die Wollbude

Ein Paradies für Wolle und Kurzwaren

Inh. Cornelia Gratzfeld

53332 Bornheim Königstr. 102

Tel. 02222/977134

www.Wollbude.de

NEU! Perlenschmuck gestalten

Sie möchten individuellen Schmuck selbst gestalten? In Ihrer Größe und Ihrer Lieblingsfarbe? Hier fertigen Sie aus Zweilochperlen (auch Duo Beads genannt) sowie Swarovski-Kristallen, Glaswachspärlchen und Rocailles Ketten und Armbänder: für sich selbst oder als Geschenk. Der Schmuck wird mit einer speziellen Perlnadel und Garn nach Anleitung gearbeitet. Die Fädeltechniken sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Perlenschmuck ist ein schönes Hobby für fast



jede Altersgruppe. Es fördert die Konzentration und ist ebenfalls gut für die Beweglichkeit der Finger. Wer Fädelmaterial hat, kann es gerne mitbringen.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
21001

Leitung: Marion Henry

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 14.03., 14:00-17:00 Uhr
Samstag, 21.03., 14:00-17:00 Uhr
2 mal, 8 Ustd.

32,80 € (erm. 18,40 €) bei 7-9 Personen
Gebühr zzgl. 15,00 € für Material für ein Stück, die am Kurstag an die Dozentin zu entrichten sind.

NEU! Korbflechten



In diesem Workshop geht es um die Vermittlung des uralten Handwerks Flechten. Um eine Form entstehen zu lassen, sind räumliches Vorstellungsvermögen und ein wenig Ge-

schicklichkeit notwendig. Die Kursleiterin bringt das benötigte Peddigrohr zum Workshop mit, aus dem unterschiedlich große und geformte Körbe, Schalen oder auch andere Werkstücke hergestellt werden können. Der Workshop eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
21005

Leitung: Katharina Roeber

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 16.05., 10:00-17:00 Uhr
1 mal, 9 Ustd.

54,00 € (erm. 29,00 €) bei 7-9 Personen
Gebühr zzgl. 10,00 € Materialkosten, die am Kurstag an die Dozentin zu entrichten sind.

⇒ **Eltern-Kind-
Kreativwerkstatt**
ab Seite 31

Geben Sie Gas - Einführung in die Technik des Schweißens

Ob Auspuff flicken, Gartentor reparieren oder ein Kunstobjekt aus Metall gestalten - das Schweißen bietet unendlich viele Möglichkeiten für Bastler(innen), Heimwerker(innen) und Kunstschaffende.

Bis allerdings der Lichtbogen richtig überspringt, gilt: Übung macht den Meister! Wie Schweißen überhaupt funktioniert, welche Materialien wie behandelt werden müssen, welche Schweißverfahren und -geräte es gibt und wann Sie welches Verfahren anwenden, verraten Ihnen die Dozenten. Sie lernen folgende

Schweißverfahren kennen und probieren sie aus:

- Autogenschweißen (Gasschweißen mit Azetylen und Sauerstoff)
 - Elektrohandschweißen
 - MAG-Schweißen (Metall-Aktiv-Gas)
 - WIG-Schweißen (Wolfram-Inert-Gas)
- Bitte festes Schuhwerk und schwer entflammbare Kleidung tragen (z.B. Jeans).

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
21007

Leitung: Udo Ristau, Peter Herrig

Samstag, 21.03., 09:00-14:15 Uhr
1 mal, 7 Ustd.

Treffpunkt: 53783 Eitorf, Schlosserei Ristau, Überdorfstr. 22

96,50 € (erm. 75,00 €) bei 7-8 Personen
Gebühr inklusive Materialumlage in Höhe von 49,50 €

Kreatives Gestalten mit Stahl

Der erfahrene Metallbaumeister Udo Ristau steht Ihnen bei der Herstellung eines individuellen Kunstobjekts aus Stahl mit verschiedenen Arbeitstechniken und entsprechendem Werkzeug hilfreich zur Seite. Gegenstände wie Steine, Scherben, Hölzer oder ähnliches zum Einbauen können Sie gern mitbringen. Bitte festes Schuhwerk und schwer entflammbare Kleidung (z. B. Jeans) tragen.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
21009

Leitung: Udo Ristau

Samstag, 09.05., 09:00-14:15 Uhr
1 mal, 7 Ustd.

Treffpunkt: 53783 Eitorf, Schlosserei Ristau, Überdorfstr. 22

In der Gebühr ist eine Materialumlage in Höhe von 49,00 € enthalten.
78,70 € (erm. 66,10 €) inkl. 49,50 € Materialumlage und kleinem Imbiss.

Fotografie, Bildbearbeitung

NEU! Smartphone-Videos drehen und schneiden (für iOS und Android)

Die beste Kamera ist immer die, die man dabei hat: Mit dem Smartphone wird es immer einfacher und immer praktischer, professionelle Videoaufnahmen zu erstellen. Ob Urlaubsfilm, Selfie oder kleines Werbevideo - mit geringem Aufwand kann man sehr gute Ergebnisse erzielen. Die Videos sehen dabei schon längst nicht mehr unscharf oder verwackelt aus. Die aufgenommenen Clips kann man dann anschließend im Gerät selber schneiden und direkt ins Internet hochladen. Der Kurs gibt einen Einblick in die mobile Videoproduktion mit dem Smartphone, sowohl für Apple iOS- als auch für Google Android-Betriebssysteme. Behandelt werden die Themen:

- Kurze Filmtheorie (Bildkomposition, Einstellungsgrößen, Ton, Licht, Kamerabewegung)
 - Das Smartphone als Videokamera nutzen (Fokus, Blende, Mikrofon)
 - Videoclips im Smartphone schneiden
- Bitte mitbringen: Smartphone (iOS oder Android mit möglichst aktuellem Betriebssystem). Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit der Dozent Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden kann.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
21100

Leitung: Jens Jacob

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 11.07., 10:00-17:30 Uhr
1 mal, 9 Ustd.

51,70 € (erm. 27,85 €) bei 5-6 Personen
Gebühr zzgl. ca. 8,00 für Apps für die Praxisübungen im Kurs

NEU! 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,



Fotokurs

Fotografieren Sie gerne? Möchten Sie mit Gleichgesinnten über Ihre Bilder sprechen? Sind Sie mit der Aufnahmetechnik noch nicht so vertraut? Unsere heutigen Kameramodelle erleichtern den Einstieg in die Fotografie sehr. Dennoch sind die Bilderergebnisse nicht immer zufriedenstellend. Im Vordergrund dieses Kurses wird das Bemühen stehen, unsere Fotos sowohl in technischer Hinsicht als auch vom Bildaufbau her zu optimieren. Praktische Übungen mit den eigenen Geräten und die Diskussionen über Bildinhalte werden uns diesem Ziel näher bringen.

Kurs



Kurs-Nr.
21103

Leitung: Helmuth Ehl

Oedekoven, Gebäude am Schulcampus
donnerstags, ab 06.02., 18:30-20:45 Uhr
6 mal, 18 Ustd.
68,80 € (erm. 36,40 €)

dann kommen Sie mit Ihrer Kamera zum Einstiegsworkshop. Mit praktischen Übungen werden an zwei Abenden die Grundkenntnisse der Fotografie vermittelt.

Kurs



Kurs-Nr.
21101

Leitung: Norbert Liebertz

Roisdorf, VHS-Gebäude
Dienstag, 03.03., 18:30-21:30 Uhr
Dienstag, 10.03., 18:30-21:30 Uhr
2 mal, 8 Ustd.
32,80 € (erm. 18,40 €) bei 7-9 Personen

Fotoforum

Fotografieren ist: Sehen, Finden, Ordnen, Gestalten, Erzählen, Konzipieren, Berichten, Experimentieren, Mitteilen, Entdecken, eine Leidenschaft! Ob Einsteiger/in, Neugierige/r oder Fortgeschrittene/r: allen, die sich mit dem fotografischen Bild beschäftigen möchten, bietet dieser Kurs ein Forum. Im Unterrichtsraum und auch auf Spaziergängen wollen wir fotografieren und die dabei notwendigen Fragen zur Aufnahmetechnik besprechen. Im Mittelpunkt unserer theoretischen Betrachtungen stehen so wichtige Themen wie Bildfindung, Bildkonzepte und Bildgestaltung. Der intensivere Umgang mit der Fotoausrüstung und die Auseinandersetzung mit den Bildinhalten führen uns zu einer besseren Handhabung des Aufnahmegegerätes und schulen den Blick für das Wesentliche. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen. Diese sollten sich jedoch erst nach telefonischer Rücksprache mit dem Dozenten anmelden (Telefon: 02222/935056).

Kurs



Kurs-Nr.
21104

Leitung: Helmuth Ehl

Oedekoven, Schulgebäude am Schulcampus
donnerstags, ab 26.03., 18:30-20:45 Uhr
9 mal, 27 Ustd.
56,20 € (erm. 30,10 €) bei 7-9 Personen

NEU! Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse in Bildbearbeitung. Mit Photoshop Elements bietet Adobe ein tolles Programm für die Optimierung Ihrer Bilder. Nach einer Einführung in die wichtigsten theoretischen Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung lernen Sie digitale Bilder am Computer zu bearbeiten.

Inhalte:

- Erfahren Sie, wie Sie Bilder von der Kamera auf den Computer übertragen und im Organizer verwalten

- Lernen Sie die Werkzeuge des Editors kennen
 - Korrigieren und retuschieren Sie Bilder
 - Lernen Sie die Ebenentechnik kennen
 - Versehen Sie Bilder mit Texten
- Teilnahmevoraussetzungen: sicherer Umgang mit Tastatur und Maus und Windows-Kenntnisse.
Bitte mitbringen: USB-Stick

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
21105

Leitung: Thorsten Wiegand

Roisdorf, VHS-Gebäude

Freitag, 07.02., 18:00-21:15 Uhr

Samstag, 08.02., 10:00-17:00 Uhr

2 mal, 12 Ustd.

58,00 € (erm. 31,00 €) bei 7-9 Personen

Musik

Die Messkomposition als liturgische Großform

Musik ist ein zentraler Bestandteil des Kultes in allen Religionen. Im christlichen Gottesdienst dient sie in besonderer Weise der Verkündigung des Wortes, des Logos, als der im Prolog des Johannes Evangeliums Christus selbst angesprochen wird. Daher ist lange Zeit der Messgesang unbegleitet zusammengesetzt aus ordinarium und proprium (d.h. feste und wechselnde Gesänge). In der Barockepoche aber wird im römischen wie im lutherischen Gottesdienst den Sänger(innen) des vielstimmigen Chores ein gleichwertiges Orchester zur Seite gestellt und damit

gewinnt die Messkomposition symphonischen Charakter. Wir werden an Orchestermessen von Johann Sebastian Bach, Haydn, Mozart, Beethoven und Schubert Machart und Botschaft dieser musikalischen Großform studieren. Wie immer sind erwünscht Notenkenntnis und rege Teilnahme am Deutungsgespräch.

Kurs



Kurs-Nr.
21203

Leitung: Dr. Melchior von Borries

Bornheim, Wohnstift Beethoven

Mittwoch, 04.03., 18.03., 01.04.,

15.04., 29.04., 13.05.,

jeweils 18:30-20:00 Uhr

6 mal, 12 Ustd.

38,80 € (erm. 21,40 €)



Aktuelles, Programm, Anmeldung, Bilder sowie Karten von Unterrichtsstätten, u.v.m.

finden Sie auf unserer Homepage

www.vhs-bornheim-alfter.de

NEU! Schottischer Dudelsack - Schnupperkurs



Der Schottische Dudelsack ist seit vielen Jahrhunderten ein mythenumwobenes Instrument, das Zuhörende auf der ganzen Welt in seinen Bann zieht. Die Spieltechnik

erfordert viel Disziplin, Übung und Kondition. Daher starten Anfänger seit jeher auf einer Übungsflöte, dem Practice-Chanter, der auch fortgeschrittene Spielerinnen und Spieler ein Leben lang begleiten wird. In dem Workshop werden an der Übungsflöte erste Grifftechniken gezeigt, es wird über die verschiedenen Spielarten, die Geschichte sowie den Aufbau und die Funktionsweise des Dudelsacks an sich erzählt. Auf einem Übungsinstrument kann sich jede/r einen Eindruck davon verschaffen, wie schwer es ist, die Bagpipe zu spielen. Ein kleines Ständchen des Dozenten während des Workshops ist selbstverständlich inklusive. Es sind keine Vorkenntnisse (z.B. Notenlesen) erforderlich.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
21303

Leitung: Nils Bosshammer

Roisdorf, VHS-Gebäude
Sonntag, 29.03., 11:00-14:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
40,40 € (erm. 33,20 €) bei 7-9 Personen
Gebühr inkl. Übungsflöte im Wert von 22,00 €.

Gitarre spielen - Anfangskurs

Dieser Kurs möchte alle interessierten Personen animieren, die Gitarre auszuprobieren oder nach längerer Zeit wieder in die Hand zu nehmen. Mit einfachen Akkorden kann man bereits Lieder aus Pop, Rock und Folk begleiten. Gelernt werden das Greifen von Akkorden, Grundstrummings (mit und ohne Plekttrum) und basale Fingerpickings. Als Unterrichtsmaterial dient 'Acoustic Pop Guitar', Gitarrenschele mit 18 bekannten Popsongs von Michael Langer (ISBN 978-3-934958-12-8) sowie Arbeitsblätter und Lead-Sheets, die vom Kursleiter mitgebracht werden.



Wochenendkurs



Kurs-Nr.
21304

Leitung: David Röhler

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 25.04., 09.05., 16.05., 06.06.,
jeweils 16:00-18:30 Uhr
4 mal, 12 Ustd.
47,20 € (erm. 25,60 €) bei 7-9 Personen



Semesterthema Großbritannien

s. hintere Umschlagseite innen



Astronomie und Musik – im Dialog

Kurs-Nr. 11001 s. S. 46

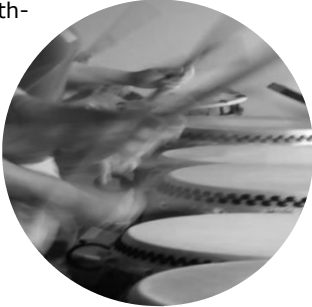


Japanisches Trommeln - Taiko

'Die Taiko zu schlagen bedeutet, den Körper, den Geist und die Seele zu erfrischen'. Musik, Energie, Disziplin, Teamgeist, Ausdauer, Performance, Koordination, Konzentration, Meditation und natürlich Spaß. Im Taiko Schnupper/Beginner Workshop lernen Sie auf traditionellen Trommeln (z.B. Okedo, Shime Daiko, Miya oder Hira Daiko) kurze Rhyth-

Rhythmusfolgen und Schlagtechniken kennen und spielen. Die Synthese aus

Rhythmus, Klang und Bewegung wird auf traditionelle Art und Weise mit Worten und Silben (kushi shoga) vermittelt. Vorkenntnisse und Noten lesen zu können ist daher nicht erforderlich. Am Ende des Workshops haben wir ein gemeinsames Stück erlernt.



Wochenendkurs



Kurs-Nr.
21305

Leitung: Jürgen Klatt

Sonntag, 21.06., 11:00-14:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.

Treffpunkt: 53340 Meckenheim, Mühlgrabenstr. 12 (Industriegebiet Kottenforst).

38,40 € (erm. 31,20 €) bei 7-9 Personen
Gebühr inkl. Leihtrommel

Bluesharp-Workshop für Anfänger/innen Mundharmonika spielend lernen

Die diatonische 10-Kanal-Mundharmonika, auch 'Bluesharp' genannt, ist ein kleines und unscheinbares Instrument, das sich jedoch einen festen Platz in der modernen Musik wie Rock, Hardrock, Heavy Metal, Pop, Country, Folk und natürlich im Blues verschafft hat. Dieser Workshop setzt keinerlei Kenntnisse aus dem Bereich Musik voraus. Die Teilnehmer/innen müssen weder Noten lesen können noch etwas über Tonarten, Dur und Moll, oder über die Harmonielehre wissen. Alle notwendigen Grundlagen für das Bluesharpenspiel werden in diesem Workshop vermittelt, so dass die Teilnehmer/innen zum Ende einen Standard-Blues spielen und eine Band mit diesem Instrument begleiten können. Alle Lehrinhalte sind mit praktischen Übungen verbunden - angefangen vom einfachen Kinderlied bis hin zum klassischen Blues. Das Einzige, was alle Teilnehmende mitbringen sollten, ist eine Bluesharp (Diatonische Mundharmonika) in C-Dur! Sie kann im Bedarfsfall auch beim Dozenten erworben werden (20,00 - 30,00 €). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie eine Bluesharp im Kurs erwerben möchten.

Für beide Kurse gilt:

Leitung: Volker Rudolphi

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule
Hauptgebäude, Aula

2 mal, 14 Ustd., 44,60 € (erm. 24,30 €)

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
21306

Samstag, 25.01., 10:00-15:45 Uhr
Sonntag, 26.01., 10:00-15:45 Uhr



Wochenendkurs



Kurs-Nr.
21307

Samstag, 20.06., 10:00-15:45 Uhr
Sonntag, 21.06., 10:00-15:45 Uhr

Programmbereich 3: Gesundheit

Leitung: Verena Salber

Tel. 02222/945-463

'VHS macht gesünder'!

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.



In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren. In vielen Kursen werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird

handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen gegebenenfalls unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte - wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Themenbereiche:

Entspannung – Kraft tanken für den Alltag	68
Bewegung – Prävention auf vielfältige Art	77
Gesundheit – sich selbst und anderen helfen	89
Genuss – lecker und gesund.....	93

WICHTIGER HINWEIS:

Alle Kurse dienen lediglich der Vorbeugung von Krankheiten und der Gesunderhaltung Ihres Körpers. Sie ersetzen keine ärztliche oder psychologische Hilfe. Sie sind weder als Krankengymnastik noch als Therapie geeignet.

Bitte klären Sie bei vorhandenen Erkrankungen Ihre Teilnahme vor der Anmeldung mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt ab.

Entspannung – Kraft tanken für den Alltag

Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag

Die Verdichtung von Tätigkeiten, hohe Qualitätsansprüche und anspruchsvolle Kund(inn)en und Geschäftspartner bedeuten für Erwerbstätige zunehmende Belastungen. Nicht nur am Arbeitsplatz fehlt heute meist die Zeit zum Innehalten. Es entsteht ein Stresserleben, das vielfältige körperliche und seelische Folgen haben kann. Ziel des Bildungsurlaubes ist, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln, Maßnahmen zu mehr Stresskompetenz kennen zu lernen bis hin zur praktischen Anwendung kurzer Übungen und Ankerpunkte für mehr Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag.

Die Themen im Einzelnen:

- Umgang mit 'Stolpersteinen' (z.B. innere Antreiber, mangelnde Abgrenzung, Glaubenssätze wie: zuerst die Arbeit...)
- Ressourcen und Spielräume
- innere Inventur und Achtsamkeit
- viele Entspannungstechniken kennen lernen (AT, PMR, Achtsamkeit, Qi-Gong, Selbstmassage, Fünf Tibeter, u.a.)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen, Verpflegung

Bildungsurlaub



Kurs-Nr.
50001

Leitung: Michaela Lindemann, Claudia Kramp

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 06.04., bis Donnerstag, 09.04.,
jeweils 09:00-16:00 Uhr
4 mal, 32 Ustd.
Abmeldung bis 09.03.
123,25 € (erm. 65,65 €)
bei 7-10 Personen



Stress lass nach! Stress- und Selbstmanagement mit Yoga und Achtsamkeitsschulung

Stress ist ein allgemein bekanntes komplexes und multifaktorielles Phänomen. Unsere Einstellungen und unsere körperlich-geistige Verfassung spielen eine wesentliche Rolle dabei, wie wir Stress begegnen. Durch Schulung der Achtsamkeit lernen Sie, ihre Präsenz in der Gegenwart zu verbessern und eine annehmende, nicht-wertende Haltung zu entwickeln. Yoga bietet mit seiner Vielfalt an Übungen ein hervorragendes Instrument zur Kräftigung, Entspannung und Belebung des Körpers. Ergänzend lernen Sie Übungen aus der Meditation und der Progressiven Muskelentspannung kennen. Ziel des Seminars ist, Strategien und Methoden zu erlernen, um mit wachsenden äußeren Anforderungen effektiver und gelassener umzugehen. Die Begegnung mit der eigenen inneren Haltung, das Üben von Yoga und anderen Entspannungstechniken ermöglichen auch für das Arbeitsleben neue Handlungsspielräume.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke, Kissen, Verpflegung

Bildungsurlaub



Kurs-Nr.
50002

Leitung: Marie Kircharz

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 29.06., bis Freitag, 03.07.,
jeweils 09:00-15:15 Uhr
(am 03.07. bis 13.30 Uhr)
5 mal, 34 Ustd.
Abmeldung bis 29.05.
129,00 € (erm. 66,50 €)
bei 7-9 Personen

NEU! Mit 50+ gesund und leistungsfähig im Beruf

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die konstruktive Auseinandersetzung mit der Thematik des lebensphasengerechten Arbeitens. 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 'reibungsfrei' 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 Qi-Gong-Übungen zum Abschalten und Kraft schöpfen, Selbstmassagen und dynamisches Sitzen und Stehen sowie gelenkfreundliche Bewegungsweisen als Gegenpol zu physischen und psychischen Erschöpfungszuständen. 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 diesen Bildungsurlaub ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe/dicke Socken, Verpflegung

Bildungsurlaub



Kurs-Nr.
50005

Leitung: Michaela Lindemann

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 06.07., bis Freitag, 10.07.,
jeweils 09:00-16:00 Uhr
(am 10.07. bis 13.30 Uhr)
5 mal, 38 Ustd.
Abmeldung bis 08.06.
150,90 € (erm. 80,90 €)
bei 7-10 Personen

NEU! Breathwalk® - der Yogaspaziergang

Dieser Workshop bietet Gelegenheit, einen kleinen Einblick in Breathwalk®, den Original-Yogaspaziergang, zu bekommen. Breathwalk® ist ein ganzheitliches Bewegungstraining, das Körper, Geist und Seele verbindet. Es kombiniert Atmen und Gehen mit dynamischen Übungen aus dem Kundalini-Yoga. Der Yogaspaziergang ist einfach auszuführen, effektiv und sorgt für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude. In diesem kurzen Einführungs-Seminar werden wir zwei verschiedene Breathwalk®-Programme kennenlernen. Jedes Programm besteht aus Aufwärmübungen, einer Sequenz des Walkens, abschließenden Dehnungsübungen und einer kurzen Meditation. Zwischen den beiden Spaziergängen werden wir eine kleine Pause machen. Breathwalk® ist geeignet für Jung und Alt, körperliche Fitness wird nicht vorausgesetzt. Bitte mitbringen: Kleidung entsprechend der Witterungsverhältnisse, kleine leichte Sitzunterlage für Bank/Boden, etwas zu Trinken, kleinen Snack

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30101

Leitung: Christina Henseler

Samstag, 04.07., 10:00-13:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.

Treffpunkt: Walberberg, Sportplatz
Düffelstr.

18,40 € (erm. 11,20 €) bei 7-9 Personen



Bitte beachten Sie die
Teilnahmebedingungen
ab Seite 141

Waldbaden - in Stille entspannen und auftanken



Fühlen Sie sich vom Alltag und vom Lärm und der Hektik in ihrer Umgebung gestresst? Sehen Sie sich nach einem Ort, der Ihnen Kraft und Ruhe schenkt? Dann kommen Sie mit in den Wald! Tauchen Sie ein in die heilsame, entspannende Atmosphäre des Waldes. Mit Achtsamkeits-, Atem- und Körperübungen unterstützen wir das Ankommen im Jetzt und bei sich selbst. Gehen Sie bewusst langsam auf verschlungenen unentdeckten Pfaden durch den Wald. Lassen Sie das Gedankenkarussell zur Ruhe kommen. Erkunden Sie den Wald mit allen Sinnen und erleben ihn neu, anders, achtsam. Waldbaden oder 'Shinrin Yoku' wie es die Japaner nennen, wirkt gesundheitsfördernd. Studien zeigen: Der Blutdruck wird gesenkt, der Puls reguliert sich, das Immunsystem wird gestärkt und Stresshormone abgebaut. Erleben Sie selbst die positive Kraft des Waldes für ihre Regeneration und Entspannung. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Getränk, wetterfeste Kleidung und Mücken- bzw. Zeckenschutz

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Getränk, wetterfeste Kleidung und Mücken- bzw. Zeckenschutz

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30102

Leitung: Sabine Malzbender

Sonntag, 05.07., 10:30-13:30 Uhr
1 mal, 4 Ustd.

Treffpunkt: Impekoven, Wanderparkplatz 'Kompelsbrücker Weg' (Am Herkenbusch)

18,40 € (erm. 11,20 €) bei 7-9 Personen

Achtsamkeitstraining In Zusammenarbeit mit dem städt. Montessori-Kindergarten 'Lummerland'

Achtsamkeit ist eine Möglichkeit der Stressbewältigung und heißt, jeden Moment bewusst wahrzunehmen - ohne ihn zu bewerten. Unser heutiger Lebensstil verführt uns dazu, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und in Gedanken schon zwei Schritte im Voraus zu leben. Die Fähigkeit, sich für den gegenwärtigen Moment zu öffnen, geht dadurch verloren. Dieser Zustand hinterlässt uns gestresst, hektisch und unzufrieden und kann auf Dauer krank machen. Ziel des Achtsamkeitstrainings ist, im verdichteten und hektischen Alltag die eigene Mitte zu finden, den Augenblick genießen zu lernen, um im Stress klar und gelassen zu bleiben. Schrittweise erlernen wir hinderliche Verhaltensmuster zu ändern, die Kommunikation mit anderen positiv zu gestalten und Körper und Geist zu entspannen. Die Achtsamkeit hat ihre Wurzel im Buddhismus und ist eine Geisteshaltung. Sie erhalten Informationen über die negativen körperlichen Auswirkungen von Stress und lernen vieles über die positiven Wirkungen von Atmung, Bewegung und Entspannung. Jede Kursstunde beinhaltet Informationen, verschiedenen praktischen Übungen zur Entspannung wie z.B. das achtsame bewusste Atmen, sanfte Bewegungsübungen und Meditation.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken oder Hausschuhe

Kurs



Kurs-Nr.
30104

Leitung: Marita Heiliger

Roisdorf, städt. Montessori-Kindertageseinrichtung 'Lummerland' dienstags, ab 03.03., 19:00-20:30 Uhr
7 mal, 14 Ustd.

Der Kurs findet in den Osterferien statt.

54,40 € (erm. 29,20 €) bei 7-9 Personen

Durch Meditation in Kontakt mit sich selbst kommen

In Zusammenarbeit mit der GFO-Klostergarten

Sie sind eingeladen, Ihre Gedanken zu sortieren, innere Anspannung, Unsicherheiten, Unruhe, Nervosität, oder andere negative Emotionen los zu lassen und dadurch neue Kraft in sich aufzunehmen. Gedanken kommen zur Ruhe und Stress kann sich auflösen. Durch das Erforschen der eigenen Bedürfnisse und Gefühle erlernen Sie zu entspannen, um anschließend mit einer guten Kombination aus Gelassenheit, Stabilität und Sicherheit Ihrem Alltag entgegen zu schauen. Ein weiteres Ziel ist dabei auch, selbstbewusster und gelassener für sich selbst und die eigenen Belange einzutreten. Grundsätzlich findet die Meditation im Sitzen statt. Wer den Bedarf hat im Liegen zu arbeiten, bringt sich gerne eine Isomatte, Kissen und Decke mit. Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung tragen

Kurs

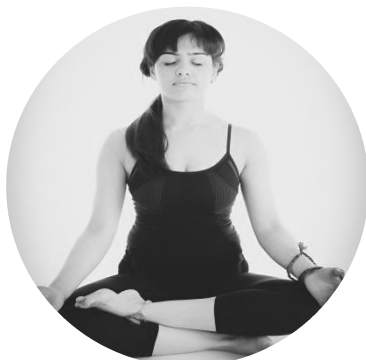


Kurs-Nr.
30106

Leitung: Nadja-Maria Keßel

Merten, Seniorenzentrum St. Elisabeth
donnerstags, ab 05.03., 19:00-20:30 Uhr
6 mal, 12 Ustd.

Der Kurs findet in den Osterferien statt.
53,20 € (erm. 31,60 €) bei 7-9 Personen



Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung – Prävention im Alltag und Beruf

In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen'

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen ist eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode, mit der höhere Konzentrationsfähigkeit, innere Ruhe und Gelassenheit erreicht werden können. Einsetzbar ist diese Methode vielseitig - ob zu Hause, am Schreibtisch, in der Bahn oder vor dem Einschlafen. Ein regelmäßiges Training kann innere und äußere Spannungszustände, Schlafstörungen oder leichte Schmerzen lindern und abbauen. Darüber hinaus ist die PME ein Übungsweg zur Kultivierung von Achtsamkeit und guter Körperwahrnehmung. Im Wechsel von An- und Entspannen, von Aktion und Loslassen wird die Fähigkeit geschult alle Empfindungen des Körpers wahrzunehmen und zugleich auf Gefühle und Gedanken zu achten. Dies hilft unser Verhalten und unseren Umgang mit Stress und Belastungen des Alltags zu verändern. Im Kurs werden über das körperliche Trainieren heraus Grundlagen zum Stressabbau und Übungen zur Schulung der Achtsamkeit vermittelt und allgemein die Entspannungsfähigkeit gefördert. Die Teilnehmenden erhalten ergänzend schriftliches Übungsmaterial und eine Literaturübersicht.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, warme Socken, kleines Kissen, bequeme Alltagskleidung ist ausreichend

Kurs



Kurs-Nr.
30107

Leitung: Brigitte Kramp

Bornheim, städt. Familienzentrum
'Haus Regenbogen'
dienstags, ab 05.05., 19:00-20:30 Uhr
6 mal, 12 Ustd.

47,20 € (erm. 25,60 €) bei 7-9 Personen


Yoga

(Hatha) Yoga, ein Jahrtausende altes Übungssystem aus Indien, harmonisiert Körper, Seele und Geist, indem verschiedene Körperstellungen (Asanas) im Einklang mit der Atmung (Pranayama) und in stetem Wechsel mit Entspannungsphasen durchgeführt werden. Die Muskulatur des ganzen Körpers wird gekräftigt, gedehnt und entspannt. Ziel des Yoga ist auch die Hinwendung zur inneren Ruhe, um permanent strömende Gedanken langsam abebben zu lassen. Diese äußeren und inneren Bewegungen lenken und stärken die Lebenskräfte positiv, schenken Kraft und Lebensfreude. Die abschließende Tiefenentspannung baut körperliche und seelische Spannungen ab und regeneriert unsere Energien, damit wir im Berufs- und Familienalltag den vielfältigen Anforderungen gewachsen bleiben.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung tragen

Kurs  Kurs-Nr. **30110**

Leitung: Lutz Reichardt
Bornheim, Johann-Wallraf-Schule alte Turnhalle
montags, ab 02.03., 16:50-18:20 Uhr
14 mal, 28 Ustd.
85,20 € (erm. 44,60 €)


Kurs  Kurs-Nr. **30116**

Leitung: Heinz Brandt
Roisdorf, VHS-Gebäude
mittwochs, ab 05.02., 09:30-11:00 Uhr
17 mal, 34 Ustd.
102,60 € (erm. 53,30 €)

Kurs  Kurs-Nr. **30111**

Leitung: Eva Krings
Bornheim, Johann-Wallraf-Schule Hauptgebäude, Aula
montags, ab 03.02., 18:45-20:15 Uhr
14 mal, 28 Ustd.
104,80 € (erm. 54,40 €) bei 7-9 Personen

Yoga – Schwerpunkt Rückenfit In Zusammenarbeit mit der städt. Kindertageseinrichtung 'Flora'

Kurs  Kurs-Nr. **30117**

Leitung: Thomas Klepel
Waldorf, städt. Kindertageseinrichtung 'Flora'
mittwochs, ab 12.02., 18:45-20:15 Uhr
Am 01.04. findet der Kurs nicht statt.
13 mal, 26 Ustd.
79,40 € (erm. 41,70 €)


Kurs  Kurs-Nr. **30112**

Leitung: Lutz Reichardt
Bornheim, Johann-Wallraf-Schule alte Turnhalle
montags, ab 02.03., 18:25-19:55 Uhr
14 mal, 28 Ustd.
85,20 € (erm. 44,60 €)

Yoga Fortsetzung

Kurs  Kurs-Nr. **30115**

Leitung: Lutz Reichardt
Volmershoven, Mehrzweckhalle
dienstags, ab 03.03., 17:30-19:00 Uhr
14 mal, 28 Ustd.
85,20 € (erm. 44,60 €)

Kurs  Kurs-Nr. **30118**

Leitung: Renate Dietz
Roisdorf, VHS-Gebäude
mittwochs, ab 12.02., 18:00-19:30 Uhr
14 mal, 28 Ustd.
85,20 € (erm. 44,60 €)

Kurs



Kurs-Nr.
30119

Leitung: Renate Dietz

Roisdorf, VHS-Gebäude
mittwochs, ab 12.02., 19:30-21:00 Uhr
14 mal, 28 Ustd.
85,20 € (erm. 44,60 €)

Kurs



Kurs-Nr.
30120

Leitung: Renate Dietz

Roisdorf, VHS-Gebäude
donnerstags, ab 13.02., 18:00-19:30 Uhr
12 mal, 24 Ustd.
73,60 € (erm. 38,80 €)

Kurs



Kurs-Nr.
30121

Leitung: Heinz Brandt

Roisdorf, VHS-Gebäude
freitags, ab 07.02., 09:25-10:55 Uhr
14 mal, 28 Ustd.
85,20 € (erm. 44,60 €)

Yoga 50+

Kurs



Kurs-Nr.
30122

Leitung: Stefanie Kretschmer

Roisdorf, VHS-Gebäude
freitags, ab 07.02., 11:15-12:45 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
98,56 € (erm. 55,06 €)

Kurs



Kurs-Nr.
30123

Leitung: Heinz Brandt

Sechtem, Geschwister-Scholl-Haus
freitags, ab 07.02., 12:00-13:30 Uhr
14 mal, 28 Ustd.
104,80 € (erm. 54,40 €) bei 7-9 Personen



Yoga kennen lernen

Kurs



Kurs-Nr.
30126

Leitung: Heinz Brandt

Roisdorf, VHS-Gebäude
Dienstag, 30.06., 07.07.,
Donnerstag, 02.07., 09.07.,
jeweils 19:00-20:30 Uhr
4 mal, 8 Ustd.
32,80 € (erm. 18,40 €) bei 7-9 Personen

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sanfter und gleichzeitig kraftvoller Yoga-Stil. Im Yin Yoga wird mit kalten Muskeln langsam in die Asanas hinein entspannt. Die einzelnen Asanas werden länger gehalten. Auf diese Weise sowie mit Hilfe unseres Atems können sich die Muskeln behutsam auf die Aufforderung zur Dehnung einlassen. Tiefe Schichten wie Faszien und Sehnen werden dadurch intensiv angesprochen. Dadurch kräftigen Sie Ihren Körper, kommen zur inneren Ruhe, zu einer tieferen Selbstwahrnehmung und Entspannung. Dieser Kurs ist für jeden, Anfangende wie Fortgeschrittene, geeignet. Machen Sie Yoga mit dem schönen Gedanken, dass Yoga ein Prozess ist, der immer weitergeht! Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung tragen

Kurs



Kurs-Nr.
30124

Leitung: Eva Krings

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule
Hauptgebäude, Aula
montags, ab 03.02., 17:00-18:30 Uhr
14 mal, 28 Ustd.
104,80 € (erm. 54,40 €) bei 7-9 Personen

Qi-Gong für Einsteiger/innen In Zusammenarbeit mit dem städt. Kindergarten Widdig

Die 15 Ausdrucksformen des Qi-Gong Yangsheng: Ähnlich dem indischen Yoga handelt es sich bei Qi-Gong um ein für die Gesunderhaltung entwickeltes Übungssystem auf dem Boden der traditionell chinesischen Medizin (TCM). Langsame, harmonische Bewegungen im Stehen und Gehen führen zu mehr Harmonie und Flexibilität an Körper und Geist, daher findet man auch den alten Ausdruck 'Meditation in Bewegung'. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe oder rutschfeste Socken

Kurs



Kurs-Nr.
30130

Leitung: Dr. Jürgen Moritz

Widdig, städt. Kindertageseinrichtung
dienstags, ab 04.02., 13:00-20:00 Uhr
12 mal, 24 Ustd.

Am 03.03. und 28.04. findet der Kurs
nicht statt.

90,40 € (erm. 47,20 €) bei 7-9 Personen

NEU! Qi-Gong kennenzulernen

Die 15 Ausdrucksformen des Qi-Gong Yangsheng: Ähnlich dem indischen Yoga handelt es sich bei Qi-Gong um ein für die Gesunderhaltung entwickeltes Übungssystem auf dem Boden der traditionell chinesischen Medizin (TCM). Langsame, harmonische Bewegungen im Stehen und Gehen führen zu mehr Harmonie und Flexibilität an Körper und Geist, daher findet man auch den alten Ausdruck 'Meditation in Bewegung'. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe oder rutschfeste Socken

Kurs



Kurs-Nr.
30131

Leitung: Dr. Jürgen Moritz

Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 18.08., 18:30-20:00 Uhr
2 mal, 4 Ustd.

18,40 € (erm. 11,20 €) bei 7-9 Personen

Einführung in Qi-Gong und Tai-Chi

In Zusammenarbeit mit der städt. Kindertageseinrichtung 'Die Raupe'

Qi-Gong und Tai-Chi sind Jahrhunderte alte chinesische Bewegungsformen, die sich durch langsame, flüssige und ruhige Bewegungen auszeichnen. Beide sind Elemente der 'Traditionellen Chinesischen Medizin'. Mit Qi-Gong kann man Körper und Geist in Einklang bringen. Diese einfachen Übungen sind unabhängig von Alter und Vorkenntnissen. Harmonisch, fließende Qi-Gong-Übungen haben das Ziel Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Ein Weg zur aktiven Entspannung und mehr Gelassenheit. Tai Chi zählt zu den Bewegungsformen mit Bezug zu den inneren

Kampfkünsten. Kraftvolle Bewegungsformen werden mit innerer Entspannung verbunden. Stabilität und Zentrierung wird gefördert - Meditation in Bewegung. Erfahren Sie, wie diese Bewegungen positiven Einfluss auf Ihren Körper, Geist und Ihre Gesundheit haben können. Die Übungen unterstützen die Selbstregulation auf allen Ebenen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe oder rutschfeste Socken

Kurs



Kurs-Nr.
30132

Leitung: Horst Emge

Brenig, städt. Kindertageseinrichtung
'Die Raupe'
montags, ab 03.02., 17:30-19:00 Uhr
11 mal, 22 Ustd.

83,20 € (erm. 43,60 €) bei 7-9 Personen

Tai-Chi Peking-Form **In Zusammenarbeit mit der städt.** **Kindertageseinrichtung 'Die Raupe'**

Tai-Chi - unter anderem hervorgegangen aus den Übungen des Qi-Gong - zählt zu den Bewegungsformen mit Bezug zu den inneren Kampfkünsten. Tai-Chi und Qi-Gong sind wichtige Elemente der 'Traditionellen Chinesischen Medizin' (TCM). Die Übungen gehen auf eine lange Tradition zurück. Die weltweit meist geübte Tai-Chi Form besteht aus 24 Bildern. Diese Bewegungsmuster lernen sie im Kurs detailliert kennen und üben. Kraftvolle Formen werden mit innerer Entspannung verbunden. Stabilität und Zentrierung wird gefördert. Die Übungen verbessern die Beweglichkeit

und Konzentrationsfähigkeit. Erfahren Sie, wie diese Bewegungen positiven Einfluss auf Ihren Körper, Geist und Ihre Gesundheit haben können

Teilnahmevoraussetzung: Für Teilnehmende, die bereits eine Tai-Chi oder Qi-Gong Form kennen gelernt haben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe oder rutschfeste Socken

Kurs



Kurs-Nr.
30133

Leitung: Horst Emge

Brenig, städt. Kindertageseinrichtung
'Die Raupe'

montags, ab 03.02., 19:10-20:40 Uhr
11 mal, 22 Ustd.

83,20 € (erm. 43,60 €) bei 7-9 Personen

NEU! ZENbo® Balance für **Senior(inn)en zum Kennen-** **lernen**

In Zusammenarbeit mit der **GFO Klostergarten**

ZENbo®Balance Senior(inn)en ist ein ganzheitliches Body & Mind Training, das sanft und fließend den Körper in Bewegung bringt und Menschen in fortgeschrittenem Alter neue Bewegungserfahrungen ermöglicht. Alle Übungen werden dem Leistungsgrad jedes Einzelnen oder der Gruppe angepasst. Man kann die Übungen gut im Sitzen oder auch nur mental ausführen. So können Menschen mit verschiedener körperlicher Agilität miteinander trainieren. Das Training bietet einen sanften Weg die Muskeln zu kräftigen, Beweglichkeit und Fitness zu erhalten, sowie zu verbessern. Dies kann sich im Alltag positiv auf die Bewältigung von Anforderungen und das Gleichgewicht auswirken. Die drei Phasen des Übungsprogramms sind:

- **Silence:** Ankommen und Bewusstsein herstellen Wir beginnen mit einer Meditation oder Atemübung. Am Anfang der Kurseinheit hilft eine Meditation oder Atemübung bei der ZENtrierung und Klä-

rung des Geistes zum 'Ankommen'.

- **Move (Hauptteil):** Der Bewegungsteil des Trainingsprogramms fördert Motorik sowie Kognition und schult die Sensomotorik. Die Balanceübungen sind ein gutes Training für den physischen Gleichgewichtssinn sowie das innere mentale Gleichgewicht. Der Rhythmus der Übungen wird vom Atem bestimmt wobei die Übungen möglichst fließend auszuführen sind.
- **Relax & go (End- und Entspannungsphase):** Eine Entspannung rundet das Senioren-Training ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Einzelveranstaltung



Kurs-Nr.
30139

Leitung: Marita Heiliger

Merten, Paulinen-Hof Gemeinschaftsraum
Donnerstag, 13.02., 16:00-17:00 Uhr
1 mal, 1,33 Ustd., 6,00 €

Einzelveranstaltung



Kurs-Nr.
30135

Leitung: Marita Heiliger

Merten, Paulinen-Hof Gemeinschaftsraum
Donnerstag, 27.02., 16:00-17:00 Uhr
1 mal, 1,33 Ustd., 6,00 €

NEU! ZENbo® Balance für Senior(inn)en

In Zusammenarbeit mit der GFO Kloostergarten

Kurs



Kurs-Nr.
30136

Leitung: Marita Heiliger

Merten, Paulinen-Hof Gemeinschaftsraum
donnerstags, ab 05.03., 16:00-16:45 Uhr
12 mal, 12 Ustd.

67,60 € (erm. 35,80 €) bei 5-6 Personen

Die Geschenkidee:



Gutscheine für VHS-Kurse

sind in der Geschäftsstelle erhältlich!

NEU! ZENbo® Balance

In Zusammenarbeit mit dem städt. Montessori-Kindergarten 'Lummerland'

ZENbo® Balance ist ein Body & Mind Übungsprogramm, das aus drei Phasen besteht:

- Silence: Ankommen und Bewusstsein herstellen. Wir beginnen mit einer Meditation. Am Anfang der Kurseinheit hilft eine Meditation zur ZENtrierung und Klärung des Geistes zum 'Ankommen'.
- Move (Hauptteil): Bewegungsübungen im Stand und am Boden, die an Qi-Gong und Yoga angelehnt sind, bilden den Bewegungsteil des Trainingsprogramms. Die Beweglichkeit wird verbessert und auch Bauch und Rücken werden gekräftigt. Die bewegten gymnastischen Übungen fördern sowohl das innere Gleichgewicht, als auch Gleichgewichtssinn und Koordinationsvermögen. Sie werden bewusst und konzentriert ausgeführt und schulen so die Körperwahrnehmung. Der Atem gibt den Rhythmus der Übungen vor, so dass die Body-Übungen fließend ausgeführt und nur selten statisch gehalten werden.
- Relax & go: End- und Entspannungsphase: Das Body & Mind Training wird mit einer Entspannung aus der westlich

orientierten Welt abgerundet, wie z.B. Autogenes Training. Als 'go' wird den Teilnehmenden statt eines Koans (Mediationsaufgabe) eine kurze Geschichte vorgelesen, die sie dann sozusagen 'mitnehmen' und auf sich wirken lassen.

Bitte bequeme Kleidung tragen

Kurs



Kurs-Nr.
30138

Leitung: Marita Heiliger

Roisdorf, städt. Montessori-Kindertageseinrichtung 'Lummerland'
donnerstags, ab 27.02., 19:00-20:30 Uhr
12 mal, 24 Ustd.

90,40 € (erm. 47,20 €) bei 7-9 Personen

NEU! ZENbo® Balance kennenlernen

Kurs



Kurs-Nr.
30137

Leitung: Marita Heiliger

Roisdorf, VHS-Gebäude
donnerstags, ab 30.07., 19:00-20:30 Uhr
3 mal, 6 Ustd.

25,60 € (erm. 14,80 €) bei 7-9 Personen

Bewegung – Prävention auf vielfältige Art

Realistische Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim

Krav Maga beruht auf einfachen Prinzipien und natürlichen, instinktiven Reaktionen gegenüber Gefahren. Es ist somit schnell und mit nur geringem Aufwand zu erlernen. Die Techniken basieren weitgehend auf unkomplizierten Bewegungen, welche den ganzen Körper einbeziehen und auch in Stresssituationen gut abrufbar sind. Besondere Fitness oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neben der Vermittlung unkomplizierter Selbstverteidigungstechniken geht es auch um die Entwicklung eines Kämpferspirits, einer 'never-give-up'-Mentalität und Durchsetzungsbereitschaft. Inhalte sind:

- Taktik: Erkennen und Agieren in frauenspezifischen Gefahrensituationen
- Moral und Ethik: Hinterfragen eigener hinderlicher Glaubenssätze
- Einstellung: Entwicklung eines Kämpferspirits (Never give up!)
- Techniken: Erlernen unkomplizierter Schlag- und Verteidigungstechniken.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Hallenturnschuhe.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30010

Leitung: Anett Friske

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule alte Turnhalle

Samstag, 29.02., 10:00-13:30 Uhr
1 mal, 4 Ustd.

18,40 € (erm. 11,20 €) bei 7-9 Personen

NEU! Realistische Selbstverteidigung vertiefen und trainieren

Zum Ausbau der persönlichen Selbstverteidigungskompetenz: Lösungsmöglichkeiten zur Abwehr von Schlägen, Tritten, Umklammerungen, Würgeangriffen und zum Umgang mit der Bodenlage. Nur für Teilnehmerinnen, die bereits den Workshop 30010 oder Vergleichbares besucht haben.

NEU! Kurs



Kurs-Nr.
30011

Leitung: Anett Friske

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule alte Turnhalle

samstags, ab 07.03., 10:30-12:00 Uhr
4 mal, 8 Ustd.

Am 28.03. findet der Kurs nicht statt.

32,80 € (erm. 32,80 €) bei 7-9 Personen



Pedelec-Kurse

Kurs-Nr. 10920 ff.,
s. Seite 45



Aktuelles, Programm, Anmeldung, Bilder sowie Karten von Unterrichtsstätten, u.v.m.

finden Sie auf unserer Homepage

www.vhs-bornheim-alfter.de

Feldenkrais

In Zusammenarbeit mit dem AWO-Familienzentrum 'Sterntaler'

Der Physiker Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984) entwickelte die heute weltweit bekannte Feldenkrais Methode. In sanften, aber effektiven Bewegungsabläufen lernen die Übenden Gleichgewicht, Beweglichkeit, Haltung und damit ihre Bewegungssicherheit und Lebensqualität zu verbessern. 'Bewusstheit durch Bewegung' nennt Feldenkrais diese Gruppenarbeit, in der das '...Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant und angenehm' werden soll. Die Übenden lernen spürbare Entspannung und wachsame Aufmerksamkeit zu verbinden. Ziel des Kurses ist, dass die Teilnehmenden Möglichkeiten erleben, bewusster und leichter mit schwierigen Alltagsanforderungen umzugehen. Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters - auch mit Bewegungseinschränkungen - geeignet. Entdecken Sie Neues oder finden Sie eigene Fähigkeiten wieder - die Möglichkeit in Handeln, Denken und Wahrnehmen beweglicher zu werden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Kurs



Kurs-Nr.
30200

Leitung: Beate Massar

Oedekoven AWO-Familienzentrum
'Sterntaler'

mittwochs, ab 05.02., 17:30-18:30 Uhr

16 mal, 21,33 Ustd.

Am 22.04. findet der Kurs nicht statt.

80,79 € (erm. 42,38 €) bei 7-9 Personen

Kurs



Kurs-Nr.
30201

Leitung: Beate Massar

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule
Hauptgebäude, Aula

donnerstags, ab 06.02., 20:00-21:00 Uhr

13 mal, 17,33 Ustd.

Am 23.04. findet der Kurs nicht statt.

54,26 € (erm. 29,13 €)

Fitness 50+

Ein schonendes, ausgewogenes und abwechslungsreiches Ganzkörperfitness-training mit Musik. Ausdauer, Koordination und Kräftigung der verschiedenen Muskelgruppen sind Inhalte des Kurses. Das Ziel ist die Förderung von Koordination und Beweglichkeit. Unterschiedliche Muskeln werden nach und nach - auch mal mit kleinen Geräten wie z.B. Hanteln und Therabändern - trainiert und gedehnt. Zum Abschluss der Kursstunde folgt eine wohltuende Entspannung. Erleben Sie schrittweise eine Verbesserung von Kraft, Koordination, Reaktionsvermögen, Gleichgewicht und Ausdauer. Treffen Sie im Training Gleichgesinnte und knüpfen Sie neue Kontakte. Beim gezielten Training in der Gruppe geht es gesellig zu, so dass die Freude am gemeinsamen Üben nicht zu kurz kommt! Bitte mitbringen: rutschfeste Wollsocken (Stoppersocken), bequeme Kleidung, Theraband und Gymnastikmatte

Kurs



Kurs-Nr.
30203

Leitung: Ingrid Berger-Knipp

Roisdorf, VHS-Gebäude

mittwochs, ab 05.02., 15:45-16:45 Uhr

14 mal, 18,67 Ustd.

58,14 € (erm. 31,07 €)

Sie können sich anmelden:

Mit der Anmeldekarte

schriftlich

per Fax

oder

auf unserer Homepage

per E-Mail

60+ Fitness 60+

Ein ganzheitliches Bewegungs- und Trainingsprogramm für Menschen, die es auch mal etwas langsamer angehen lassen wollen und/oder die eine oder andere körperliche Einschränkung mitbringen. Aufwärmen zu Musik belebt und beseelt. Unterschiedliche Muskeln werden nach und nach - auch mal mit kleinen Geräten wie z.B. Hanteln und Therabändern - trainiert und gedehnt. Zum Abschluss der Kursstunde folgt eine wohltuende Entspannung. Erleben Sie schrittweise eine Verbesserung von Kraft, Koordination, Reaktionsvermögen, Gleichgewicht und Ausdauer. Treffen Sie im Training Gleichgesinnte und knüpfen Sie neue Kontakte. Beim gezielten Training in der Gruppe geht es gesellig zu, so dass die Freude am gemeinsamen Üben nicht zu kurz kommt!
Bitte mitbringen: rutschfeste Wollsocken (Stoppersocken), bequeme Kleidung, Theraband und Gymnastikmatte

Kurs



Kurs-Nr.
30204

Leitung: Ingrid Berger-Knipp

Roisdorf, VHS-Gebäude
mittwochs, ab 05.02., 14:30-15:30 Uhr
14 mal, 18,67 Ustd.
58,14 € (erm. 31,07 €)

Kurs



Kurs-Nr.
30205

Leitung: Ingrid Berger-Knipp

Sechtem, Geschwister-Scholl-Haus
donnerstags, ab 06.02., 09:30-10:30 Uhr
14 mal, 18,67 Ustd.
71,21 € (erm. 37,59 €) bei 7-9 Personen

Big 'n' fit®



Mollig und fit, das funktioniert! - Im Fokus dieses Trainings steht, die Fitness und den Spaß an der Bewegung wiederzufinden (nicht das Aussehen oder 'Coolness' in irgendeiner Art). Sie werden in einer Gruppe

gleichgesinnter Menschen lernen durch regelmäßigen, leistungsangepassten Sport die Basis für ein gesünderes und zufriedeneres Leben zu legen, auf der Sie immer weiter aufbauen können. Wir bitten um Verständnis, dass wir die Teilnehmergruppe hier auf übergewichtige Menschen mit einem BMI ab 30 festlegen. Das Training findet in einem spiegelfreien Raum statt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Halblenturnschuhe oder rutschfeste, dicke Socken

Kurs



Kurs-Nr.
30206

Leitung: Nadine Schulz

Oedekoven, Dreifachturnhalle am Schulcampus, Sporthalle Gymnastikraum EG rechts
montags, ab 03.02., 17:30-18:15 Uhr
15 mal, 15 Ustd.
Am 10.02. findet der Kurs nicht statt.
58,00 € (erm. 31,00 €) bei 7-9 Personen

WICHTIGER HINWEIS:

Alle Kurse dienen lediglich der Vorbeugung von Krankheiten und der Gesunderhaltung Ihres Körpers. Sie ersetzen keine ärztliche oder psychologische Hilfe. Sie sind weder als Krankengymnastik noch als Therapie geeignet.

Bitte klären Sie bei vorhandenen Erkrankungen Ihre Teilnahme vor der Anmeldung mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt ab.

Pilates

Pilates ist ein sanftes, ganzheitliches aber anspruchsvolles Körperformungs- und Training für Teilnehmer/innen mit mittlerer Sportlichkeit. Die Bauch-, Becken- und Rückenmuskulatur wird nachhaltig aufgebaut und gestärkt sowie die Flexibilität des Bewegungsapparates verbessert. Lernen Sie alle Ihre Bewegungen durch eine stabile Körpermitte, das Powerhouse, auszuführen. Mit fließenden Bewegungen, bewusster Atmung, Kontrolle und Konzentration stärken Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Körperwahrnehmung. Gesundheit, Ausgeglichenheit und neue Energie sind Ihnen sicher!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch

Kurs



Kurs-Nr.
30207

Leitung: Franziska Schmitz

Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 04.02., 17:45-18:45 Uhr
15 mal, 20 Ustd.

76,00 € (erm. 40,00 €) bei 7-9 Personen

Kurs



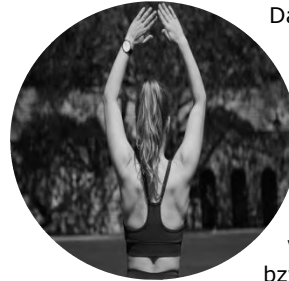
Kurs-Nr.
30208

Leitung: Franziska Schmitz

Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 04.02., 16:40-17:40 Uhr
15 mal, 20 Ustd.

76,00 € (erm. 40,00 €) bei 7-9 Personen

Rückengerechte Fitnessgymnastik



Dauerhafte Fehlbelastungen, einseitige Bewegungsabläufe und Bewegungsmängel führen häufig zu

Verspannungen bzw. Erschlaffung

wichtiger Muskelgruppen. Gezielte funktionelle Gymnastikübungen zur Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur mit und ohne Kleingeräte helfen, diese Defizite auszugleichen. Entspannungsprogramme zum Ende der Kurseinheiten unterstützen dabei Verspannungen zu lösen. Neben vielen Übungen erfahren Sie auch nützliche Tipps für Ihren Bewegungsablauf im Alltag. Bitte mitbringen: Großes Handtuch, geeignete Hanteln falls vorhanden

Kurs



Kurs-Nr.
30209

Leitung: Christian Sandfort

Witterschlick, Grundschule Turnhalle
montags, ab 03.02., 20:00-21:15 Uhr
15 mal, 25 Ustd.

76,50 € (erm. 40,25 €)



Bitte vergessen Sie den Beginn Ihres Kurses nicht!
**Sie erhalten keine Anmeldebestätigung
und keine Rechnung!**

Rückenfit

In diesem Rücken-Power-Kurs können Sie beim Aufwärmen und beim individuellen Training gut ins Schwitzen kommen. Das Ziel des Bewegungsprogramms richtet sich auf die Stabilisierung des (gesunden) Rückens, wobei die Kräftigung der Bereiche Bauch, Beine, Po auch berücksichtigt werden. Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen sind die drei Trainingsbereiche, die Funktionen der Wirbelsäule unterstützen und helfen Rückenproblemen vorzubeugen. Im Laufe des Kurses gewinnen die Wirbelsäule und die umgebende Muskulatur wieder an Geschmeidigkeit in Bewegungen und die gesamte stützende Rumpfmuskulatur wird gestärkt. Bitte mitbringen: feste Schuhe, Handtuch, Theraband, wenn vorhanden 1 kg-Hanteln

Kurs



Kurs-Nr.
30211

Leitung: Christina Weingartz

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule,
Turnhalle 1
mittwochs, ab 05.02., 18:30-19:30 Uhr
16 mal, 21,33 Ustd.
Am 19.02. findet der Kurs nicht statt.
65,86 € (erm. 34,93 €)

'Knackig' und fit - für Frauen

Sie möchten Ihren Stoffwechsel aktivieren, Kalorien verbrennen und Muskeln aufbauen? Mit regelmäßigem Training schaffen Sie es hier, den so genannten Problemzonen an die Substanz zu gehen und Ihre Kondition zu verbessern. Gemeinsam mit den anderen in der Gruppe, begleitet von viel Musik, macht es richtig Spaß, Herz, Kreislauf und Körper zu stärken. Im Laufe des Kurses werden Sie fitter und so manches Körperteil wird sich 'knackiger' anfühlen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

Kurs



Kurs-Nr.
30213

Leitung: Ansgar Stakemeier

Bornheim, Bornheimer Musikschule
montags, ab 03.02., 09:30-11:00 Uhr
14 mal, 28 Ustd.
99,20 € (erm. 58,60 €)

Kurs



Kurs-Nr.
30212

Leitung: Christina Weingartz

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule,
Turnhalle 1
mittwochs, ab 05.02., 19:45-20:45 Uhr
16 mal, 21,33 Ustd.
Am 19.02. findet der Kurs nicht statt.
65,86 € (erm. 34,93 €)

Fitness-Mix

Im Verlauf dieses Kurses werden Sie unterschiedlichste Trainingsformen ausüben. Vom klassischen Bodyweight-Training, über Pilates, Faszien- und Zirkeltraining, bis hin zum hochintensiven Intervalltraining haben wir ein abwechslungsreiches Semester vor uns. Der Mix aus Ausdauer- und Kräftigungstraining ist gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch

Kurs



Kurs-Nr.
30214

Leitung: Nadine Schulz

Uedorf, Verbundschule Turnhalle
mittwochs, ab 05.02., 18:00-19:00 Uhr
16 mal, 21,33 Ustd.
Am 12.02. findet der Kurs nicht statt.
80,79 € (erm. 42,40 €) bei 7-9 Personen

Die Franklin-Methode® - Auf fitten Füßen gesund gehen

In Zusammenarbeit mit der GFO Kloostergarten

Unsere Füße tragen uns durchs ganze Leben und auch sie lieben es einmal im

Mittelpunkt zu stehen. Wir gehen, laufen, springen, tanzen und unsere Füße passen sich jeder Bewegung und jedem Untergrund an.

Dieser Workshop dient dazu die enorme Kraft und Beweglichkeit unserer Füße zu erhalten oder auch wieder zu finden. Eine gute Funktion unserer Füße bewahrt uns vor typischen Fußproblemen wie Hühneraugen oder Hallux valgus und entlastet andere Gelenke wie Knie, Hüftgelenke und Rücken.

Wir lernen in diesem Kurs:

- Die Anatomie des Fußes verstehen und verkörpern
- Den Einfluss unserer Füße auf Statik, Aufrichtung, Fortbewegung und körperliches Wohlbefinden
- Ein Trainingsprogramm mit Ball und Bandübungen: um Fußmuskeln zu trainieren, Faszien, Sehnen und Bänder elastisch zu machen
- wirksame mentale Techniken für bewegliche, koordinierte und stabile Füße

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30218

Leitung: Birgit Wuddel-Graupeter

Merten, Kultür

Sonntag, 24.05., 10:00-13:00 Uhr

1 mal, 4 Ustd.

20,40 € (erm. 13,20 €) bei 7-9 Personen

Die Franklin-Methode® - Der befreite Rücken

In Zusammenarbeit mit der GFO Kloostergarten

Wir lernen den Aufbau und die gesunde Funktion der Wirbelsäule kennen, welches Training für die Wirbelsäule am

sinnvollsten ist, was gesunde Bandscheiben ausmacht und wie man die stützende Wirkung der Wirbelsäulenbänder aufbaut. Wirksame Haltungsschulung und was es wirklich braucht, um den Rücken im Alltag schonend einzusetzen. Wir versuchen auch Krampf in Lockerheit umzumünzen - mit Humor und Spaß: Die Vorstellungskraft und spiele-

rische Übungen helfen dabei.

Wir lernen in diesem Kurs:

- wie man die Haltung verbessert und die Wirbelsäule aufrichtet
- die Wirbelsäulengelenke elastisch und fit zu halten
- wie man die Bandscheiben entlastet und regeneriert
- wie man Kraft und Beweglichkeit in der Wirbelsäule aufbaut
- wirksame mentale Techniken für einen gesunden Rücken

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Handtuch, Getränk

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30219

Leitung: Birgit Wuddel-Graupeter

Merten, Kultür

Sonntag, 16.02., 10:00-13:00 Uhr

1 mal, 4 Ustd.

20,40 € (erm. 13,20 €) bei 7-9 Personen

Für die Franklin-Kurse

30218, 30219 und 30220 :

Die Dozentin ist lizenzierte Franklin-Methode® Bewegungspädagogin Level 2 (FM10607).

Die Franklin-Methode® Entspannte Schultern – gelöster Nacken

Mit der Franklin-Methode® lernen Sie, wie man auf vielfältige und kreative Weise den Nacken und die Schultern entspannen kann. Die Anatomie wird auf lebendige Art und Weise in Erfahrung gebracht und verhilft uns zu Einsichten in die Funktion des Schultergürtels, so dass Sie in jeder Situation die richtige Haltung, Kraft und Beweglichkeit zur Verfügung haben. Wir arbeiten in diesem Kurs mit:

- Bällen, um sich genüsslich zu entspannen und tief zu atmen
- Anatomischen Bildern, die uns helfen den Aufbau des Schultergürtels zu verstehen
- Imagination, um auf den Kern der Sache zu kommen und von innen heraus die Problemstellen aufzulösen
- Alltagsbewegungen, um die Lockerheit in jeder Situation beizubehalten
- Humor, um unsere Gelassenheit in Stresssituation beizubehalten

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30220

Leitung: Birgit Wuddel-Graupeter

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 15.08., 10:00-13:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
18,40 € (erm. 11,20 €) bei 7-9 Personen

Aroha®

Aroha® ist ein ganz besonderes Erlebnis zu eigens dafür komponierter Musik im ¾ Takt! Erleben Sie einen Mix aus ausdrucksstarken, kontrollierten und auch entspannenden Bewegungen. Es finden sich kraftvolle Elemente aus Kung Fu und Haka, sowie entspannende Elemente aus dem Tai Chi im Stundenprofil wieder. Aroha® kurbelt die Fettverbrennung an, wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System und hat eine körperfestigende Wirkung. Mit diesem Training bauen Sie Stress ab und fühlen sich gestärkt, um den Herausforderungen des Alltags körperlich gefestigt und emotional stabilisiert entgegenzutreten. Aroha® ist ein Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele. Diese ausgefallene Art von Workout gibt der/dem Einzelnen den Freiraum, die Intensität/Anstrengung im Training selbst zu dosieren und ist daher auch für Beginnende gut geeignet. Bitte beachten Sie, dass die Bewegungen extrem viele Kniebeugen (die Tiefe bestimmen Sie selbst) beinhalten. Neugierig geworden? Dann melden Sie sich jetzt an!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

Kurs



Kurs-Nr.
30222

Leitung: Anja Hübner

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule
Hauptgebäude, Aula
dienstags, ab 04.02., 20:15-21:15 Uhr
14 mal, 18,67 Ustd.
71,21 € (erm. 37,60 €) bei 7-9 Personen

Erklärung der im Programmheft verwendeten Symbole:



Bitte rechtzeitig vorher anmelden



Keine Anmeldung erforderlich



Sommerprogramm



Veranstaltung für Senior(inn)en



Veranstaltung für Eltern mit Kind



Veranstaltung für Frauen

Aroha® trifft Kaha®

An die kraftvolle Aroha-Einheit fügt sich dann eine Kaha-Sequenz an, die Teilnehmende mit einem energiegeladenen und doch gelösten und entspannten Abschluss belohnt. Kaha® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori 'energiegeladen'. Es ist inspiriert vom Tai-Chi, Kung Fu, dem Haka und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, so dass eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers spürbar wird. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und kann zu innerer Ruhe führen. Aroha® trifft Kaha® bietet somit ein Potpourri aus Kräftigung, Entspannung, Dehnung und Achtsamkeit hin zu innerer Ruhe. Dieses ausgefallene Workout gibt der/dem Einzelnen den Freiraum, die Intensität/Anstrengung im Training selbst zu dosieren und ist daher auch für Beginnende gut geeignet. Bitte beachten Sie, dass die Bewegungen des Aroha® extrem viele Kniebeugen (die Tiefe bestimmen Sie selbst) beinhalten. Bei

schönem Wetter findet der Kurs auch draußen auf der Wiese statt (gerne barfuß).

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Kurs



Kurs-Nr.
30223

Leitung: Britta Walther

Oedekoven, Dreifachturnhalle am Schulcampus, Sporthalle Gymnastikraum EG rechts
donnerstags, ab 06.02., 19:00-20:00 Uhr
14 mal, 18,67 Ustd.
71,21 € (erm. 37,61 €) bei 7-9 Personen

NEU! Aroha® trifft Kaha® kennenlernen

Kurs



Kurs-Nr.
30227

Leitung: Britta Walther

Oedekoven, Dreifachturnhalle am Schulcampus, Sporthalle Gymnastikraum EG rechts
donnerstags, ab 13.08., 19:00-20:00 Uhr
3 mal, 4 Ustd.
18,40 € (erm. 11,20 €) bei 7-9 Personen



donatus-apotheke

Der richtige Ort für Ihre Gesundheit

Donatus – Apotheke

Ihr Partner für Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden direkt in Ihrer Nähe

Dr. Markus Reiz

Fachapotheker für Arzneimittel - Information,
Ernährungsberatung und Pflegeversorgung

Königstraße 63 • 53332 Bornheim
Telefon 0 22 22 / 25 03 • Telefax 0 22 22 / 6 47 79

Zumba® und andere Fitness-Tanzvarianten

Wenn Sie körperlich fit werden, sich vom Alltagsstress ablenken und zu internationalen Rhythmen auspowern möchten, sind Sie hier genau richtig! ZUMBA® ist eine Kombination aus lateinamerikanischer Musik, einfachen Tanzschritten und jeder Menge Spaß. Salsa, Merengue, Cumbia und viele weitere Tanzstile werden in Fitnessvarianten abgewandelt und locken zum Mitmachen. Es maximiert die Fettverbrennung, stärkt Herz und Kreislauf und fördert den Muskelaufbau. Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen. Mit seiner ansteckenden Musik ist Zumba® für alle Altersklassen geeignet. Neben lateinamerikanischen Rhythmen tanzen wir auch zu verschiedenen Musikstilen, die mitreißen - von Pop über Hiphop bis hin zu Bollywood. Im Kurs werden neben Zumba® andere Fitness-Tänze gezeigt und probiert, so dass der Kurs gemeinsam entscheidet welche Tanzstile und Musikrichtungen ins Programm aufgenommen werden. Aufgrund des Trainingsablaufs ist dieses Workout für Menschen geeignet, die Ausdauersport gewöhnt sind und eine mittlere Sportlichkeit mitbringen. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk



Zumba® Fitness für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Zumba Fitness® ist eine Kombination aus lateinamerikanischer Musik, einfachen Tanzschritten und jeder Menge Spaß.

Salsa, Merengue, Cumbia und viele weitere Tanzstile werden in Fitnessvarianten abgewandelt und locken zum Mitmachen. Zumba® ist der spanisch-umgangssprachliche Ausdruck für 'sich schnell bewegen und Spaß haben'. Zumba® Fitness maximiert die Fettverbrennung, stärkt Herz und Kreislauf und fördert den Muskelaufbau.

Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen. Mit seiner ansteckenden Musik ist Zumba® für alle Altersklassen geeignet. Aufgrund des Trainingsablaufs ist dieses Workout für Menschen geeignet, die Ausdauersport gewöhnt sind und eine mittlere Sportlichkeit mitbringen. Wenn Sie sich auspowern möchten, sind Sie hier genau richtig.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

Kurs



Kurs-Nr.
30225

Leitung: Janina Scholz

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule
Hauptgebäude, Aula
mittwochs, ab 05.02., 20:00-21:00 Uhr
17 mal, 22,67 Ustd.
69,74 € (erm. 36,87 €)

Kurs



Kurs-Nr.
30224

Leitung: Janina Scholz

Oedekoven, Dreifachturnhalle am
Schulcampus, Sporthalle 3 Untergeschoss
mittwochs, ab 05.02., 18:30-19:30 Uhr
17 mal, 22,67 Ustd.
69,74 € (erm. 36,87 €)



Tanzkurse:

Line Dance, Bauchtanz, etc.
ab Seite 52

Vom Federball zum Wettkampfspiel – Grundkurs Badminton

Federball hat fast jeder von uns schon mal auf der Straße oder im Garten gespielt. Badminton ist aber auch eine olympische Sportart und somit Leis- tungssport. Schnell macht der/die An- fänger/in Fortschritte. Zudem eignet sich Badminton für fast alle Altersgruppen, vorausgesetzt die Spielerinnen und Spie- ler finden ihr individuelles Niveau. Die Rückschlagsportart trainiert Kraft, Schnelligkeit, Reaktionsvermögen, Aus- dauer, Koordination und Flexibilität. Dabei sind der Bewegungsapparat, Herz und Kreislauf hohen Belastungen ausge- setzt. Für Menschen mit niedrigem Blut-

druck, die aber ansonsten gesund sind, ist Badminton die ideale Bewegungsart, da der Kreislauf hier durch viele kurze Belastungen so richtig auf Touren kom- men kann. Der Kurs vermittelt die Grundlagen in Technik und Taktik so, dass erste kleine Wettkämpfe bestritten werden können. Vorhandenes Spielgerät bitte mitbringen.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Schläger, Bälle, Handtuch, Getränk

Kurs



Kurs-Nr.
30226

Leitung: Maike Masurat

Roisdorf, Alexander-von-Humboldt- Gymnasium; Turnhalle 1
montags, ab 03.02., 18:15-19:45 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
91,00 € (erm. 47,50 €)

Wirbelsäulengymnastik

Training zur Entspannung und Kräftigung des gesamten Bänder-, Sehnen- und Muskelapparates sowie Abbau bzw. Lin- derung von chronischen Beschwerden der Wirbelsäule.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Theraband

Kurs



Kurs-Nr.
30240

Leitung: Christian Sandfort

Witterschlick, Grundschule Turnhalle
montags, ab 03.02., 18:45-20:00 Uhr
15 mal, 25 Ustd.
76,50 € (erm. 40,25 €)

Kurs



Kurs-Nr.
30241

Leitung: Anja Hübner

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule,
Turnhalle 1
dienstags, ab 04.02., 17:00-18:30 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
91,00 € (erm. 47,50 €)

Bitte beachten Sie die
Teilnahme-
bedingungen
ab Seite 141



Wirbelsäulengymnastik für Fortgeschrittene

Teilnahmevoraussetzung: Nur für Teil- nehmer/innen, die bereits mindestens einen Kurs Wirbelsäulengymnastik be- sucht haben.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, De- cke und warme Jacke für die Abschluss- entspannung

Kurs



Kurs-Nr.
30242

Leitung: Anja Hübner

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule,
Turnhalle 1
dienstags, ab 04.02., 18:30-20:00 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
91,00 € (erm. 47,50 €)

Wirbelsäulengymnastik

Kurs



Kurs-Nr.
30243

Leitung: Eva Breuer

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule
Hauptgebäude, Aula
mittwochs, ab 05.02., 18:30-20:00 Uhr
16 mal, 32 Ustd.
119,20 € (erm. 61,60 €) bei 7-9 Personen

Kurs



Kurs-Nr.
30244

Leitung: Christian Sandfort

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule,
Turnhalle 1
freitags, ab 07.02., 18:30-20:00 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
91,00 € (erm. 47,50 €)

Beweglich im Wasser I

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Menschen, die körperliche Probleme aus dem so genannten orthopädischen Bereich mitbringen. Hier steht nicht Fitness, sondern die Beweglichkeit von erkrankten (oder operierten) Gelenken und Wirbelsäule im Vordergrund. Die Arbeit im Wasser entlastet und trainiert die Gelenke, fördert das Gleichgewicht und ist insgesamt sanft und schonend. Die gezielt angeleiteten Bewegungen können auch bei bestehenden Krankheitsbildern eine unterstützende Maßnahme darstellen (es ist allerdings keine Physiotherapie und auch kein Ersatz für diese). Das gemeinsame Erleben im 32°C warmen Wasser entspannt, macht Spaß und kann möglicherweise auch die Beweglichkeit derjenigen fördern, die mit den üblichen Sportarten (auch gesundheitliche) Probleme haben. Menschen mit Erkrankungen sollten sich mit ihrem behandelnden Arzt beraten, ob dieses Angebot für sie geeignet ist. Hinweis: Das Becken wird über eine Leiter steigend, betreten. In der Teilnahmegebühr ist eine anteilige Umlage der Beckenmiete enthalten.

Kurs



Kurs-Nr.
30250

Leitung: Helene Schmitz

Bornheim, HallenFreizeitBad
dienstags, ab 04.02., 19:00-19:45 Uhr
14 mal, 14 Ustd.
Am 18.02. und 25.02. findet der Kurs nicht statt.
130,70 € (erm. 93,60 €) bei 5-6 Personen

Beweglich im Wasser II

Kurs



Kurs-Nr.
30251

Leitung: Helene Schmitz

Bornheim, HallenFreizeitBad
dienstags, ab 04.02., 19:45-20:30 Uhr
14 mal, 14 Ustd.
Am 18.02. und 25.02. findet der Kurs nicht statt.
130,70 € (erm. 93,60 €) bei 5-6 Personen

Aqua-Fitness I

Sammeln Sie neue Kraft für den Alltag! Durch Aqua-Fitness, eine Gymnastikform in stehetiefem Wasser. Wir arbeiten mit den Eigenschaften des Wassers und stärken somit Muskulatur, Atmung, Ausdauer, Haut und Bindegewebe. Das Ganze verbunden mit flotter Musik fördert unsere koordinativen Fähigkeiten. Der Kurs findet im Mutter-Kind-Becken bei einer Temperatur von ca. 32°C statt. In der Teilnahmegebühr ist eine anteilige Umlage der Beckenmiete enthalten.

Kurs



Kurs-Nr.
30252

Leitung: N.N.

Bornheim, HallenFreizeitBad
mittwochs, ab 04.03., 17:45-18:30 Uhr
13 mal, 13 Ustd.
99,55 € (erm. 76,15 €) bei 7-9 Personen

Aqua-Fitness II

Kurs



Kurs-Nr.
30253

Leitung: N.N.

Bornheim, HallenFreizeitBad
mittwochs, ab 04.03., 18:30-19:15 Uhr
13 mal, 13 Ustd.
99,55 € (erm. 76,15 €) bei 7-9 Personen

Aqua-Fitness III

Kurs



Kurs-Nr.
30254

Leitung: N.N.

Bornheim, HallenFreizeitBad
mittwochs, ab 04.03., 19:15-20:00 Uhr
13 mal, 13 Ustd.
99,55 € (erm. 76,15 €) bei 7-9 Personen

*Das Bade-Erlebnis
für die ganze Familie!*



Sauna

Kelosauna • Erdsauna • Loftsauna • Biosauna
Dampfbad • Erlebnisduschen • Tauchbecken • Ruhezäuser
Großzügige Liegeflächen • Massage

Hallenbad

5 Becken • Solarium • Sprungturm
67 m lange Wasserrutsche mit Farbeffekten
Kleinkindbereich mit Mini-Wasserrutsche • Gastronomie

Freibad

Großes Kinderbecken mit Wasserrutsche • Wasserfontänen
Große Badeplatte • Ca. 11.000 qm Liegeflächen
Großzügiger Wasser- und Matschbereich • Sonnensegel
Beach-Volleyball •

Wir sehen uns!

**HallenFreizeitBad
Bornheim**

Rilkestraße 3 • 53332 Bornheim • Tel. 02222 / 37 16

Unter www.hallenfreizeitbad.de finden Sie detaillierte Infos zum Gesamtangebot sowie zu Öffnungszeiten und Preisen.

Kostenfreie Parkplätze unmittelbar in Badnähe.

Abmeldung

von mehrwöchigen Kursen

- nur schriftlich, per Fax oder E-Mail bei der **VHS**
- spätestens am 2. Arbeitstag (Mo.-Fr.) vor der zweiten Unterrichtseinheit

Ein Gespräch mit der Dozentin/
dem Dozenten genügt nicht als
Abmeldung!

Aqua-Jogging I

Laufen im Wasser? Geht das? JA! Durch einen Auftriebsgürtel behalten Sie hier Ihre senkrechte Körperhaltung bei und können sich wie an Land durch das Wasser fortbewegen. Wir arbeiten beim Aqua-Jogging im Tiefwasser mit den Eigenschaften des Wassers und kräftigen dadurch behutsam unsere Muskulatur. Die Gelenke werden somit geschont. Das Ganze fördert unsere koordinativen Fähigkeiten, trainiert Atmung und Ausdauer, strafft Haut- und Bindegewebe. Der Kurs findet im Springerbecken bei einer Wassertemperatur von ca. 29°C statt. Nur für Schwimmer/innen geeignet! In der Teilnahmegebühr ist eine anteilige Umlage der Beckenmiete enthalten.

Kurs



Kurs-Nr.
30255

Leitung: Ingrid Berger-Knipp

Bornheim, HallenFreizeitBad
dienstags, ab 04.02., 09:15-10:00 Uhr
14 mal, 14 Ustd.

Am 18.02. und 25.02. findet der Kurs nicht statt.

97,10 € (erm. 76,80 €)

Aqua-Jogging II

Kurs



Kurs-Nr.
30256

Leitung: Helene Schmitz

Bornheim, HallenFreizeitBad
mittwochs, ab 05.02., 20:15-21:00 Uhr
15 mal, 15 Ustd.

Am 19.02. und 26.02. findet der Kurs nicht statt.

103,75 € (erm. 82,00 €)

Gesundheit – sich selbst und anderen helfen

Klimawandel und Gesundheit

Kurs-Nr. 10402., s. Seite 25

Smart Democracy: Mit Messer und Gabel das Klima retten?

Kurs-Nr. 10403, s. Seite 26

Make-up für Beruf und Alltag

Kurs-Nr. 10750., s. Seite 41

NEU! Naturkosmetik - was ist dran und drin?



Wir beleuchten, was herkömmliche Kosmetik und Naturkosmetik unterscheidet. Was steckt hinter Greenwashing? Welche unterschiedlichen Siegel gibt es und welche Bedeutung haben sie? Sie erfahren, welche Inhaltsstoffe Ihrer Haut dienen und welche den Herstellern/Konzernen. Auch überdenken wir, was ein vernünftiger Sonnenschutz leisten sollte.

Vortrag



Kurs-Nr.
30302

Leitung: Bettina Diefenthal

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 28.04., 19:15-20:45 Uhr
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Wie der Wald auf Körper, Geist und Psyche wirkt

Ein Aufenthalt im Wald tut gut - das wissen wir schon intuitiv. Doch warum ist das so? Inzwischen haben sich zahlreiche Wissenschaftler mit diesem Thema auseinandergesetzt und die heilsamen Effekte des Waldes auf Körper und Psyche in verschiedenen Studien erforscht. So haben sie festgestellt, dass die Waldluft eine Medizin enthält, die uns vor Krankheiten schützt und sogar das Wachstum von Krebszellen hemmen kann. Die Waldtherapie nutzt diese Erkenntnisse und setzt das bewusste Naturerleben im Wald zur psychischen Entwicklung und seelischen Heilung ein. Wie das funktionieren soll, erfahren Sie in diesem Vortrag!

Vortrag



Kurs-Nr.
30303

Leitung: Sabine Malzbender

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 25.05., 18:30-20:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

NEU! Detox Kur - Was ist das eigentlich?

Erhalten Sie einen Überblick über das Entgiften mit der Detox Kur. Sie ist für jeden gut machbar, läuft über ein bis zwei Wochen mit Suppen- und Safttagen, mit Gemüse- und Obsttagen und endet im Übergang zum normalen Speiseplan - der natürlich überdacht und eventuell gesünder aufgestellt werden sollte. Diese Form der Entlastung kann im Frühjahr helfen, sich weniger müde und schlapp zu fühlen. Einzelne berichten auch, dass sie sich Konzentrations- und leistungsfähiger erleben. Es gibt Tipps für Rezepte. Als sinnvolle Ergänzung bieten wir einen Detox-Kochkurs (Kurs-Nr. 30547, siehe Seite 95) an.

Vortrag



Kurs-Nr.
30305

Leitung: Ute Wagner

Roisdorf, VHS-Gebäude

Dienstag, 03.03., 19:00-20:30 Uhr

1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei



Waldbaden

In Stille entspannen und auftanken

Kurs-Nr. 30102., s. Seite 90



Shiatsu-Workshop

In diesem Workshop haben Sie Gelegenheit die sowohl entspannende, ausgleichende als auch aktivierende Wirkung der japanischen Körperarbeit Shiatsu kennenzulernen. Sie werden erleben, wie sich Shiatsu anfühlt, wie es wirkt und wie man es lernen kann. Sie bekommen eine Einführung in die Shiatsubehandlung mit Übungssequenzen, die Sie ganz praktisch an Ihrem/Ihrer Partner/in ausprobieren. Sie erlernen den typischen Shiatsu- Lehdruk ebenso wie einfache, aber effektive Techniken mit Handballen und Daumendruck. Shiatsu kann gut bei Hals-, Nacken- und Rückenbeschwerden, Schlaflosigkeit, innerer Unruhe oder vegetativer Erschöpfung eingesetzt werden - um nur ein paar Beispiele zu nennen. Es wirkt

ausgleichend, lindernd und fördert die Selbstheilungskräfte. Probieren Sie es aus und erfahren Sie, wie gut Ihnen und Ihrem/Ihrer Partner/in Shiatsu beim Geben und Nehmen tut. Hinweis: Shiatsu wird in bequemer Kleidung am Boden ausgeübt. Wichtig: Bitte paarweise anmelden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken sowie einen leichten Snack für die Pause am Samstag

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30306

Leitung: Eva-Britt Wackerbauer

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 11.07. 10:00-16:00 Uhr

Sonntag, 12.07., 10:00-13:45 Uhr

2 mal, 13 Ustd.

50,80 € (erm. 27,40 €) pro Person

Erste Hilfe - Ausbildung In Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. Bornheim

Der Erste Hilfe Grundlehrgang ist das Basisangebot für die Grundlagen der Ersten Hilfe, das Erkennen und Einschätzen von Gefahren und die Durchführung der richtigen Maßnahmen. Die Kurse sind so gestaltet, dass das Lernen Spaß macht und dass Sie im tatsächlichen Notfall schnell und sicher helfen können und auch mit den alltäglichen 'kleinen' Katastrophen sicher umgehen können. Teilnehmergruppe: Alle Personen, die im Notfall helfen können wollen, Führerscheinbewerber/innen (alle Klassen), Jugendgruppenleiter/innen, Betriebshelfer/innen, Übungsleiter- oder Trainer/innen, Medizinstudenten/innen, Lehrer/innen, Auszubildende mit Verpflichtung zur Teilnahme an einem Erste Hilfe Kurs.



Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30402

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Roisdorf, VHS-Gebäude
Sonntag, 19.01., 09:00-17:00 Uhr
1 mal, 9 Ustd.
45,00 € bei 5-20 Personen

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30401

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Roisdorf, VHS-Gebäude
Sonntag, 08.03., 09:00-17:00 Uhr
1 mal, 9 Ustd.
45,00 € bei 5-20 Personen

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30407

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 23.05., 09:00-17:00 Uhr
1 mal, 9 Ustd.
45,00 € bei 5-20 Personen

Hinweise für alle Erste-Hilfe-Kurse:

Sie haben einen **Gutschein der Unfallkasse** oder ein **Abrechnungsformular der Berufsgenossenschaften**?

Das müssen Sie tun:

1. Anmeldung bei der VHS
2. spätestens 14 Tage vor dem Seminar einen Scan dieser Papiere mit Kursnummer, Titel und Datum an ausbildung@malteser-bornheim.de mailen
3. Originale zum Kurs mitbringen.

Ohne diese Verfahrensweise müssen Sie die Kosten selbst tragen. Die alleinige Vorlage im Kurs ist nicht mehr ausreichend!

Zur Vorbereitung der Teilnahmebescheinigung bittet der Malteser Hilfsdienst e.V. um die Übermittlung von Personendaten. Kontaktaufnahme über 0151/62853629 oder ausbildung.bornheim@malteser.org

Erste Hilfe - Fortbildung In Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. Bornheim



Damit die Handgriffe im Notfall, unter Stress und Zeitdruck, auch richtig sitzen, müssen die Maßnahmen

regelmäßig trainiert werden. Für alle, die ihr Wissen rund um Erste Hilfe auffrischen wollen, sowie Betriebshelfer/innen, deren Erste-Hilfe-Kurs nicht länger als zwei Jahre zurückliegt. Das Training entspricht den Anforderungen der Berufsgenossenschaften für Betriebshelfer/innen.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30403

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Roisdorf, VHS-Gebäude
Sonntag, 19.01., 09:00-17:00 Uhr
1 mal, 9 Ustd.
45,00 € bei 5-20 Personen

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30403

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Roisdorf, VHS-Gebäude
Sonntag, 08.03., 09:00-17:00 Uhr
1 mal, 9 Ustd.
45,00 € bei 5-20 Personen

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30403

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 23.05., 09:00-17:00 Uhr
1 mal, 9 Ustd.
45,00 € bei 5-20 Personen



Malteser

Unser Tätigkeitsfeld:

- Rettungsdienst
- Krankentransport
- Breitenausbildung
- Sanitätsbetreuung
- Katastrophenschutz
- Schulsanitätsdienst
- Altkleidersammlung

Sanitätsdienst:

- Die Malteser bieten für Ihre Veranstaltung einen qualifizierten Sanitätsdienst, der allen Anforderungen gerecht wird. Sagen Sie uns, welche Anforderungen erfüllt werden müssen, und wir helfen Ihnen gerne weiter.

Katastrophenschutz:

- Zur Unterstützung des Rettungsdienstes bei besonderen Ereignissen, Großschadenslagen oder Massenanfällen von Verletzten, halten die Malteser in Bornheim eine Einsatz Einheit vor.

Breitenausbildung:

- Erste Hilfe Ausbildung
- Erste Hilfe Fortbildung
- gerne auch in Betrieben vor Ort
- Abenteuer Helfen in Kindergärten oder Schulen (Termine auf Anfrage)

Termine für Erste Hilfe:

- benötigt für alle Führerscheinklassen sowie für Trainerscheine und alle Interessierten (Termine auf Anfrage)

Anmeldungen oder Fragen an:

- E-Mail: ausbildung@malteser-bornheim.de
- Mobil: 0 151/628 536 29

Malteser in Bornheim

Lindenstraße 11 • 53332 Bornheim-Kardorf • Telefon 0 22 27/15 14 • Fax 0 22 27/92 43 27
info@malteser-bornheim.de • www.malteser-bornheim.de

Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder

In Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. Bornheim

Neben den Grundlagen der Ersten Hilfe werden in diesem Lehrgang auch Notfälle im Säuglings- und Kindesalter behandelt. Wie Sie bei einem Notfall, auch bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern, reagieren, hängt davon ab, wie versiert Sie in den lebensrettenden Handgriffen sind. Sie erlernen schnell und unkompliziert die speziellen Fähigkeiten, um in der Vielzahl von Notfällen schnell und richtig zu handeln. Die Inhalte dieses Kurses entsprechen den Erste-Hilfe-Kenntnissen, die Erzieher/innen und Tagesmütter/Tagesväter für Ihre Tätigkeit

nachweisen müssen. Ausserdem kann der Kurs von der gleichen Zielgruppe als Auffrischung (nach zwei Jahren mit Gutschein der Unfallkasse) besucht werden.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30406

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Roisdorf, VHS-Gebäude
Sonntag, 09.02., 09:00-17:00 Uhr
1 mal, 9 Ustd.
50,00 € bei 5-20 Personen



Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30405

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Roisdorf, VHS-Gebäude
Sonntag, 28.06., 09:00-17:00 Uhr
1 mal, 9 Ustd.
50,00 € (erm. 25,00 €) bei 5-20 Personen

Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 91!

Genuss – lecker und gesund

NEU! Küchenklassiker - gehen gesünder und bleiben lecker!

Mittlerweile hat sich herum gesprochen, dass Diäten für unseren Körper eine Hungerzeit mit unerwünschten Folgen darstellen. Grundsätzlich wird neben den ausreichenden Esspausen bis hin zum Intervallfasten derzeit in erster Linie eine grundlegende und dauerhafte Ernährungsumstellung empfohlen. Das ist für unseren Geschmack nicht ganz einfach, denn er liebt das, was wir gewöhnt sind!



An diesem Abend haben Sie die Gelegenheit beliebte Klassiker wie z.B. Pasta Bolognese, Burritos und Schokopudding etwas gesünder zu kochen und zu probieren. So finden Sie für sich heraus, welche Schritte der Ernährungsumstellung praktikabel und machbar sind und ihrem persönlichen Geschmackssinn nicht widersprechen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, scharfes Messer, Behälter für Reste

Kurs



Kurs-Nr.
30545

Leitung: Christina Geus

Bornheim, Europaschule große Lehrküche
Mittwoch, 22.01., 17:45-21:30 Uhr
1 mal, 5 Ustd.
33,00 € (erm. 24,00 €) bei 7-9 Personen
Gebühr inkl. 11,00 € Lebensmittelumlage

NEU! Kulinarische Geschenke - selbst gemacht und passend verpackt

Sie suchen ein kleines Mitbringsel für ein Treffen im Freundeskreis oder eine spontane Einladung zum Grillen? Dafür ist eine kleine, leckere, selbst gemachte Überraschung für die Liebsten sehr beliebt! Machen Sie sich und den anderen eine Freude mit süßen Köstlichkeiten wie Pralinen, Likör, Marmeladen u.a., aber auch mit herzhaften Spezialitäten wie eingelegtem Gemüse und einer Kochmischung im Glas. Einige der Zubereitungen werden wir als kleines Abendessen genießen! Die Kreationen des Tages werden Sie zusammen mit dem passenden Verpackungsmaterial nach Hause mitnehmen.

Bitte mitbringen: eigene Getränke nach Wahl, Geschirrtücher, scharfes Messer, Schürze

Kurs



Kurs-Nr.
30541

Leitung: Anastasia Tsiormpatzi

Bornheim, Europaschule große Lehrküche
Donnerstag, 14.05., 17:45-21:30 Uhr
1 mal, 5 Ustd.

42,00 € (erm. 33,00 €) bei 7-9 Personen
Gebühr inkl. 20,00 € Lebensmittelumlage und Verpackung

Syrisch-arabische Küche

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die vegetarische Seite der syrisch-arabischen Küche. 'Harrah Esbao' ist ein traditionelles syrisches Gericht mit Linsen, Nudeln, Knoblauch, Zwiebeln, Koriander und Granatapfelsirup. Dazu gibt es 'Mutabal Schawandar' aus roter Bete mit Yoghurt und Zitrone und einen 'Fatush' (Salat mit geröstetem Brot). Als Nachttisch wird 'Harissa' serviert - eine Süßspeise aus Grieß, Zucker und Joghurt.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, scharfes Messer, Schürze und Behälter für Reste

Kurs



Kurs-Nr.
30542

Leitung: Eman Alderaa

Bornheim, Europaschule große Lehrküche
Freitag, 08.05., 17:30-21:30 Uhr
1 mal, 5,33 Ustd.

35,19 € (erm. 25,60 €) bei 7-9 Personen
Gebühr inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage

Bitte beachten Sie die
Teilnahmebedingungen
ab Seite 141



NEU! Asia - Küche vegan

An diesem Abend werfen wir einen kleinen Blick in die asiatische Küche. Wir bereiten Gerichte aus verschiedenen Teilen Asiens zu und beschäftigen uns zum Beispiel mit der Kochkunst aus Indien, Thailand, Vietnam, Indonesien und Japan. Dabei werden wir unter anderem thailändische Kokossuppe, vietnamesischen Nudelsalat, koreanische Mandu (Teigtaschen) und indisches Curry genießen.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, scharfes Messer, Behälter für Reste

Kurs



Kurs-Nr.
30543

Leitung: Christina Henseler

Bornheim, Europaschule große Lehrküche
Mittwoch, 29.04., 17:45-21:30 Uhr
1 mal, 5 Ustd.

33,19 € (erm. 23,60 €) bei 7-9 Personen
Gebühr inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage

NEU! 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 bereiten wir fruchtige, alkoholfreie Getränke zu. Alle Rezepte sind leicht zu kochen, alltagstauglich und natürlich lecker.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, scharfes Messer, Behälter für Reste

Kurs



Kurs-Nr.
30544

Leitung: Christina Henseler

Bornheim, Europaschule große Lehrküche
Mittwoch, 10.06., 17:45-21:30 Uhr
1 mal, 5 Ustd.

33,19 € (erm. 23,60 €) bei 7-9 Personen
Gebühr inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage



Detox-Kur

Was ist das eigentlich?

Kurs-Nr. 30305, s. Seite 90

NEU! Gesunde Snacks für Arbeit und Büro

Jeden Morgen verlassen wir und unsere Kinder das Haus. In den Taschen haben wir Lunchpakete und Brotboxen für den Tag. Aber was packen wir jeden dort Tag hinein? Die Anforderungen an eine gesunde Mahlzeit werden in Kindergärten und Grundschulen immer höher. Auch wir spüren im Arbeitsalltag, wie wichtig eine gesunde und doch auch eher leichte Mahlzeit für unsere Konzentration ist. Aus USA und Japan schwappen immer wieder neue Trends zu uns. An diesem Abend wollen wir uns mit einigen neuen Möglichkeiten beschäftigen, wie z.B. das Prinzip Bento-Box (japanische Lunchbox), Jam-Jar-Salads (Marmeladen-Glas-Salate) und Overnight-Oats. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, scharfes Messer, Getränk nach Wahl, Behälter für Reste

Kurs



Kurs-Nr.
30546

Leitung: Christina Geus

Bornheim, Europaschule große Lehrküche
Mittwoch, 03.06., 18:00-21:30 Uhr
1 mal, 4,67 Ustd.

30,81 € (erm. 22,40 €) bei 7-9 Personen
Gebühr inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage

NEU! Detox-Kochkurs

Die Detox-Kur bietet eine Möglichkeit, den Körper von innen heraus zu entschlacken. Über den Zeitraum von ein bis zwei Wochen ernährt man sich besonders bewusst, verzichtet auf Weizenprodukte und Zucker, reduziert Fisch, Fleisch und Milchprodukte, stellt das Essen aus frischen Produkten zusammen, mit viel Obst und Gemüse. Nach Suppen- und Safttagen folgen Gemüse- und Obsttage - dann auch Fisch-, Fleisch und Vollkorngerichte, die man auch in den normalen täglichen Speiseplan über

nehmen kann. Wir sprechen über die wesentlichen Regeln dieser Kur und probieren Rezepte zu allen Schritten aus. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, scharfes Messer, Behälter für Reste

Kurs



Kurs-Nr.
30547

Leitung: Ute Wagner

Bornheim, Europaschule große Lehrküche
Dienstag, 17.03., 18:00-21:30 Uhr
1 mal, 4,67 Ustd.

31,81 € (erm. 23,40 €) bei 7-9 Personen
Gebühr inkl. 11,00 € Lebensmittelumlage

NEU! Frühlingsmenü - rund um den Kohlrabi

Der Frühling beginnt, die ersten frischen Kräuter und Gemüse sind geerntet. Eine schöne Zeit für ein Frühlingsmenü, bestehend aus Kohlrabisüppchen mit Hühnerspieß und Blattspinat, Lammrücken in Brotkruste mit Kohlrabi-Kartoffel-Püree und Thymian-Rotwein-Soße, Kohlrabi-Möhrengemüse mit Bärlauch, Schweinerückenfilet im Spinatblatt auf Kohlrabicarpaccio, Zucchini-Kräuter-Quiche und Rhabarbertiramisu. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, scharfes Messer, Behälter für Reste

Kurs



Kurs-Nr.
30548

Leitung: Ute Wagner

Bornheim, Europaschule große Lehrküche
Dienstag, 21.04., 17:45-21:30 Uhr
1 mal, 5 Ustd.
34,00 € (erm. 25,00 €) bei 7-9 Personen
Gebühr inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage

NEU! Hefeteig - Tipps, Tricks und Rezepte

Für manche ein alltägliches Vergnügen, für andere eine Herausforderung mit Frustrationsrisiko. Heute wollen wir erleben, wie leicht und vergnüglich das Backen mit Hefe sein kann - in süßer und in herzhafter Variante. Das Grundrezept des Hefeteigs wandeln wir ab z.B. in Walnussbrot, Gewürzbrötchen, Maisfladen, Sonntagsbrötchen, Pizzabrötchen, Pizza, Schwäbischen Zwiebelkuchen, Kräuterflammkuchen, aber auch Streuselkuchen in verschiedenen Varianten und süßen Hefezopf - auch für Ostern geeignet. Übrigens: Hefegebäck lässt sich auch gut einfrieren. Probieren Sie es aus! Bitte mitbringen: Geschirrtücher, scharfes Messer, Getränk nach Wahl, Behälter für Reste

Kurs



Kurs-Nr.
30549

Leitung: Ute Wagner

Bornheim, Europaschule große Lehrküche
Dienstag, 24.03., 17:45-21:30 Uhr
1 mal, 5 Ustd.
32,00 € (erm. 23,00 €) bei 7-9 Personen
Gebühr inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage



Semesterthema Großbritannien
s. hintere innere Umschlaasseite

NEU! Tea Time - Englischer und köstlicher geht es nicht?!

Jedes Treffen zur Tea Time war ein kleines gesellschaftliches Ereignis, das mit dem gebührenden Tamtam gewürdigt werden musste. Wir schauen hinter die Kulissen der Bilder, die wir vor Augen haben, wenn wir den Begriff 'Tea Time' hören. Die Sprache kann dabei sicherlich immer wieder zwischen Deutsch und Englisch wechseln oder sich miteinander vermischen, je nach Begriffen, Sprichwörtern und Anekdoten, die aufkommen. Finden Sie heraus, ob Sie ein Mif oder ein Tif sind, welchen praktischen Nutzen die Milch im Tee hat und was gerne zum 'Afternoon Tea' gereicht wird. Wie rührt man den Tee um und warum hält man den 'Pinky' beim Teetrinken immer abgespreizt?

Wir bereiten unseren Nachmittagstee zusammen vor mit besonderen Settings in einer schönen Atmosphäre und erfahren dabei so einiges Überraschendes und Wissenswertes über den lebenswürdigen Brauch der britischen Teezeremonie. Dazu backen wir gemeinsam typische Köstlichkeiten, die einfach nicht fehlen dürfen. Bitte mitbringen: Bitte bringen Sie eine Dose mit, damit Sie Plätzchen mit nach Hause nehmen können.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30550

Leitung: Christiane Dessington

Bornheim, Europaschule große Lehrküche
Samstag, 06.06., 14:00-17:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
23,40 € (erm. 16,20 €) bei 7-9 Personen
Gebühr inkl. 5,00 € Lebensmittelumlage

Große Weiß- und Rotweinprobe

Lernen Sie die wichtigsten Weiß- und Rotweinstile, Regionen und ihre Rebsorten weltweit kennen. Wie wirkt sich die Wahl der Rebsorte, der Weinbereitungsmethode, Jahrgang und Reifung des Weins auf die Qualität, Lagerfähigkeit und das Preis-/Leistungsverhältnis aus? Alle Fragen werden anhand verschiedener Weiß- und Rotweine von den Klassikern aus Europa bis zu den Weinen aus der neuen Welt beantwortet.

Bitte mitbringen: 2 Weingläser, Wasser
Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 18 Jahre

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30570

Leitung: Christin Fischer

Roisdorf, VHS-Gebäude
Freitag, 24.04., 18:30-21:30 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
40,60 € (erm. 34,80 €)
Gebühr inkl. 25,00 € Lebensmittelumlage

Wine-Bottle-Party

An diesem Abend werden IHRE Weine verkostet. Diese Weine haben Sie geschenkt bekommen, oder aus einem Urlaub mitgebracht. Sie möchten Ihre Wein-Schätze in einer geselligen Weinrunde öffnen und unter fachkundiger Anleitung genießen. Dann ist dieser Abend genau richtig. Wir entdecken somit Ihre Weine aus aller Welt. Danach werden wir noch ein paar Weine der Dozentin degustieren.

Bitte mitbringen: 2 Weingläser, Wasser
Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 18 Jahre

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30571

Leitung: Christin Fischer

Roisdorf, VHS-Gebäude
Freitag, 13.03., 18:30-21:30 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
30,60 € (erm. 24,80 €)
Gebühr inkl. 15,00 € Lebensmittelumlage



Met - Trank der Götter

Met, auch Honigwein genannt, ist als alkoholisches Getränk aus Honig und Wasser den Menschen schon seit Jahrtausenden bekannt. Verfeinert und abgerundet im Geschmack wird er häufig mit Kräutern, Gewürzen, Früchten und/oder Fruchtsäften. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie zu Hause Ihren eigenen Met herstellen können. Jeder Teilnehmer nimmt am Ende des Kurses ca. 4 Liter seines selbstgemachten Mets mit. Falls Sie bereits einen 5 Liter Gärballon und ein Gärrohrchen besitzen, setzen Sie sich mit der VHS wegen einer Gebührenreduzierung von 10,00 € in Verbindung.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30573

Leitung: Gunnar Martens

Bornheim, Europaschule große Lehrküche
Samstag, 20.06., 10:00-13:45 Uhr
1 mal, 5 Ustd.
42,00 € (erm. 33,00 €) bei 7-9 Personen
Gebühr inkl. 20,00 € Lebensmittel- und Materialumlage

NEU! Gin & Whisky - englische Spirituosen

Beide Spirituosen haben einen ähnlichen Ursprung und lassen sich auf Genever zurückführen. Viele neue Whiskydestillen starten mit Gin und manche bleiben dann auch dabei. Am 2. Abend werden wir (je 2) englische Whiskies und Gins verkosten können. Bitte denken Sie daran, dass die Fahrtüchtigkeit an diesem Abend eingeschränkt sein wird.

Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 18 Jahre

Kurs



Kurs-Nr.
30575

Leitung: Matthias Schmidt

Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 12.05., 19:30-21:00 Uhr
2 mal, 4 Ustd.
43,40 € (erm. 36,20 €) bei 7-9 Personen
Gebühr inkl. 25,00 € Lebensmittelumlage

NEU! Reise in die englische Bierwelt - gestern, heute, morgen

Das englische Ale wird gern verlacht und verspottet. Es ist für uns fremd und merkwürdig, wie das Bier mit dem Schaumschaber schaumlos und dafür randvoll serviert wird. Doch die englische Bierkultur ist facettenreich wie keine zweite in Europa (mit Ausnahme vielleicht der Belgischen). Ausgehend von Industrialisierung und Kolonialisierung war England das Mutterland der modernen Brautechnik - innovativ und Wegbereiter für industrielle Braustätten. Denn erst mit den modernen lagerfähigen und haltbaren Bieren war man in der Lage, Bier weltweit zu exportieren. Und auch heute prägt England noch in vielen Bereichen die Bierwelt mit Craftbeer, Cam-

ra (Campaign for Real Ale) statt Reinheitsgebot und Pubkultur. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine spannende Bier-Genuss-Reise nach Großbritannien und lernen Sie die Feinheiten von Ale, Porter, Bitter & Stouts in Theorie und (wenn Sie möchten auch) Praxis kennen. Im Rahmen dieses kostenlosen Vortrags können Sie an einer Verkostung englischer Biere teilnehmen. In diesem Fall zahlen Sie 5,00 € direkt an den Dozenten.

Vortrag



Kurs-Nr. **30576**

Leitung: Gunnar Martens

Roisdorf, VHS-Gebäude
 Montag, 16.03., 18:00-19:30 Uhr
 1 mal, 2 Ustd.
 Anmeldung bis 12.03.
 gebührenfrei

BREUER
Metzgerei

Königstraße 50
 53332 Bornheim
 Tel. 02222/935757
 Fax 02222/935758
www.metzgerei-breuer.de

BÄUERLICHE ERZEUGERGEMEINSCHAFT SCHWÄBISCH HALL

wir bleiben sauber!

Ohne Gentechnik

ÖKO-TEST
 RICHTIG SEHR LIEB
 Infrarot-Strahlung
 Lebensmittel
 Qualitätsmerkmale
 22.11.2010
sehr gut
 100% Bio
 100% Bio
 100% Bio

www.besh.de

Programmbereich 4:

Sprachen

Leitung

Bereich Deutsch: Hildegard Niehus

Tel. 02222/945-462

Bereich Fremdsprachen: Evelyne Wehrens Tel. 02222/945-462

Die Sprachkurse orientieren sich an europaeinheitlichen Kompetenzniveaus:



Auf den Stufen A1 und A2 erwerben Sie Grundkenntnisse der jeweiligen Fremdsprache, auf den Stufen B1 und B2 lernen Sie, die Sprache in komplexeren Zusammenhängen selbstständig anzuwenden, auf den Stufen C1 und C2, sie fließend und differenziert zu beherrschen. Nach einer Sprachprüfung bei der VHS als akkreditiertem telc-Prüfungszentrum erhalten Sie einen international anerkannten Nachweis Ihrer Sprachkenntnisse. Damit Sie

gleich zu Semesterbeginn an dem Ihren Vorkenntnissen entsprechenden Kurs teilnehmen können, beraten wir Sie gerne.

Möglich sind außerdem online-Einstufungstests. Hinweise finden dazu Sie auf der VHS-Homepage (www.vhs-bornheim-alfter.de/info/beratung).

Themenbereiche:

Englisch/für den Beruf	101
Finnisch	106
Französisch	107
Italienisch	109
Niederländisch	111
Portugiesisch	112
Schwedisch	113
Spanisch	113
Deutsch als Fremdsprache	117
Integrationskurse	118
Alphabetisierung	120
Deutsch - Prüfungen	121
Sprechtreff	122

Hinweis



Warten Sie mit der Anschaffung des Lehr- und Arbeitsbuches, bis Sie davon ausgehen können, dass der Kurs stattfindet. Kosten für Lehr- und Arbeitsbücher sind **nicht** in der Teilnahmegebühr enthalten.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für das Sprachenlernen (GER)

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme können Sie
am Ende der jeweiligen Niveaustufe Folgendes:

Kompetente Sprachverwendung

C2	<p>Hören: ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen</p> <p>Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen</p> <p>Lesen: alle Texte mühelos lesen</p> <p>Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen</p>
C1	<p>Hören: Unterhaltungen sowie Radio- und Fernsehsendungen verstehen</p> <p>Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken</p> <p>Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen</p> <p>Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken</p>

Selbstständige Sprachverwendung

B2	<p>Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird</p> <p>Sprechen: so fließend sprechen, dass ein Gespräch mit Muttersprachlern mühelos möglich ist</p> <p>Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen</p> <p>Schreiben: detaillierte Texte wie Aufsätze und Berichte schreiben</p>
B1	<p>Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird</p> <p>Sprechen: in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Ereignisse beschreiben und Meinungen äußern</p> <p>Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen</p> <p>Schreiben: einfache Mitteilungen und Briefe schreiben</p>

Elementare Sprachverwendung

A2	<p>Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen</p> <p>Sprechen: kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen</p> <p>Lesen: kurze, einfache Texte wie Anzeigen und Speisekarten verstehen</p> <p>Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen</p>
A1	<p>Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen</p> <p>Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen</p> <p>Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate</p> <p>Schreiben: einfache Formulare wie eine Anmeldung im Hotel ausfüllen</p>

Die VHS
Bornheim/Alfter
ist akkreditiertes
Prüfungszentrum
für Europäische
Sprachen-
zertifikate!

Alle im Programm angebotenen Fremdsprachenkurse sind Teilabschnitte auf dem Weg zum Erreichen einer Niveaustufe nach GER A1-C1.

Nach Abschluss jeder Niveaustufe (bereits ab A1) gibt es für die Sprachen Englisch, Spanisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch und Russisch die Möglichkeit, eine entsprechende telc Zertifikatsprüfung zu absolvieren und eine differenzierte Auswertung der erworbenen Fertigkeiten zu erhalten.

Die standardisierten telc Sprachprüfungen und nach erfolgreichem Abschluss verliehenen Zertifikate genießen international bei Unternehmen, staatlichen Stellen, Schulen und Hochschulen große Anerkennung. Informationen zu den verschiedenen Prüfungen finden Sie unter **www.telc.net**.

Zertifikatsprüfungen Sprachen

Informationen zu Prüfungsvorbereitung, Terminen und/oder Anmeldung: 02222/945-462.



Englisch

Englisch Stufe A1 – Anfangskurs

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, die bisher noch nie Englisch gelernt haben. In kleinen Schritten lernen Sie die zunächst ungewohnte Aussprache sowie nützliche Wörter und Sätze, die Sie auf jeder Reise, aber auch für Gespräche mit anderssprachigen Menschen, denen Sie in Deutschland begegnen, gut brauchen können. So üben Sie beispielsweise, wie man sich begrüßt, vorstellt und verabschiedet, wie

man das Anmeldeformular im Hotel ausfüllt oder im Café ein Getränk bestellt. Sie lernen die Zahlen, nach Preisen zu fragen und vieles mehr.

Lehrbuch: Network Now A1 Starter
ISBN 978-3-12-606585-6 ab Unit 1

Kurs



Kurs-Nr.
40610

Leitung: Traude Perrin

Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 10.03., 18:15-19:45 Uhr
12 mal, 24 Ustd.

82,00 € (erm. 43,00 €) bei 7-9 Personen

Englisch Stufe A1 - Kurs 3

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen aus ca. zwei VHS-Semestern. Sie lernen z.B., etwas in einem Restaurant zu bestellen, sich über Gewohnheiten und Freizeitaktivitäten auszutauschen, eine einfache E-Mail zu schreiben oder Fragen zu stellen, die sich auf die Vergangenheit beziehen.
Lehrbuch: Network Now A1 Starter ab Unit 5, ISBN 978-3-12-606585-6

Kurs



Kurs-Nr.
40613

Leitung: Traude Perrin

Roisdorf, VHS-Gebäude
donnerstags, ab 12.03., 20:00-21:30 Uhr
12 mal, 24 Ustd.
82,00 € (erm. 43,00 €) bei 7-9 Personen

Englisch Stufe A2 - Kurs 2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen aus ca. 4 VHS-Semestern. In diesem Kurs lernen Sie unter anderem, sich über Ihre Hobbies und Interessen auszutauschen, Reiseinformationen zu erfragen und zu verstehen, E-Mails oder Briefe zu schreiben und Ratschläge zu geben.
Lehrbuch: Network Now A2.1 ab Unit 3, ISBN 978-3-12-606591-7

Kurs



Kurs-Nr.
40622

Leitung: Traude Perrin

Roisdorf, VHS-Gebäude
donnerstags, ab 12.03., 18:15-19:45 Uhr
12 mal, 24 Ustd.
66,40 € (erm. 35,20 €)

English talking - EASY! Stufe A2

Time to repeat and refresh your English knowledge in a friendly afternoon atmosphere. Wir wollen uns über allgemeine Themen auf Englisch unterhalten - ganz entspannt und easy. Übungen zu Sprachverständnis und Grammatik können auf Wunsch mit eingebaut werden.

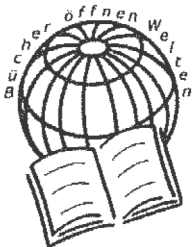
Kurs



Kurs-Nr.
40625

Leitung: Christiane Dessington

Merten, Kultür
donnerstags, ab 06.02., 16:30-18:00 Uhr
12 mal, 24 Ustd.
99,15 € (erm. 60,15 €) bei 7-9 Personen



Bornheimer Bücherstube

Angelika Morell

53332 Bornheim, Königstr. 79 Tel.:02222-61556 Fax:02222-979786

Wir

- führen ein ausgewogenes Sortiment
- bieten freundlichen, kompetenten Service
- erledigen Bestellungen zuverlässig und auf dem schnellsten Weg

Lernen Sie uns kennen!

English for the Job Stufe B1 - Blended Learning

Sie möchten Ihre Business English-Kenntnisse ab B1-Niveau verbessern? Sie haben keine Zeit, jede Woche zum Unterricht zur VHS zu kommen? Bei diesem Kurs treffen Sie sich einmal monatlich an einem Samstagvormittag in der VHS und lernen darüber hinaus in Online-Lernphasen flexibel von zuhause aus. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie zunächst Ihre Zugangsdaten zur vhs.cloud und werden von der Kursleitung am ersten Präsenztermin in deren Nutzung und den Ablauf des Kurses eingewiesen. Die Präsenztermine sollen vor allem für die Einführung neuer Themen, Übungen zur mündlichen Kommunikation oder zur Klärung von Fragen dienen, während die Online-



Lernphasen für Übungen zur Grammatik, zum Les- und Hörverstehen und Schreibaufgaben genutzt werden sollen. Sie lernen in diesem Kurs unter anderem, sich aktiv an Business Meetings zu beteiligen, Ihr Unternehmen zu präsentieren, telefonisch und schriftlich zu korrespondieren und Präsentationen zu halten. Außerdem sollen 'typical german mistakes' thematisiert werden. Das Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekanntgegeben. Sie benötigen einen PC mit Internetanschluss und E-Mail-Adresse sowie ca. zwei Stunden Zeit pro Woche für die Bearbeitung der Online-Aufgaben.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
40630

Leitung: Dr. Jürgen Schiffer

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 15.02., 04.04., 02.05.,
06.06., 20.06.,
jeweils 10:00-11:30 Uhr
5 mal, 10 Ustd.
10 Ustd. Präsenzunterricht
14 Wochen Online-Lernphasen
127,50 € (erm. 65,75 €) bei 7-9 Personen

English for the Job – Stufe B1

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende, die ihr Business English auf B1-Niveau verbessern möchten. In authentischen Kommunikationssituationen entwickeln Sie einen entsprechenden Wortschatz, Grammatikkenntnisse und wichtige schriftliche sowie mündliche Redewendungen. Sie lernen unter anderem, sich aktiv an Business Meetings zu beteiligen, Ihr Unternehmen zu präsentieren, telefonisch und schriftlich zu korrespondieren und Präsentationen zu halten. Außerdem sollen 'typical german mistakes' thematisiert werden.

Was bedeutet
'Stufe A1' o.ä.?

s. Seite 100

Bildungsurlaub



Kurs-Nr.
40638

Leitung: Dr. Jürgen Schiffer

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 27.01., bis Freitag, 31.01.,
jeweils 09:00-14:00 Uhr
5 mal, 30 Ustd.
Bitte beachten Sie, dass eine Abmeldung nicht mehr möglich ist
101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen

Englisch Stufe B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus ca. 8 VHS-Semestern. Sie lernen unter anderem, Ihre Meinung und Gefühle auszudrücken, über Pläne zu berichten, von Ereignissen in der Vergangenheit zu erzählen und Charaktereigenschaften zu beschreiben.

Lehrwerk: Network Now B1.1 ab Unit 3, ISBN 978-3-12-605122-4

Kurs



Kurs-Nr.
40631

Leitung: Traude Perrin

Roisdorf, VHS-Gebäude
montags, ab 09.03., 18:15-19:45 Uhr
12 mal, 24 Ustd.
66,40 € (erm. 35,20 €)

Englisch Stufe B1 - Kurs 3

Für Interessierte, die ca. 5 Jahre lang Englischunterricht hatten. Sie lernen in verschiedenen Situationen adäquat zu kommunizieren, u.a. Ihren Lebenslauf zu schreiben und ein Vorstellungsgespräch zu absolvieren, über biographische Details in der Vergangenheit zu berichten und über getroffene Entscheidungen zu reflektieren.

Lehr- und Arbeitsbuch: English Network Now B1.2 ab Unit 5, ISBN 978-3-12-605124-8

Kurs



Kurs-Nr.
40633

Leitung: Traude Perrin

Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 10.03., 20:00-21:30 Uhr
12 mal, 24 Ustd.
82,00 € (erm. 43,00 €) bei 7-9 Personen

Intermediate Conversation - Stufe B1

Interesting topics, motivating texts and, whenever necessary, some grammar and new vocabulary are waiting for you in this conversation class. We also use cultural aspects or current topics based on articles from newspapers or videos as discussion prompts. Lehr- und Arbeitsbuch: Network Now B1.2 ab Unit 2 Step 2, ISBN 978-3-12-605124-8, other material is provided by your teacher

Kurs



Kurs-Nr.
40637

Leitung: Jewel Holzem

Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 11.02., 09:00-10:30 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
82,00 € (erm. 43,00 €)

Englisch – Wiederholungskurs Stufe B1 für Beruf und Alltag

Englisch intensiv auf Stufe B1. Wiederholung von Englisch - Grundkenntnissen für Kontakte in Alltag und Beruf. Sie lernen u.a. Kontakte zu knüpfen, Termine zu vereinbaren, Orte zu beschreiben, Geschichten zu erzählen, Vergangenes zu schildern, Durchsagen zu verstehen. Grundlage des Kurses ist das Lehrbuch: Network Now

B1.1, ab Units 1-3, ISBN 978-3-12-605122-4, das Sie bitte zu Kursbeginn mitbringen.

Bildungsurlaub



Kurs-Nr.
40623

Leitung: Traude Perrin

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 17.08., bis Freitag, 21.08.,
jeweils 09:00-14:00 Uhr
5 mal, 30 Ustd.
Abmeldung bis 18.07.
101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen

NEU! telc English B1-B2 Business Prüfung

telc English B1-B2 Business ist eine Zertifikatsprüfung für alle Interessierten, die ihre berufsbezogenen Englischkenntnisse auf den beiden Niveaustufen B1 und B2 prüfen möchten. Mit diesem skalierten Prüfungsformat erhalten Sie eine differenzierte Auswertung Ihrer Sprachkompetenz in den Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen und erfahren genau, in welchen Bereichen die Stufe B1 oder

B2 erreicht wurde. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen (115 Minuten) und einem nach kurzer Pause anschließenden mündlichen Teil mit einer Vorbereitungszeit von 20 Minuten je Teilnehmer/in.

Prüfung



Kurs-Nr.
40601

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 20.06., 12:00-17:30 Uhr
1 mal, 5 Ustd.
An-/Abmeldung bis 25.04.
150,00 €

English Conversation – Stufe B2

This course is all about conversations in everyday English. We draw on articles from newspapers and magazines, or base our talks on video features to cover a wide range of topics. Our aim is to enrich one's vocabulary, address and clarify grammatical issues that may become apparent and to adopt the right style of speaking in various situations. Material is provided by your teacher.



Kurs



Kurs-Nr.
40644

Leitung: Jewel Holzem

Roisdorf, VHS-Gebäude
mittwochs, ab 12.02., 09:00-10:30 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
82,00 € (erm. 43,00 €)

English Stufe C1

For students who would like to improve their English skills at an advanced level. This course intends to provide you with a good range of conversational phrases and communication skills. We plan to focus on your personal needs and requirements by reading, writing and revising grammar and vocabulary at a high level.

Kurs



Kurs-Nr.
40652

Leitung: Traude Perrin

Roisdorf, VHS-Gebäude
donnerstags, ab 12.03., 09:00-10:30 Uhr
12 mal, 24 Ustd.
82,00 € (erm. 43,00 €) bei 7-9 Personen

Semesterthema Großbritannien

s. hintere Umschlagseite innen

English for the Job B2

This course is for intermediate business minded students who are looking to improve their business vocabulary, grammar and conversational skills. You will enhance your skills in topics like telephoning, professional correspondence, business meetings, travel, socializing and presentations. Classroom discussion about a variety of business topics will complement each lesson to give you the confidence and know-how to speak English at and about work. Sie

bereiten sich innerhalb des Kurses gemeinsam auf die skalierte Prüfung telc English Business B1-B2 vor, an der Sie auf Wunsch teilnehmen können (Kurs-Nr. 40601, separate Anmeldung erforderlich). Das Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.

Kurs



Kurs-Nr.
40647

Leitung: Dr. Jürgen Schiffer

Roisdorf, VHS-Gebäude
montags, ab 03.02., 20:00-21:30 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen

Finnisch

NEU! Finnisch - Schnupperkurs A1

Tervetuloa und willkommen! Unsere Nachbarn im hohen Norden Europas zählen laut letztem World Happiness Report zu den glücklichsten Menschen der Welt. Warum ist das so? Und was macht das Besondere an Land und Leute aus? Wir versuchen eine Annäherung über die Sprache. Jeder kennt natürlich schon das finnische Wort 'Sauna'. Darüber hinaus gibt es zwischen den meisten Kaffee-

Liebhabern und den zornigsten Vögeln ('Angry birds') eine ganz Menge Neues und Faszinierendes zu entdecken. Mit finnischer Ausdauer und Kraft ('Sisu') tauchen wir richtig ein. Wir sehen uns - Nähdään!

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
40701

Leitung: Dr. Helmut Huntemann

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 08.02. und 15.02.,
jeweils 10:30-13:45 Uhr
2 mal, 8 Ustd.
30,00 € (erm. 17,00 €) bei 7-9 Personen

Eine
Bitte



Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Um mehr über die Zufriedenheit unserer Teilnehmenden zu erfahren, bitten wir gezielt in ausgewählten Veranstaltungen um Ihre Rückmeldung.

Sie können uns darüber hinaus gerne jederzeit Ihre Anregungen, Lob und/oder Kritik telefonisch oder über unser Formular auf unserer Homepage (www.vhs-bornheim-alfter.de) mitteilen.

Ihre Anregungen helfen uns dabei, die Qualität unserer Leistungen kontinuierlich zu verbessern.

Vielen
Dank!

Französisch

Französisch Stufe A1 – Anfangskurs

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. In kleinen Schritten lernen Sie die zunächst ungewohnte Aussprache sowie nützliche Wörter und Sätze, die Sie auf Reisen oder für Gespräche mit französischsprachigen Menschen gebrauchen können. So üben Sie beispielsweise, wie man sich begrüßt, vorstellt und verabschiedet, wie man das Anmeldeformular im Hotel ausfüllt oder im Café ein Getränk bestellt. Sie lernen die Zahlen, nach Preisen zu fragen und vieles mehr.

Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs: Voyages NEU A1 ab Lektion 1, ISBN 9783-12-529412-7

Kurs



Kurs-Nr.
40801

Leitung: Moritz Kuhn

Roisdorf, VHS-Gebäude
mittwochs, ab 05.02., 18:15-19:45 Uhr
15 mal, 30 Ustd.

101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen

Französisch Stufe A1 – Kurs 4

Für Interessierte mit Vorkenntnissen aus ca. drei VHS-Semestern. In diesem Kurs lernen Sie zum Beispiel, wie Sie auf Französisch Telefongespräche führen, über Feste und Traditionen sprechen, persönliche Erfahrungen und Gefühle beschreiben und wiedergeben, was andere gesagt haben.

Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs: Voyages NEU A1 ab Lektion 10, ISBN 9783-12-529412-7

Kurs



Kurs-Nr.
40804

Leitung: Dagmar Sigglow

Roisdorf, Alexander-von-Humboldt-Gymnasium Nebengebäude
donnerstags, ab 06.02., 18:00-19:30 Uhr
11 mal, 22 Ustd.

61,20 € (erm. 32,60 €)



NEU!



Französisch für den Urlaub - Stufe A1/A2

Sie möchten in Frankreich oder in einem anderen frankophonen Land Urlaub machen und dafür über einige Französisch-Kenntnisse verfügen? Wir werden in diesem Kurs authentische Sprechsituationen üben, wie Einkäufe, Restaurantbesuche oder Reservierung von Hotels. Der Schwerpunkt des Kurses wird auf der mündlichen Kommunikation liegen, wobei wir auch einige Kapitel der französischen Grammatik durchnehmen werden. Dieser Kurs ist gedacht für Anfänger/innen ohne Vor-

kenntnisse und zur Auffrischung vorhandener Kenntnisse.

Kurs



Kurs-Nr.
40810

Leitung: Moritz Kuhn

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 29.06., bis Freitag, 03.07.,
jeweils 18:15-21:30 Uhr
5 mal, 20 Ustd.

69,00 € (erm. 36,50 €) bei 7-9 Personen



Welcher Kurs ist der 'Richtige' für mich?

Dazu beraten wir Sie gerne: Tel. 02222/945-462

Außerdem finden Sie auf unserer Homepage Links zu **online-Einstufungstests**, mit denen Sie bequem Ihre Kenntnisse selber überprüfen können:

www.vhs-bornheim-alfter.de/info/downloads/#c192

Französisch Stufe A2 – Reprise - Wiedereinstieg

Vous avez appris le français et vous souhaitez réactiver vos connaissances? Ce cours est pour vous! L'oral occupera une place importante. Nous allons revoir les bases et progresser avec le livre Voyages Neu A2, ISBN 978-3-125294226

Kurs



Kurs-Nr.
40811

Leitung: Blandine Süßmuth

Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 04.02., 18:15-19:45 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen

Table ronde - Sprechtreff Französisch A2/B1

Wir treffen uns einmal im Monat an einem Samstagnachmittag, um in entspannter Atmosphäre im Café ganz zwanglos Französisch zu sprechen. Bei einer Tasse Kaffee und gern auch einem Stück Kuchen oder Quiche von der Speisekarte (nicht in der Gebühr enthalten) wollen wir uns über aktuelle und alltägliche Themen austauschen, mehr über die französische Kultur erfahren und natürlich auch unsere Sprachkenntnisse auffrischen. Geeignet ist der Sprechtreff für alle Interessierten mit Kenntnissen auf mindestens A2-Niveau.



Wochenendkurs



Kurs-Nr.
40820

Leitung: Moritz Kuhn

Alfter, Café 'Möhren & Tulpen'
Samstag, 15.02., 14.03., 18.04.,
16.05., 13.06.,
jeweils 14:30-17:00 Uhr
5 mal, 15 Ustd.
52,75 € (erm. 28,38 €) bei 7-9 Personen

Französisch Conversation - Stufe B2

Ce cours de conversation s'adresse aux apprenants de niveau B2. Les thèmes couvrent les principaux aspects de l'actualité (société, vie culturelle, faits divers), favorisant l'expression orale dans différentes situations de communication. Lehrmaterial nach Absprache.

Kurs



Kurs-Nr.
40830

Leitung: Blandine Süßmuth

Roisdorf, VHS-Gebäude
freitags, ab 07.02., 09:30-11:00 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
82,00 € (erm. 43,00 €)

Italienisch

Italienisch für Alltag und Beruf Stufe A1 – Anfangskurs

Für diesen Kurs brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Mit italienischer Lebensfreude werden Sie mit der Aussprache bekannt gemacht. Sie lernen sich vorzustellen, über das Essen zu sprechen, über Familie und Freunde zu erzählen und nach persönlichen Informationen zu fragen.

Lehrbuch: Azzurro A1-A2,
ISBN-Nr. 978-3-12-525521-0.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
40901

Leitung: Elisabetta Ciano

Roisdorf, VHS-Gebäude
freitags, ab 07.02., 19:15-20:45 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen

Italienisch für Alltag und Beruf Stufe A1 – Kurs 2

Dieser Kurs baut auf Vorkenntnisse von ca. einem VHS-Semester auf. In dieser Stufe lernen Sie Land und Leute kennen. Sie reden über Ihre täglichen Gewohnheiten und Freizeitaktivitäten und können Urlaubsaktivitäten organisieren und Wegbeschreibungen verstehen. Außerdem lernen Sie die Wochentage, Uhrzeiten und vieles mehr kennen. Lehrbuch: Azzurro A1-A2, ISBN-Nr. 978-3-12-525521-0, ab Lektion 3

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
40902

Leitung: Elisabetta Ciano

Roisdorf, VHS-Gebäude
freitags, ab 07.02., 17:30-19:00 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen

Italienisch für Alltag und Beruf Stufe A1 - Kurs 3

In dieser Stufe lernen Sie über Ereignisse aus der Vergangenheit zu sprechen: Was haben Sie im Urlaub gemacht? Welche Sehenswürdigkeiten haben Sie angeschaut? Und wie war das eigentlich, als Sie klein waren? Mit italienischer Lebensfreude und Spaß an der Sprache! Für diesen Kurs brauchen Sie Vorkenntnisse aus ca. zwei VHS-Semestern und starten Sie im Buch Azzurro mit Lektion 6. Lehrbuch: Azzurro A1-A2, ISBN 978-3-12-525521-0, ab Lektion 6

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
40903

Leitung: Elisabetta Ciano

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 08.02., 15.02., 29.02.,
14.03., 28.03., 04.04., 25.04., 09.05.,
jeweils 10:00-12:30 Uhr
8 mal, 24 Ustd.
82,00 € (erm. 43,00 €) bei 7-9 Personen

Italienisch Stufe A1 - Kurs 4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus ca. 3 VHS-Semestern. Sie lernen in diesem Kurs zum Beispiel, sich über Berufe auszutauschen, einen Weg zu beschreiben und Öffnungszeiten zu erfragen, über etwas Erlebtes in der Vergangenheit zu berichten und einfache Briefe oder E-Mails zu schreiben. Kurs- und Arbeitsbuch: Allegro nuovo A1 ab Lektion 7, ISBN 978-3-12-525590-6

Kurs



Kurs-Nr.
40904

Leitung: Grazia Fraccapani

Roisdorf, Alexander-von-Humboldt-Gymnasium Nebengebäude
dienstags, ab 04.02., 18:00-19:30 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
82,00 € (erm. 43,00 €)

NEU! Italienisch für den Urlaub - Stufe A1/A2

Endlich Sommer - endlich Urlaub! Italien, wir kommen! Ein bisschen Italienisch können Sie schon, aber wäre es nicht schön, auch ein paar Sätze auf Italienisch sagen zu können? In diesem Kurs lernen Sie, sich im Urlaub zurechtzufinden: Begrüßung, zählen, einkaufen, auf Sightseeing-Tour gehen, im Restaurant etwas bestellen, nach dem Weg fragen und vieles mehr. An fünf aufeinanderfolgenden Kurstagen durchlaufen Sie mit viel Esprit ein Italienisch-Intensiv-Programm.

Kurs



Kurs-Nr.
40900

Leitung: Elisabetta Ciano

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 22.06., bis Freitag, 26.06.,

jeweils 18:15-21:30 Uhr

5 mal, 20 Ustd.

69,00 € (erm. 36,50 €) bei 7-9 Personen

Italienisch mit Muße – Stufe A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen aus ca. 6-8 VHS-Semestern (je nach Lerntempo des Kurses). In diesem Kurs gehen Sie in kleinen Schritten vor, wodurch der Kurs ideal für langsamere Lerner/innen oder Wiederholer/innen geeignet ist. Sie lernen beispielsweise, über Zukunftspläne zu sprechen, Träume und Wünsche auszudrücken oder gesundheitliche Probleme zu benennen und sich in einer Apotheke beraten zu lassen.

Kurs- und Übungsbuch mit Audio-CD:

Allegro nuovo A2 ab Lektion 7,

ISBN 978-3-12-525593-7

Kurs



Kurs-Nr.
40910

Leitung: Grazia Fraccapani

Waldorf, Stadtbetrieb Bornheim;

Sozialraum

mittwochs, ab 05.02., 09:00-10:30 Uhr

15 mal, 30 Ustd.

101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen

Caffè Italiano - Sprechtreff Italienisch A2/B1

Wir treffen uns einmal im Monat an einem Samstagnachmittag, um in entspannter Atmosphäre ganz zwanglos miteinander Italienisch zu sprechen. Vor allem wollen wir uns über aktuelle und alltägliche Themen austauschen, mehr über die italienische Kultur erfahren und natürlich auch unsere Sprachkenntnisse auffrischen. Außerdem können wir kommunikative Spiele spielen, italienische Musik hören und vieles

mehr. Geeignet ist der Sprechtreff für alle Interessierten mit Kenntnissen auf mindestens A2-Niveau.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
40920

Leitung: Elisabetta Ciano

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 15.02., 14.03., 04.04.,

25.04., 09.05.,

jeweils 14:30-17:00 Uhr

5 mal, 15 Ustd.

52,75 € (erm. 28,38 €) bei 7-9 Personen



Informationen zu den Unterrichtsstätten

siehe Seite 153

Auf unserer Homepage (www.vhs-bornheim-alfter.de) finden Sie zusätzlich **Bilder und Lagepläne** zu unseren Unterrichtsstätten.

Italienisch Stufe B1 - Kurs 2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus ca. 8 VHS-Semestern. Sie lernen in diesem Kurs unter anderem, Zusammenhänge zu begründen, Ihre eigene Meinung zu vertreten, Vor- und Nachteile abzuwägen und eine eigene Kurzbiografie zu verfassen.

Kurs- und Arbeitsbuch: Allegro B1 ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-525584-5

Kurs



Kurs-Nr.
40952

Leitung: Tiziana Leonardi

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 10.02., 17.02., 09.03.,
23.03., 30.03., 20.04., 27.04., ,
11.05., 18.05., 25.05., 08.06., 15.06.,
jeweils 18:15-19:45 Uhr
12 mal, 24 Ustd.

116,80 € (erm. 60,40 €) bei 5-6 Personen

Italienisch Stufe B1-B2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus ca. 5 Jahren Italienischunterricht. Sie lernen in diesem Kurs, einen Standpunkt zu vertreten und sich dafür einzusetzen, über persönliche Beziehungen zu sprechen, Geschehenes oder Gesagtes aus der Vergangenheit wiederzugeben und vieles mehr. Im Verlauf des Kurses wird das nächste neue Lehrwerk bekanntgegeben sowie

eine Lektüre, die gemeinsam im Kurs gelesen werden soll.

Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD:
Allegro B1 ab Lektion 12,
ISBN 978-3-12-525584-5

Kurs



Kurs-Nr.
40961

Leitung: Grazia Fraccapani

Roisdorf, VHS-Gebäude

donnerstags, ab 06.02., 10:45-12:15 Uhr
15 mal, 30 Ustd.

82,00 € (erm. 43,00 €)

Niederländisch

Niederländisch Stufe A1 - Kurs 2

Für Teilnehmer/innen, die über geringe Kenntnisse der niederländischen Sprache verfügen. Sie lernen, sich über ihre Wohnsituation und über Aktivitäten drinnen und draußen zu sprechen. Sie üben sich über Schule, Studium und Beruf zu unterhalten und Sie lernen den Wortschatz kennen, um sich in der Stadt zu Recht zu finden. Im Unterricht werden Wortschatz und grundlegende

Grammatikkenntnisse erweitert und das Hörverständnis sowie die mündliche Kommunikation trainiert.

Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2 ab Lektion 5,
ISBN 978-3-12-528990-1

Kurs



Kurs-Nr.
41402

Leitung: Annette van der Leeuw

Roisdorf, VHS-Gebäude

mittwochs, ab 05.02., 18:15-19:45 Uhr
15 mal, 30 Ustd.

82,00 € (erm. 43,00 €)

Niederländisch Stufe A2 - Kurs 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus ca. vier VHS-Semestern. In diesem Kurs lernen Sie unter anderem, Ihre Gefühle auszudrücken und andere Menschen zu beschreiben. Sie werden mehr über den Schriftverkehr in Form von Emails und formellen Briefen erfahren und sich in vielen angeregten Gesprächen über Kunst und Politik unterhalten. Auch befassen Sie sich mit typisch niederländischen kulturellen Aspekten.

Kurs- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2 ab Lektion 13, ISBN 978-3-12-528990-1

Kurs



Kurs-Nr.
41404

Leitung: Annette van der Leeuw

Roisdorf, VHS-Gebäude
mittwochs, ab 05.02., 20:00-21:30 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
82,00 € (erm. 43,00 €)

NEU!

Niederländisch für den Urlaub - Stufe A1/A2

Die Sommerferien in den Niederlanden sind geplant und 'eigentlich' wollten Sie doch noch Niederländisch lernen. Dann ist dies Ihre Chance! In einem Kurs an 5 Abenden hinter einander machen wir Sie fit für den Urlaub in den Niederlanden mit den Themen Smalltalk, bestellen im Café und Restaurant, einkaufen, Bus und Bahn, Arztbesuch usw. Und natürlich Land und Leute. Keine trockene Theorie, sondern aktiv das Sprechen üben! Dieser Kurs ist gedacht für Anfänger ohne Vorkenntnisse und zur Auffrischung vorhandener Kenntnisse.

Kurs



Kurs-Nr.
41400

Leitung: Annette van der Leeuw

Roisdorf, VHS-Gebäude
Mittwoch, 17.06., Donnerstag, 18.06.,
Freitag, 19.06., Montag, 22.06.,
Dienstag, 23.06.,
jeweils 18:15-21:30 Uhr
5 mal, 20 Ustd.
69,00 € (erm. 36,50 €) bei 7-9 Personen

Portugiesisch

Portugiesisch Stufe A1 – Anfangskurs

Bom dia! Dieser Portugiesischkurs richtet sich an alle Interessierten ohne Vorkenntnisse. Sie lernen neben der zunächst ungewohnten Aussprache viele nützliche Ausdrücke, die Sie im Alltag und auf Reisen verwenden können. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in die brasilianische und portugiesische Kultur und Landeskunde und erfahren natürlich auch etwas über die sprachlichen Unterschiede. Im Kurs lernen Sie, sich vorzustellen und über Herkunft, Beruf, Familie und weitere

persönliche Themen zu sprechen, einfache E-Mails zu lesen und zu schreiben, Vermutungen anzustellen und von Ihren Interessen zu berichten. Sie lernen die Zahlen, Wochentage, Uhrzeiten und vieles mehr.

Kurs- und Arbeitsbuch: Oi, Brasil! aktuell, ISBN 978-3-19-105420-5

Kurs



Kurs-Nr.
41801

Leitung: Andréa Silveira

Roisdorf, Alexander-von-Humboldt-Gymnasium Nebengebäude
mittwochs, ab 05.02., 18:00-19:30 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen

Schwedisch

Schwedisch Stufe A1 – Anfangskurs

Hej, Sie planen eine Reise nach Schweden und möchten neben Land und Leuten auch die Kultur kennenlernen? Das geht besser, wenn Sie auch die Sprache sprechen können. Dieser Wochenendkurs bietet einen ersten Einstieg ins Schwedische: Sie lernen, wie Sie sich in allgemeinen Urlaubssituationen auf einfache Weise verständigen können, aber erfahren auch

Interessantes über Kultur und Landeskunde. Mitzubringen: Interesse am Norden und Neugier auf eine andere germanische Sprache. Wir sehen uns - vi ses!

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
42001

Leitung: Dr. Helmut Huntemann

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 08.02., 15.02., 07.03., 14.03.,
jeweils 14:00-17:15 Uhr
4 mal, 16 Ustd.
56,00 € (erm. 30,00 €) bei 7-9 Personen

Spanisch

Spanisch Stufe A1 - Kurs 2

Was Sie in diesem Kurs lernen, können Sie in jedem Spanisch sprechenden Land gebrauchen: Lebensmittel einkaufen, die Speisekarte lesen und im Restaurant etwas bestellen. Sie lernen in der Stadt nach dem Weg zu fragen, oder unterwegs ein Hotelzimmer zu reservieren und Informationen über Sehenswürdigkeiten einzuholen. Sie üben über Ihre Erfahrungen von einer Reise zu berichten und eine Postkarte an Ihre Freunde zu schreiben. Für Interessierte mit Vorkenntnissen aus ca. einem VHS-Semester.

Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 5,
ISBN 978-3-12-514671-6

Kurs



Kurs-Nr.
42202

Leitung: Juan Peña Panduro

Roisdorf, VHS-Gebäude
mittwochs, ab 05.02., 20:00-21:30 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
82,00 € (erm. 43,00 €)

Spanisch Stufe A1 - Kurs 3

Haben Sie Interesse, Ihre Grundkenntnisse in Spanisch zu vertiefen? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus ca. zwei VHS-Semestern. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre sprachlichen Kompetenzen und lernen landeskundliche und kulturelle Aspekte verschiedener spanischsprachige Länder kennen. Die dafür erforderliche Grammatik wird im Unterricht Schritt für Schritt erläutert.

Lehr- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 8,
ISBN 978-3-12-514671-6

Kurs



Kurs-Nr.
42203

Leitung: Guillermo Rigoni

Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 04.02., 20:00-21:30 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen

Spanisch für den Urlaub Stufe A1/A2

Ein bisschen Spanisch sprechen können im Urlaub wäre schön? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie: Mit einfachen Videos und praktischen Beispielen bekommen Sie Anregungen, um in Dialogen und Rollenspielen zu sprechen. Sie trainieren einfache Redewendungen, wodurch es Ihnen leichter fallen wird, erste Kontakte zu knüpfen und sich vor Ort zu verständigen. Sie üben, sich am Schalter am Flughafen oder an der Rezeption im Hotel zu erkundigen, ein Zimmer zu reservieren, im Restaurant oder in der Bar zu bestellen oder sich nach Speisen zu erkundigen oder wie man z.B am Telefon einen Tisch reserviert. Sie lernen, wie man Orte beschreibt, sich in der Stadt

orientiert und nach einem Ort oder Einkaufsmöglichkeiten fragt. Sie können Preise und Abfahrzeiten verstehen, sowie sich nach den Öffnungszeiten von Museen und Sehenswürdigkeiten erkundigen. Zum Schluß unterhalten Sie sich in entspannter Atmosphäre über ihre Pläne und Hobbys. ¡Hasta pronto!

Für diesen Kurs brauchen Sie Spanisch-Kenntnisse aus drei bis vier VHS-Semestern.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
42204

Leitung:

Alma Barletta de los Santos

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 09.05., 30.05., 20.06.,
27.06., jeweils 14:00-17:15 Uhr
4 mal, 16 Ustd.

56,00 € (erm. 30,00 €)

Spanisch Stufe A2 - Kurs 1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus ca. 4 VHS-Semestern. Unter anderem lernen Sie in diesem Kurs, Charaktereigenschaften zu beschreiben und Vermutungen und Gefühle zu äußern, im Geschäft Kleidung zu beschreiben und einzukaufen. Auch sprechen Sie über Krankheitssymptome und Beschwerden, üben Sie, wie Sie in der Apotheke ein Medikament verlangen. Außerdem werden natürlich auch kulturelle und landeskundliche Themen der spanischsprachigen Länder besprochen.

Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A2, ISBN 978-3-12-514677-8

Kurs



Kurs-Nr.
42205

Leitung: Silvia Linan

Roisdorf, VHS-Gebäude

montags, ab 03.02., 18:15-19:45 Uhr
15 mal, 30 Ustd.

82,00 € (erm. 43,00 €)

Spanisch Stufe A2 - Kurs 2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen aus ca. fünf VHS-Semestern.

Inhaltlich lernen Sie Anekdoten und Geschichte zu erzählen sowie Gefühle zu äußern. Außerdem bekommen Sie Wortschatz und Redewendungen an die Hand um zu einer Party zu gehen: Einladungen annehmen oder ablehnen, ein Geschenk überreichen, jemanden vorstellen und darauf reagieren oder etwas zu essen oder zu trinken anbieten. Grammatikalisch geht es unter anderem um unterschiedliche Formen der Vergangenheit. Wie in allen VHS-Spanischkursen lernen Sie auch etwas über Gebräuche und Feste spanischsprachiger Länder. Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A2, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 4

Kurs



Kurs-Nr.
42206

Leitung: Silvia Linan

Roisdorf, VHS-Gebäude

montags, ab 03.02., 20:00-21:30 Uhr
15 mal, 30 Ustd.

101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen

Spanisch Stufe A2



Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus ca. 6 VHS-Semestern. In diesem Kurs lernen Sie, gemeinsam einen Ausflug

zu planen, Telefongespräche zu führen, über die Zukunft zu sprechen, Vermutungen, Vorlieben und Kritik zu äußern und vieles mehr. Außerdem sprechen wir über Land und Leute und thematisieren Lernstrategien.

Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto A2 ab Lektion 9, ISBN 978-3-12-514990-8

Kurs



Kurs-Nr.
42213

Leitung:

Alma Barletta de los Santos

Roisdorf, VHS-Gebäude
donnerstags, ab 13.02., 19:45-21:15 Uhr
14 mal, 28 Ustd.

76,80 € (erm. 40,40 €)

NEU! Spanisch: Wiederholung, Vertiefung und Festigung der Niveaustufe A

Haben Sie Kurse auf Niveaus A1 und A2 besucht und möchten den Stoff noch einmal gründlich auffrischen? In diesem Kurs werden Sie systematisch die Vergangenheit der Zeiten (Presente, Pretérito Perfecto, Indefinido e Imperfecto), Satzbau, Pronomen, Präpositionen und den alltäglichen Wortschatz wiederholen. Das Seminar ist für die Praxis gedacht, d.h. wir werden viel üben, um Grammatikkonzepte mit praktischen Übungen zu festigen. Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin gestellt.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
42208

Leitung: Manuela Perez Ramirez

Roisdorf, VHS-Gebäude
samstags, ab 07.03.,
jeweils 14:30-17:30 Uhr
4 mal, 16 Ustd.

56,00 € (erm. 30,00 €) bei 7-9 Personen

Café Español - Sprechtreff Spanisch A2/B1 In Zusammenarbeit mit der GFO-Klostergarten

Wir treffen uns einmal im Monat an einem Samstagnachmittag im Kultür, um in entspannter Atmosphäre ganz zwanglos miteinander Spanisch zu sprechen. Vor allem wollen wir uns über aktuelle und alltägliche Themen austauschen, mehr über die spanische und lateinamerikanische Kultur erfahren und natürlich auch unsere Sprachkenntnisse auffrischen. Außerdem

können wir kommunikative Spiele spielen, spanische Musik hören und vieles mehr. Geeignet ist der Sprechtreff für alle Interessierten mit Kenntnissen auf mindestens A2-Niveau.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
42220

Leitung: Juan Peña Panduro

Merten, Kultür
Samstag, 08.02., 21.03., 25.04.,
16.05., 06.06.,
jeweils 14:30-17:00 Uhr
5 mal, 15 Ustd.

59,90 € (erm. 35,53 €) bei 7-9 Personen

Spanisch Stufe B1

En este curso de conversación vamos a hablar de temas actuales y ampliar el vocabulario. Con este objetivo leemos artículos de revistas, textos cortos y así podemos repasar la gramática. Por supuesto, hablamos español. ¡Bienvenidos al curso! Kurs- und Arbeitsbuch: Nuevo español en marcha 3 ab Lektion 9, ISBN 978-3-19384503-0

Kurs



Kurs-Nr.
42223

Leitung:

Alma Barletta de los Santos

Roisdorf, VHS-Gebäude

mittwochs, ab 12.02., 10:40-12:10 Uhr

15 mal, 30 Ustd.

101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen

SCHUMACHER 
Alle Ersatzteile in Original-Herstellerqualität nips
DIE MEHRMARKENWERKSTATT
KFZ-Reparatur - Inspektion - Karosseriebau - Lack - Meisterbetrieb

Auto von A-Z
20 % auf alle
PKW-Bremsen
in Original
Herstellerqualität

Güterbahnhofstraße 3
53332 Bornheim (Roisdorf)
Tel. 0 22 22 / 6 23 88, Fax 6 54 96
Mobil 0172/6702583
diemehrmarkenwerkstatt@gmx.de
www.diemehrmarkenwerkstatt.de

Sie können sich anmelden:

Mit der Anmeldekarte



schriftlich

(Alter Weiher 2, 53332 Bornheim)



per Fax (02222/945-115)

oder



übers Internet:

auf unserer Homepage
www.vhs-bornheim-alfter.de



per E-Mail

info@vhs-bornheim-alfter.de
(Angaben siehe Anmeldekarte)

Deutsch als Fremdsprache



Integrationskurse gemäß Zuwanderungsgesetz

Die Volkshochschule Bornheim/Alfter ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zur Durchführung von Integrationskursen zugelassen. Die Kurse werden gefördert durch das Bundesministerium des Innern/Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.



Der Integrationskurs des Bundes besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs. Nach insgesamt 700 Stunden (in Spezialkursen kann die Stundenzahl abweichen) endet er mit einem skalierten Sprachtest sowie dem Test "Leben in Deutschland". Das Ziel: Alle Teilnehmer/innen sollen das Sprachniveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) erreichen und einen Einblick in die Rechtsordnung, die Kultur und die Geschichte Deutschlands bekommen.

Im insgesamt 600 Stunden umfassenden Sprachkurs lernen die Teilnehmer/innen Deutsch. Er besteht aus einem Basis- und einem Aufbausprachkurs mit je 300 Stunden. Diese wiederum setzen sich aus je drei Modulen mit je 100 Stunden zusammen. In den speziellen Integrationskursen können die Stundenzahlen variieren. Im Sprachkurs werden wichtige Themen aus dem alltäglichen Leben behandelt.

Die Integrationskurse mit Alphabetisierung umfassen 1.200 Unterrichtsstunden (12 Module) plus 100 Stunden Orientierungskurs. Zu Beginn werden die Buchstaben gelernt und das Lesen geübt. Ziel ist das Sprachniveau A2.

Dauer: Module 1-12, Orientierungskurs: jeweils 25 (oder 20) mal, 100 Ustd.

Gebühr: Module 1-12, Orientierungskurs: jeweils 264,00 € je Modul
eine Befreiung von / Ermäßigung der Gebühr ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Bitte sprechen Sie uns an.

Bitte mitbringen: Kollegblock, Stifte, Lehrbuch.

Beratung und Anmeldung zu Integrationskursen, anderen Deutschkursen und Prüfungen

in der VHS-Geschäftsstelle

dienstags: 09:00-12:00 Uhr

donnerstags: 14:00-17:00 Uhr

oder nach telefonischer Terminabsprache
(Frau Niehus, 02222/945-462)

Folgende Kurse standen bei Drucklegung des Programmheftes bereits fest:

Sobald eine ausreichende Zahl Anmeldungen vorliegt, richtet die VHS weitere Integrationskurse ein. Eine aktuelle Übersicht aller Deutsch- und Integrationskurse der VHS finden Sie auf der Homepage www.vhs-bornheim-alfter.de

Integrationskurs - Modul 1, Stufe A1.1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Schritte plus neu 1, ISBN 978-3-19-301081-0

Kursnr. 40421	Integrationskurs (79)	20.01. - 27.02., 09:00-12:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude	Katja Schöneborn Galina Spasova
Kursnr. 40441	Integrationskurs (81) - Abendkurs	02.03. - 27.04., 18:00-21:15 Uhr	Roisdorf AvH- Gymnasium; Nebengebäude	Berno Schmidtman Natalia Töpfer

Integrationskurs - Modul 2, Stufe A1.2

Für Teilnehmer/innen, die das Modul 1 des Integrationskurses besucht haben oder vergleichbare Vorkenntnisse mitbringen.

Lehrbuch: Schritte plus neu 2, ISBN 978-3-19-601081-7

Kursnr. 40422	Integrationskurs (79)	28.02. - 02.04., 09:00-12:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude	Katja Schöneborn Galina Spasova
40442	Integrationskurs (81) - Abendkurs	28.04. - 16.06., 18:00-21:15 Uhr	Roisdorf AvH- Gymnasium; Nebengebäude	Berno Schmidtman Natalia Töpfer

Integrationskurs - Modul 3, Stufe A2.1

Für Teilnehmer/innen, die die Module 1 und 2 des Integrationskurses besucht haben oder vergleichbare Vorkenntnisse mitbringen.

Lehrbuch: Schritte plus NEU 3, ISBN 978-3-19-301083-4

Kursnr. 40423	Integrationskurs (79)	20.04. - 26.05., 09:00-12:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude	Katja Schöneborn Galina Spasova
40443	Integrationskurs (81) - Abendkurs	17.06. - 27.08., 18:00-21:15 Uhr	Roisdorf AvH- Gymnasium; Nebengebäude	Berno Schmidtman Natalia Töpfer

Integrationskurs - Modul 4, Stufe A2.2

Für Teilnehmer/innen, die die Module 1 bis 3 des Integrationskurses besucht haben oder vergleichbare Vorkenntnisse mitbringen.

Lehrbuch: Schritte plus NEU 4, ISBN 978-3-19-601083-1

Kursnr. 40424	Integrationskurs (79)	27.05. - 03.07., 09:00-12:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude	Katja Schöneborn Galina Spasova
Kursnr. 40444	Integrationskurs (81) - Abendkurs	31.08. - 12.10., 18:00-21:15 Uhr	Roisdorf AvH- Gymnasium; Nebengebäude	Berno Schmidtman Natalia Töpfer

Integrationskurs - Modul 5, Stufe B1.1

Für Teilnehmer/innen, die die Module 1 bis 4 des Integrationskurses besucht haben oder vergleichbare Vorkenntnisse mitbringen.

Lehrbuch: Schritte plus NEU 5, ISBN 978-3-19-301085-8

Kursnr. 40415	Integrationskurs (77)	13.02. - 04.12., 09:00-12:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude	Gayane Minasyan Winfried Böcker
40425	Integrationskurs (79)	13.08. - 16.09., 09:00-12:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude	Katja Schöneborn Galina Spasova

Integrationskurs - Modul 6, Stufe B1.2

Für Teilnehmer/innen, die die Module 1 bis 5 des Integrationskurses besucht haben oder vergleichbare Vorkenntnisse mitbringen und sich gezielt auf den Deutsch Test für Zuwanderer vorbereiten möchten.

Lehrbuch: Mit Erfolg zum Deutsch Test für Zuwanderer ISBN 978-3-12-675786-7

Kursnr. 40416	Integrationskurs (77)	25.03. - 13.05., 09:00-12:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude	Gayane Minasyan Winfried Böcker
--------------------------------	--	-------------------------------------	-------------------------	---------------------------------------

Integrationskurs - Orientierungskurs

Nach dem 'Curriculum für einen bundesweiten Orientierungskurs'. Behandelt werden:

- Politik und Demokratie
- Überblick über die jüngere deutsche Geschichte
- Gesellschaft und Alltagskultur in Deutschland
- grundlegende Werte der deutschen Gesellschaft, z.B. Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung
- Abschluss: Test 'Leben in Deutschland'



Kursnr. 40428	Integrationskurs (75) – Abendkurs	10.02. - 26.03., 18:00-21:15 Uhr	Roisdorf AvH- Gymnasium; Nebengebäude	Berno Schmidtman Natalia Töpfer
Kursnr. 40418	Integrationskurs (77)	14.05. - 24.06., 09:00-12:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude	Gayane Minasyan Winfried Böcker
Kursnr. 40460	Integrationskurs (72) mit Alphabetisierung	10.03. - 28.04., 09:00-12:15 Uhr	Bornheim Bornheimer Jugendtreff	Emel Kartal- Moussamih, Nino Kiparoidze

Integrationskurs mit Alphabetisierung

Für Migrantinnen und Migranten, die in ihrer Kindheit nicht lesen und schreiben lernten.
Lehrbücher:

Schritte plus Alpha 1, ISBN 978-3-19-101452-0

Schritte plus Alpha 2, ISBN 978-3-19-201452-9

Schritte plus Alpha 3, ISBN 978-3-19-301452-8

Kursnr. 40463	Integrationskurs (82) mit Alphabetisierung – Modul 1	04.05. - 10.06., 09:00-12:15 Uhr	Bornheim Bornheimer Jugendtreff	Emel Kartal- Moussamih, Nino Kiparoidze
Kursnr. 40464	Integrationskurs (82) mit Alphabetisierung – Modul 2	15.06. - 14.08., 09:00-12:15 Uhr	Bornheim Bornheimer Jugendtreff	Emel Kartal- Moussamih, Nino Kiparoidze
Kursnr. 40465	Integrationskurs (82) mit Alphabetisierung – Modul 3	17.08. - 18.09., 09:00-12:15 Uhr	Bornheim Bornheimer Jugendtreff	Emel Kartal- Moussamih, Nino Kiparoidze
Kursnr. 40463	Integrationskurs (78) mit Alphabetisierung – Wiederholermodul 3	29.01. - 09.03., 09:00-12:15 Uhr	Bornheim Bornheimer Jugendtreff	Emel Kartal- Moussamih, Nino Kiparoidze

Berufssprachkurs Deutsch (DeuFöV) Modul B2



In Fortsetzung des Integrationskurses verbessern Sie hier Ihre Sprachkenntnisse zur Steigerung Ihrer Chancen auf dem Arbeitsmarkt und absolvieren die Prüfung telc Deutsch B2. Die Teilnahme ist kostenlos, wenn Sie vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit zu diesem Kurs verpflichtet werden oder einen Antrag beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) stellen. Bitte gehen Sie bei Interesse zu Ihrem Jobcenter oder zur Agentur für Arbeit und fragen nach: 'Berufsbezogene Deutschförderung nach §45a Aufenthaltsgesetz, Niveau B2'.

Der Kurs umfasst 500 Unterrichtsstunden.

Teilnahmevoraussetzung: Sprachkenntnisse der Niveaustufe B1.

Bitte bringen Sie zur Anmeldung mit:

- gültiger Berechtigungsschein für DeuFö-Kurse
- Zertifikat B1
- Ausweisdokument
- Leistungsbescheid, wenn vorhanden

**Informationen über den nächsten Kursbeginn erhalten Sie von Frau Niehus,
Tel. 02222/945-462.**

Deutsch - Prüfungen

Deutsch Test für Zuwanderer Stufe A2/B1

Der Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) wird als Abschluss des Integrationskurses durchgeführt. Der DTZ misst Sprachkenntnisse auf den Niveaustufen A2 und B1. Erfolgreiche Teilnehmende erhalten ein Zertifikat, das die erreichte Stufe ausweist. Einzelheiten zum Prüfungsformat und Modelltests unter www.telc.net (z.B. www.telc.net/fileadmin/user_upload/dtz-pruefungs-ziele.pdf).
Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi
Teilnahmevoraussetzung: Integrationskurs Modul 1 - 6 oder vergleichbare Vorkenntnisse

Prüfung



Kurs-Nr.
40459

Oedekoven, Rathaus Ratssaal
Freitag, 20.03., 10:00-12:15 Uhr
An-/Abmeldung bis 13.02.
114,00 €

Prüfung



Kurs-Nr.
40417

Oedekoven, Rathaus Ratssaal
Freitag, 22.05., 10:00-12:15 Uhr
An-/Abmeldung bis 23.04.
114,00 €

telc Deutsch B2

Abschlussstest des DeuFö-Kurses Deutsch für den Beruf B2.
Einzelheiten unter www.telc.net

Prüfung



Kurs-Nr.
40481

Roisdorf, VHS-Gebäude
Dienstag, 30.06.,
09:30-17:00 Uhr
An-/Abmeldung bis 01.06.
150,00 €

Leben in Deutschland – Test zum Abschluss des Orientierungskurses

Der Test 'Leben in Deutschland' (LiD) wurde vom BAMF als Abschluss-Prüfung für den Orientierungskurs entwickelt. Der Abschlussstest für den Orientierungskurs ist bestanden, wenn 15 der 33 Fragen richtig beantwortet werden. Beantwortet die Kandidatin oder der Kandidat mindestens 17 Fragen richtig, gilt er zugleich als bestandener Einbürgerungstest. Der Test enthält z. B. Fragen zum politischen System in Deutschland, der religiösen Vielfalt und der Gleichberechtigung von Mann und Frau. Probetests zur Vorbereitung: www.bamf.de/de/willkommen/einbuengerung/online-testcenter/online-testcenter-node.html

Prüfung



Kurs-Nr.
40429

Roisdorf, Rathaus Ratssaal
Montag, 30.03., 18:00-19:00 Uhr
An-/Abmeldung bis 27.02.
25,00 €

Prüfung



Kurs-Nr.
40461

Roisdorf, Alexander-von-Humboldt-Gymnasium, Nebengebäude
Donnerstag, 30.04., 10:00-11:00 Uhr
An-/Abmeldung bis 02.04.
25,00 €

Prüfung



Kurs-Nr.
40419

Roisdorf, Rathaus Ratssaal
Freitag, 26.06., 10:00-11:00 Uhr
An-/Abmeldung bis 28.05.
25,00 €

Einbürgerungstest

Für eine Einbürgerung müssen Sie ggf. mit einem "Einbürgerungstest" Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland nachzuweisen. Dieser Test umfasst 33 Fragen aus Politik, Geschichte und Kultur in Deutschland, die einem Katalog aus 300 bundeseinheitlichen Fragen und 10 landesspezifischen Fragen entnommen werden. Für die Beantwortung der Testfragen haben Sie eine Stunde Zeit. Sie haben bestanden, wenn Sie mindestens 17 der 33 Fragen richtig beantwortet haben. Den Katalog der bundeseinheitlichen Testfragen und Mustertests zur Vorbereitung finden Sie unter www.einbuengerungstest-online.eu/einbuengerungstest/nw/

Teilnahmevoraussetzung: Sprachkompetenzen der Stufe B1

Bitte bringen Sie zur Anmeldung mit:

- 25,00 € (Prüfungsgebühr)
- gültiger Lichtbildausweis

Prüfung



Kurs-Nr.
70003

Roisdorf, VHS-Gebäude

Dienstag, 04.02., 17:00-18:00 Uhr

An-/Abmeldung bis 09.01.

Prüfung



Kurs-Nr.
70004

Roisdorf, VHS-Gebäude

Dienstag, 21.04., 17:00-18:00 Uhr

An-/Abmeldung bis 19.03.

Prüfung



Kurs-Nr.
70005

Roisdorf, VHS-Gebäude

Dienstag, 23.06., 17:00-18:00 Uhr

An-/Abmeldung bis 20.05.

Sprechtreff

Miteinander sprechen, sich kennen lernen, Deutsch üben! Sie lernen Deutsch und möchten mehr auf Deutsch sprechen? Hier können Sie sich mit anderen Deutschlernenden treffen und miteinander ins Gespräch kommen. Wir sprechen über verschiedene Themen, z.B. über das Leben in Deutschland und über deutsche Traditionen. Sie verbessern ihr mündliches Deutsch und verlieren Angst zu sprechen. Die Veranstaltung wird von einer DaZ-Lehrkraft begleitet. Die Teil-

nehmenden sollten mindestens gute Grundkenntnisse besitzen (GER A2). Der Sprechtreff wird finanziert durch die Spendenaktion 'Asyl in Bornheim'.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
40400

Leitung:

Ruth Prinz, Dagmar Schruf

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 18.02., 14.03., 28.03.,

25.04., 09.05., 06.06., 13.06., 20.06.,

jeweils 11:00-12:45 Uhr

8 mal, 16 Ustd., gebührenfrei

24/7

Deutsch lernen

www.vhs-lernportal.de



Programmbereich 5: Arbeitsleben/Computer (IT)

Leitung: Verena Salber

Tel. 02222/945-463

'Weiterkommen mit der VHS'

kann bedeuten, Kenntnisse über aktuelle EDV-Themen und den Umgang mit neuer Software zu haben. Der kompetente Umgang mit sich ständig weiterentwickelnder Informations- und Kommunikationstechnik stellt einen Schwerpunkt dieses Programmbereichs dar. Kurse in den üblichen Office-/(Büro-) Anwendungen bieten Menschen, die berufliche Veränderungen suchen und interessierten Wiedereinsteiger/innen Chancen, ihre Kenntnisse den Anforderungen des Arbeitsmarktes anzupassen.

Ältere Menschen lernen hier den sicheren Umgang mit Computer, Internet sowie neuen Medien und erschließen so ihre Teilhabe an moderner Gesellschaft.

Spezielle Angebote für pädagogisches Handeln stehen neben der zertifizierten Qualifizierung zur Tagespflegeperson. Nützliches und Hilfreiches rund um Selbstmanagement, Kreativitätstraining und Persönlichkeitsentwicklung, Lernfähigkeit und Sprachkenntnisse stehen in kompakten Bildungsurlauben insbesondere für Berufstätige im Angebot.



Themenbereiche:

Bildungsurlaube.....	124
Arbeitsleben.....	125
Informationstechnologie (EDV).....	127
Smartphone und mehr.....	129
Sicher arbeiten mit PC, Laptop und Internet.....	131
Office-Programme.....	132
Weiterbildung für pädagogisch Tätige.....	135

**Sie haben Fragen zu unseren EDV-Kursen?
Sie sind sich nicht sicher, welcher Kurs für Sie der 'Richtige'
ist? Wir beraten Sie gerne (Tel.: 02222/945-463):**

Montag und Dienstag 08.30 – 12.00 Uhr, 14.00 – 16.00 Uhr

Mittwoch und Freitag 08.30 – 12.00 Uhr

Donnerstag 08.30 – 12.00 Uhr, 14.00 – 18.00 Uhr

Bildungsurlaube

Ausführliche Informationen zum Bildungsurlaub finden Sie unter www.bildungsurlaub.de. Die Unterlagen, die Sie für die Beantragung Ihres Bildungsurlaubes beim Arbeitgeber benötigen, senden wir Ihnen nach Ihrer Anmeldung zu. Selbstverständlich können Sie sich zu den Veranstaltungen auch anmelden, wenn Sie nicht berufstätig sind oder keinen Anspruch auf Freistellung haben!

English für the Job – Stufe B1

Montag, 27.01., bis Freitag, 31.01., jeweils 09:00-14:00 Uhr

5 mal, 30,00 Ustd.

Dozent: Dr. Jürgen Schiffer

S. 103

An-/Abmeldung bis
29.12.2019

Ort: Roisdorf VHS-Gebäude
Kursnr. 40638

Das komplette Microsoft-Office Paket (2016)

Montag, 06.04.2020, bis Donnerstag, 09.04.2020, jeweils 09:00-15:37 Uhr

4 mal, 30,00 Ustd.

Dozentin: Ursula Scholz

S. 132

An-/Abmeldung bis
09.03.2020

Ort: Roisdorf VHS-Gebäude
Kursnr. 50130

Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag

Montag, 06.04.2020, bis Donnerstag, 09.04.2020, jeweils 09:00-16:00 Uhr

4 mal, 32,00 Ustd.

Dozentin: Michaela Lindemann

S. 68

An-/Abmeldung bis
09.03.2020

Ort: Roisdorf VHS-Gebäude
Kursnr. 50001

Tabellenkalkulation mit Excel 2016

Dienstag, 14.04.2020, bis Freitag, 17.04.2020, jeweils 09:30-14:45 Uhr

4 mal, 24,00 Ustd.

Dozentin: Roland Stelling

S. 133

An-/Abmeldung bis
09.03.2020

Ort: Roisdorf VHS-Gebäude
Kursnr. 50140

Stress lass nach! Stress- und Selbstmanagement mit Yoga und Achtsamkeitsschulung

Montag, 29.06.2020, bis Freitag, 03.07.2020, jeweils 09:00-15:15 Uhr

5 mal, 34,00 Ustd.

Dozentin: Marie Kirchharz

S. 68

An-/Abmeldung bis
29.05.2020

Ort: Roisdorf VHS-Gebäude
Kursnr. 50002

Mit 50+ gesund und leistungsfähig im Beruf

Montag, 06.07.2020, bis Freitag, 10.07.2020, jeweils 09:00-16:00 Uhr

5 mal, 38,00 Ustd.

Dozentin: Michaela Lindemann

S. 69

An-/Abmeldung bis
08.06.2020

Ort: Roisdorf VHS-Gebäude
Kursnr. 50005

Neurokompetentes Arbeiten - geistig leistungsfähig im beruflichen Alltag

Montag, 03.08.2020, bis Freitag, 07.08.2020, jeweils 09:00-14:00 Uhr

5 mal, 30,00 Ustd.

Dozentin: Antje Matull

S. 37

An-/Abmeldung bis
04.07.2020

Ort: Roisdorf VHS-Gebäude
Kursnr. 10625

Ihr 'perfekter' beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining

Montag, 03.08.2020, bis Freitag, 07.08.2020, jeweils 09:00-16:00 Uhr

5 mal, 40,00 Ustd.

Dozentin: Karin Punitzer

S. 37

An-/Abmeldung bis
04.07.2020

Ort: Roisdorf VHS-Gebäude
Kursnr. 10620

Englisch - Wiederholungskurs Stufe B1 für Beruf und Alltag

Montag, 17.08.2020, bis Freitag, 21.08.2020, jeweils 09:00-14:00 Uhr

5 mal, 30,00 Ustd.

Dozentin: Traude Perrin

S. 104

An-/Abmeldung bis
18.07.2020

Ort: Roisdorf VHS-Gebäude
Kursnr. 40623

Arbeitsleben



Effizienter arbeiten durch vernetztes Denken

Kurs-Nr. 10626, s. Seite 38

Azubi-Bewerbungs-Coaching für Schülerinnen und Schüler In Zusammenarbeit mit der **NEU!** GFO-Klostergarten

Hier bietet sich die Möglichkeit zu erfahren, wie man mögliche Stolpersteine und Fettnäpfchen am besten umgeht und so seine Chancen gegenüber anderen Bewerbern deutlich verbessert. Eine gute Vorbereitung hilft, Punkte und Themen über die man sich im Vorfeld noch nie Gedanken machen musste, besser zu meistern und in schwierigen Situationen den Überblick zu behalten. Themen sind u. a.:

- Schriftliche Bewerbung gestalten oder verbessern
 - Vorbereitung auf Einstellungstests
 - Vorbereitung auf Assessment-Center
 - Simulation von Bewerbungsgesprächen
 - Simulation von Nachfass-Telefonaten
- Alle Teilnehmer/innen sind aktiv aufgefordert, am Seminartag ihre eigenen Bewerbungsunterlagen als Ausdruck und Datei (Stück mit DOC oder PDF-Format) mitzubringen und als Praxisbeispiel bzw. Arbeitsgrundlage zu präsentieren. Gemeinsam wird an Formulierungen gearbeitet, das Layout unter die Lupe genommen und geschaut: passen Bewerber/in, Stelle, Unternehmen und die persönlichen Vorstellungen übereinander? Informationen zur finanziellen Unterstützung für einzelne Teilnehmer bei Nora Beißel, kontakt@gfo-klostergarten.de

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
50004

Leitung: Stephan Hansen

Merten, 'KulTür'

Samstag, 01.02.2020, 10:00-17:00 Uhr

1 mal, 8,00 Ustd.

erm. 26,00 € bei 7-9 Personen,

Gebühr für Schüler/innen unter 27 Jahren.

Intensivkurs: Schnelles Lernen der 10 Finger-Tastatur mit Multisensorik

Mit allen zehn Fingern zu schreiben wird in vielen Berufen vorausgesetzt und wer es beherrscht spart viel Zeit.

Wir wenden in diesem Intensivkurs eine besonders effiziente Lernmethode an, die man als multisensorisches Lernen bezeichnet - die neue Erkenntnisse der Lernforschung berücksichtigt. Lernen fällt leichter und ist effektiver, wenn es mit bildhafter Unterstützung, entspannenden Lernspielen, Musik und Kreativität organisiert wird. Probieren Sie es aus! Diese Methode ist faszinierend erfolgreich und macht auch noch viel Spaß!

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
50007

Leitung: Heidrun Pallagst

Roisdorf, VHS-Gebäude

Freitag, 17.01., 17:00-20:00 Uhr

Samstag, 18.01., 09:00-14:00 Uhr

Sonntag, 19.01., 09:00-14:00 Uhr

3 mal, 16 Ustd.

120,80 € (erm. 68,40 €) bei 5-6 Personen

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
50009

Leitung: Heidrun Pallagst

Roisdorf, VHS-Gebäude

Freitag, 08.05., 18:00-21:00 Uhr

Samstag, 09.05., 09:00-14:00 Uhr

Sonntag, 10.05., 09:00-14:00 Uhr

3 mal, 16 Ustd.

120,80 € (erm. 68,40 €) bei 5-6 Personen

Zertifikatsprüfung Tastschreiben

Brauchen Sie für Ihren Beruf einen Nachweis Ihrer Schreibfertigkeit? Kein Problem! Wir prüfen Sie mit einer 10-minütigen Abschreibeprobe am PC und stellen Ihnen ein Zeugnis über Ihren Leistungsstand aus.

Gebühr für Zertifikatsprüfung ohne vorherigen Kurs: 16,00 €.

Prüfung



Kurs-Nr.
50008

Leitung: Heidrun Pallagst

Roisdorf, VHS-Gebäude

Sonntag, 19.01., 13:15-14:00 Uhr

1 mal, 1 Ustd.

Prüfung



Kurs-Nr.
50010

Leitung: Heidrun Pallagst

Roisdorf, VHS-Gebäude

Sonntag, 10.05., 13:15-14:00 Uhr

1 mal, 1 Ustd.



Kaufmännische Buchführung – ein kompakter Einblick

Interessent(inn)en ohne Vorkenntnisse erlernen in diesem Kurs die ersten Grundlagen der kaufmännischen Buchführung. Außerdem werden erste Buchungen mit dem Softwareprogramm Lexware Buchhalter vorgenommen. Finden sich nach diesem Kurs mindestens fünf Teilnehmende, die Finanzbuchführung weiter erlernen wollen, können drei Qualifizierungsmodule der Xpert Business Zertifikate angeboten werden. Die Termine werden ggf. mit den Teilnehmenden abgestimmt. Bitte mitbringen: Taschenrechner, Schreibzeug

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
50201

Leitung: Ursula Scholz

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 04.07., 10:00-15:00 Uhr

Sonntag, 05.07., 10:00-15:00 Uhr

2 mal, 12 Ustd.

82,60 € (erm. 43,30 €) bei 5-6 Personen

BERATUNG | ZUR BERUFLICHEN ENTWICKLUNG

- **Sie möchten beruflich weiterkommen?**
- **Ihre derzeitige Arbeitssituation passt nicht mehr zu Ihnen?**
- **Sie suchen eine neue Aufgabe?**
- **Sie planen den beruflichen Wiedereinstieg?**
- **Sie benötigen eine Erstberatung zur Anerkennung Ihrer im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen?**

Dann nehmen Sie **kostenlos** eine '**Beratung zur beruflichen Entwicklung**' in Anspruch. Unter diesem Titel hat das Land NRW ein Programm aufgelegt, das Menschen in beruflichen Umbruchsituationen unterstützen soll. Bis zu neun Stunden kann der Beratungsprozess (**Coaching**) dauern.

Eine Beraterin unterstützt Sie dabei

- Ihre Wünsche zu klären
- Ihre Möglichkeiten realistisch einzuschätzen
- Ihren Informationsbedarf zu decken
- Ihre berufliche Weiterentwicklung konkret zu planen

Weitere Informationen erhalten Sie bei der VHS: 02222/945-460

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Informationstechnologie (EDV)

Tourenplanung für Wandern und Radfahren mit GPS-Geräten

Das Wanderland Vile oder Eifel vor der Tür - was gibt es da schöneres als raus in die Natur, Landschaft und Wald genießen?! Es macht besonders viel Spaß, vor allem wenn man in neuen Gebieten unterwegs ist. Eine gute Karte ist dabei sehr hilfreich. In heutiger Zeit sind Navi und GPS-Geräte nicht mehr wegzudenken. Beim Wandern und Biken mit dem GPS (Global Positioning System) kann man seine Touren vorher am PC detailliert planen, wird unterwegs dann sicher geführt und findet sogar auch bei Dunkelheit, Nebel oder ohne Referenzpunkte wieder zurück zum Ausgangspunkt. In diesem Kurs lernen Sie, was diese Handgeräte alles leisten können, wie Sie diese richtig einsetzen und was Ihnen die Anzeigen sagen wollen. Sie lernen den Umgang mit einem hervorragenden und frei verfügbaren kostenlosen Planungs-

tool (Garmin Basecamp - das auch Touren und Standorte archivieren kann) und wie und wo Sie die für Sie passende und kostenlose Karte beziehen können. Den größten Gewinn vom Workshop haben Sie, wenn Sie gleich Ihren eigenen Laptop mitbringen und im Kurs die Software darauf installieren und damit dann zuhause weiter arbeiten können. Alternativ können Sie natürlich auch alle Schritte an den VHS-Laptops mitmachen. Falls Sie ein GPS-Gerät (mit oder ohne Software/CD) besitzen, bringen Sie einfach alles mit. Wer sich einfach nur orientieren will, kann gerne auch ohne GPS-Gerät kommen. Der Dozent führt alle Funktionen auf seinem Gerät vor.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
50100

Leitung: Bastian Friedrich

Roisdorf, VHS-Gebäude

Sonntag, 15.03., 10:00-15:00 Uhr

1 mal, 6 Ustd.

43,30 € (erm. 23,65 €) bei 5-6 Personen

NEU! Passwörter und Zugangsdaten verwalten leicht gemacht

Große Anbieter wie Apple, Google und Microsoft verlangen zur Nutzung ihrer Betriebssysteme und Smartphones die Einrichtung einer Benutzer-ID. Auch zu immer mehr anderen Gelegenheiten brauchen moderne Online-Nutzer/innen ein Benutzerkonto mit Passwort. Aus triftigen Gründen empfehlen Fachleute für jeden Anwendungszweck ein eigenes Passwort zu nutzen. Hier erfahren Sie die

unterschiedlichen Herausforderungen und das jeweilige Optimum aus 'sicher' und 'bequem'. Sie lernen, wie Sie beliebig viele persönliche Geheimnisse (Passwörter, PIN u.ä.) verwalten können und trotzdem einen geschützten und sicheren Zugriff haben.

Vortrag



Kurs-Nr.
50114

Leitung: Roland Stelling

Roisdorf, VHS-Gebäude
Mittwoch, 22.04., 18:30-20:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd.
gebührenfrei



Digitaler Nachlass: Frühzeitig kümmern ist wichtig

Kurs-Nr. 10307, s. Seite 23

NEU! Windows Wartung & Tuning

Im Laufe der Zeit wird jeder Windows PC spürbar langsamer, oder es treten nach Veränderungen - wie Updates - plötzlich Fehler auf. In diesem Seminar wird auch für Nichtfachleute nachvollziehbar erklärt, wie es dazu kommt und wie dem vorgebeugt oder Abhilfe geschaffen werden kann. Wie ein KFZ benötigt auch ein PC oder Notebook eine regelmäßige Wartung, um die volle Leistungsfähigkeit zu erhalten. Im praktischen Teil werden Maßnahmen gezeigt, die jeder Anwender zuhause selbst ausführen kann und weitergehende Möglichkeiten erläutert. Teilnahmevoraussetzung: Sie sollten sicher in der Nutzung von Windows sein.

Kurs



Kurs-Nr.
50109

Leitung: Roland Stelling

Roisdorf, VHS-Gebäude
Dienstag, 10.03., 18:00-20:38 Uhr
Donnerstag, 12.03., 18:00-20:37 Uhr,
2 mal, 7 Ustd.
35,50 € (erm. 19,75 €) bei 7-9 Personen

NEU! Windows Wartung & Tuning - Praxisworkshop

Sie möchten die im Kurs 50110 aufgezeigten Maßnahmen lieber unter Begleitung umsetzen? Hier können Sie dabei Unterstützung durch den Dozenten erhalten. So lernen Sie die Schritte, in Zukunft Wartungen regelmäßig selbst durchzuführen, ganz praktisch. Bitte mitbringen: eigener Laptop mit Netzteil, oder PC mit Monitor + Tastatur, die Geräte sollten WLAN haben, ansonsten bringen Sie ein LAN-Kabel mit Teilnahmevoraussetzung: Sie sollten sicher in der Nutzung von Windows sein.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
50110

Leitung: Roland Stelling

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 21.03., 10:30-13:30 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
30,20 € (erm. 17,10 €) bei 5-6 Personen

Frag Lars! Mediencafé

Sie haben den Wunsch, sich mit anderen über Ihre Erfahrungen und Fragen zu Laptop, Windows, Internet, Office-Programmen und Themen rund ums Smartphone auszutauschen? Sie brauchen in einzelnen konkreten Grundlagenfragen zu PC oder Smartphone Tipps von einem erfahrenen Dozenten? Dann kommen Sie einfach ohne Anmeldung vorbei.

Bitte mitbringen: Eigenes Gerät, wenn gewünscht. Alternativ stellen wir Ihnen gerne einen VHS-Laptop zur Verfügung. Das Angebot ist nicht geeignet für Nutzer/innen von Apple-Geräten.

Für alle Termine gilt:

Leitung: Lars Wetzlar

Roisdorf, VHS-Gebäude
1 mal, 2,67 Ustd.
10,00 € Tageskasse

Einzelveranstaltung



Kurs-Nr.
50120

Freitag, 07.02., 15:00-17:00 Uhr

Einzelveranstaltung



Kurs-Nr.
50121

Freitag, 03.04., 15:00-17:00 Uhr



Einzelveranstaltung



Kurs-Nr.
50122

Freitag, 19.06., 15:00-17:00 Uhr

Smartphone und mehr

60+ Wie funktioniert mein Android-Smartphone? Grundlagenkurs – insbesondere für Senior(inn)en

Schon beim ersten Anschalten Ihres neuen Smartphones werden Sie aufgefordert, ein Google Konto einzurichten und fragen sich, wozu Ihnen das dienen soll? Sie möchten nicht alle Feinheiten dieses kleinen technischen Wunderwerkes beherrschen, sondern vielmehr Sicherheit bei der Nutzung der wichtigen Funktionen gewinnen. Funktionen wie: Telefonieren, SMS schreiben, Kontaktlisten anlegen und das Nutzen der Mailbox (Anrufbeantworter) werden Ihnen vorgestellt. Darüber hinaus gibt es viele Tipps zum Einrichten und 'Schlankhalten' des Gerätes. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich mit der Benutzung des Smartphones unsicher fühlen und denen eine intensive Begleitung beim Kennenlernen des Gerätes wichtig ist. Gerne können Sie Ihr eigenes Android

Smartphone mitbringen. Menschen mit grundlegenden Vorkenntnissen oder Anfängern, die sich im Umgang mit dem Handy bereits sicherer sind, empfehlen wir unseren Kurs: Smartphone Erweiterung (Android) AP50107. Der Kurs ist nicht geeignet für Nutzer/Nutzerinnen von Apple-Geräten (Apple iPhone) Bitte mitbringen: Handy und Ladekabel

Kurs



Kurs-Nr.
50104

Leitung: Lars Wetzlar

Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 17.03., 18:15-20:52 Uhr
2 mal, 7 Ustd.
35,50 € (erm. 19,75 €) bei 7-9 Personen

Kurs



Kurs-Nr.
50105

Leitung: Lars Wetzlar

Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 19.05., 18:00-20:37 Uhr
2 mal, 7 Ustd.
35,50 € (erm. 19,75 €) bei 7-9 Personen

Wie funktioniert mein Android-Smartphone? Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die den Grundkurs bereits einmal besucht haben bzw. vergleichbares Wissen mitbringen. Sie haben erfolgreich ein Google Konto auf Ihrem Smartphone eingerichtet und sind mit den Grundfunktionen Ihres Gerätes vertraut. Dieser Kurs vermittelt nun, wie Sie Ihr Smartphone effizient und kostengünstig nutzen: z.B. wie Sie mit Android 'Bordmitteln' das monatliche Transfer-Volumen im Auge behalten oder den Batterieverbrauch deutlich senken können. Auch wie der Bildschirm übersichtlich aufgeteilt wird und wie man nicht benötigte Symbole verschwinden lassen kann, wird vermittelt. Sie lernen, versteckte Apps zu finden, davon die nicht benötigten zu deinstallieren und den benötigten Apps Rechte zuzuweisen oder zu entziehen. Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit grundlegenden Vorkenntnissen oder Anfänger mit hoher technischer Affinität bzw. schnellem technischen Auffassungsvermögen. Der Kurs ist nicht geeignet für Nutzer/Nutzerinnen von Apple-Geräten (Apple iPhone). Bitte mitbringen: Handy und Ladekabel

Kurs



Kurs-Nr.
50106

Leitung: Lars Wetzlar

Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 21.01., 18:00-20:37 Uhr
2 mal, 7 Ustd.
49,85 € (erm. 26,93 €) bei 5-6 Personen

Kurs



Kurs-Nr.
50107

Leitung: Lars Wetzlar

Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 16.06., 18:00-20:37 Uhr
2 mal, 7 Ustd.
49,85 € (erm. 26,93 €) bei 5-6 Personen

Umgang mit dem Smartphone KONKRET - Sinnvolle Apps

In dieser Kursreihe befassen wir uns pro Termin mit einem Themenschwerpunkt im Umgang mit dem Smartphone. Nach einem Einführungsreferat haben Sie die Möglichkeit das Thema direkt vor Ort am eigenen Gerät in die Praxis umzusetzen und sich dabei ggf. auch vom Dozenten unterstützen zu lassen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Sie können zum Termin ganz spontan kommen und die Gebühr an der Tageskasse bar zahlen. Über den Google Playstore sind 2,53 Millionen Apps verfügbar. (Stand November 2018). Es wäre ein utopisches Vorhaben, durch eigenes Ausprobieren in diesem Riesensortiment die Spreu vom Weizen trennen zu wollen. Hier lernen Sie ganz KONKRET eine Auswahl von Apps kennen, die das Leben erleichtern können - oder die dem Zweck dienen, einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Umwelt zu erleichtern. Sie können ganz komfortabel an den VHS-Laptops eine Vorauswahl für sich treffen, bevor Sie beginnen die Apps auf Ihrem Gerät zu installieren. Nebenbei werden auch die unterschiedlichen Motivationen erläutert, die Programmierer bewegen, ihre Apps in den Playstore stellen.

Bitte mitbringen: Netzteil, eigenes Smartphone, falls bereits vorhanden > alle Zugangsdaten zum Playstore

Einzelveranstaltung



Kurs-Nr.
50115

Leitung: Lars Wetzlar

Roisdorf, VHS-Gebäude
Dienstag, 10.03., 11:00-12:30 Uhr
1 mal, 2 Ustd., Tageskasse 10,00 €

Einzelveranstaltung



Kurs-Nr.
50116

Leitung: Lars Wetzlar

Roisdorf, VHS-Gebäude
Dienstag, 05.05., 11:00-12:30 Uhr
1 mal, 2 Ustd., Tageskasse 10,00 €

NEU! Umgang mit dem Smartphone KONKRET – E-Mails

Dieser Teil unserer 'Smartphone KONKRET' Reihe behandelt das Einrichten und Nutzen des E-Mail Dienstes auf Ihrem Smartphone. Neben der Beantwortung Ihrer persönlichen Fragen in diesem Thema geht es darum, schnell und ohne viel Suchen E-Mails zu senden und zu empfangen. Man kann den E-Mail Dienst mit Ihrer ggf. schon vorhandenen E-Mail-

Adresse verknüpfen. Auch sprechen wir über die Balance zwischen 'smarter' Bedienung und Sicherheit. Bitte mitbringen: Netzteil, eigenes Smartphone, falls bereits vorhanden: alle Zugangsdaten zum E-Mailkonto

Einzelveranstaltung



Kurs-Nr.
50117

Leitung: Lars Wetzlar

Roisdorf, VHS-Gebäude
Dienstag, 14.01., 11:00-12:30 Uhr
1 mal, 2 Ustd.
10,00 € Tageskasse

Sicher arbeiten mit PC, Laptop und Internet

Internet ganz einfach!

Sie haben diese Begriffe vielleicht schon einmal gehört: 'www', 'Suchmaschine', 'Firefox', 'Blog' und 'Homepage/Website'? Aber was bedeutet das genau? Im Kurs lernen Sie das Wichtigste über das Internet und üben an praktischen Beispielen z.B., wie man Informationen findet. Dieser Kurs ist für Menschen, die noch keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Internet haben. Die Inhalte werden in einfacher Sprache erklärt.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
50101

Leitung: Lars Wetzlar

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 06.06., 13.06.,
jeweils 10:00-12:15 Uhr
2 mal, 6 Ustd.
31,00 € (erm. 17,50 €) bei 7-9 Personen

E-Mails - ganz einfach!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich eine E-Mailadresse bei GMX.de selbst einrichten. Außerdem üben wir, wie Sie Mails (elektronische Post) schreiben, senden und Dateien anhängen. Wir erklären, wie Sie Ihr E-Mail-Postfach aufräumen können und welche Höflichkeits-Regeln man beim E-Mailen beachten soll. Wir arbeiten an den VHS-Laptops. Wenn Sie ein eigenes Gerät mitbringen möchten, ist es gut, wenn es eine Tastatur hat.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
50102

Leitung: Lars Wetzlar

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 23.05., 10:00-12:15 Uhr
1 mal, 3 Ustd.
17,50 € (erm. 10,75 €) bei 7-8 Personen

Einstieg in Computer und Internet - Kompaktkurs 55+

Auch für weniger Geübte bieten Computer und Internet eine Vielzahl an Möglichkeiten. Briefe lassen sich z.B. leicht und optisch attraktiv verfassen und gestalten. E-Mail (elektronische Post) unterstützt die

Pflege von Kontakten. Informationen, Unterhaltung und Alltagserleichterung verspricht das Internet. Maus, Bildschirm und Tastatur bekommen Sie in diesem Kurs durch gezielte Übungen schnell in den

Griff. Sie werden staunen, wie viel Spaß der Umgang mit dem Computer macht und wie praktisch er ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs



Kurs-Nr.
50111

Leitung: Roland Stelling

Roisdorf, VHS-Gebäude
Dienstag, 24.03., bis Donnerstag, 26.03.,
jeweils 15:00-18:00 Uhr
3 mal, 12 Ustd.
82,60 € (erm. 43,30 €) bei 5-6 Personen

Einstieg in Computer und Internet - Kompaktkurs - Aufbaukurs

Für Teilnehmer/innen, die an Kurs-Nr. 50111 teilgenommen haben, oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. Neben der Vertiefung vorhandener Computerkenntnisse besteht in diesem Kurs Gelegenheit, sich mit individuellen Fragen und Problemen rund um den PC auseinanderzusetzen.

Kurs



Kurs-Nr.
50112

Leitung: Roland Stelling

Roisdorf, VHS-Gebäude
Dienstag, 21.01., bis Donnerstag, 23.01.
Jeweils 14:45-17:45 Uhr
3 mal, 12 Ustd.
82,60 € (erm. 43,30 €) bei 5-6 Personen

Kurs



Kurs-Nr.
50113

Leitung: Roland Stelling

Roisdorf, VHS-Gebäude
Dienstag, 21.04., bis Donnerstag, 23.04.,
jeweils 15:00-18:00 Uhr
3 mal, 12 Ustd.
82,60 € (erm. 43,30 €) bei 5-6 Personen

Office Programme

Das komplette Microsoft-Office Paket (2016) - für Arbeitnehmer/innen - auch für Wiedereinsteiger/innen

Kompakte Einführung in alle MS-Office 2016-Anwendungen:

- Textverarbeitung Word
- Tabellenkalkulation Excel
- Präsentationsprogramm PowerPoint
- Terminverwaltung Outlook
- Datenaustausch zwischen MS-Programmen, z.B. Excel-Tabellen für Serienbriefe in Word nutzen.

Vertiefungsübungen versetzen Sie in die Lage, Aufgaben in den einzelnen Anwendungen selbstständig durchzuführen.

Teilnahmevoraussetzung: Sichere Beherrschung von Maus und PC-Tastatur, Einsteiger-Kenntnisse in Windows.

Bildungsurlaub



Kurs-Nr.
50130

Leitung: Ursula Scholz

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 06.04., bis Donnerstag,
09.04., jeweils 09:00-15:37 Uhr
4 mal, 30 Ustd.
Abmeldung bis 09.03.
200,50 € (erm. 102,25 €)
bei 5-6 Personen

Textverarbeitung mit WORD 2016 - Grundlagen

Ob zu Hause oder im Beruf - Texte müssen überall und zu den vielfältigsten Gelegenheiten geschrieben werden. Erstellen Sie in diesem Kurs Schritt für Schritt einen Briefbogen mit Ihrem eigenen Briefkopf. Lassen Sie sich zeigen, wie man Text oder Zahlen exakt untereinander schreibt, integrieren Sie eine kleine Grafik oder AutoFormen in Ihr Dokument, gestalten Sie eine Einladung, lernen Sie, Dokumente dauerhaft abzuspeichern. Die Themen im Einzelnen:

- Die Benutzeroberfläche, Symbolleisten
- Seitengestaltung, Layout
- Sonderzeichen, Objekte
- Tabellen und Tabulatoren, Textausrichtung
- markieren, kopieren, einfügen
- Rechtschreibprüfung, Autotext
- Dokumentvorlagen
- Briefe, Bewerbungen & Einladungen in Word
- Dateien sinnvoll speichern

Teilnahmevoraussetzung: Einsteigerkenntnisse in Windows

Bitte mitbringen: USB-Speicherstick

Kurs



Kurs-Nr.
50131

Leitung: Ursula Scholz

Roisdorf, VHS-Gebäude
donnerstags, ab 23.04., 18:45-21:00 Uhr
4 mal, 12 Ustd.
82,60 € (erm. 43,30 €) bei 5-6 Personen

Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Bildungsurlaub

Excel ist in Büros das wohl meist benutzte Programm zum Berechnen, Darstellen und Verwalten von Finanzen und Bilanzen, von Verkaufstrend- oder Hypothesenverläufen und vielem mehr. Im Kurs werden die wichtigsten Funktionen und Befehle der Tabellenkalkulation mit Excel vorgestellt. Wir orientieren uns am Buch Excel 2016 Grundlagen aus dem Herdt Verlag - gehen aber auch auf individuelle Wünsche der Teilnehmenden ein.

- Grundlegende Techniken
- mit Formeln und einfachen Funktionen arbeiten
- Tabellenansicht / Struktur bearbeiten
- Fehler in Formeln finden
- Spezielle Funktionen einsetzen
- Zeitberechnungen
- Diagrammerstellung
- Arbeitsmappen effektiv nutzen
- Arbeiten mit Vorlagen
- Zellschutz

Für Teilnehmer/innen, die über Windows-Grundkenntnisse verfügen.

Bildungsurlaub



Kurs-Nr.
50140

Leitung: Roland Stelling

Roisdorf, VHS-Gebäude
Dienstag, 14.04., bis Freitag, 17.04.,
jeweils 09:30-14:45 Uhr
4 mal, 24 Ustd., Abmeldung bis 09.03.
174,64 € (erm. 96,04 €) bei 5-6 Personen
inkl. Lehrbuch

Präsentation mit PowerPoint 2016

Lernen Sie, Präsentationen zielgruppenorientiert und professionell zu erstellen und bearbeiten. Auf einfache Weise können Sie mit PowerPoint Daten und Informationen veranschaulichen und Ihrem Vortrag damit eine Struktur bieten. Sie üben, Text, Bilder, Videos und Sound einzufügen und anzupassen und gestalten

Übergänge. Am Ende des Kurses beherrschen Sie das Verlinken auf andere Folien, Programme und auf Webseiten und können zahlreiche Effekte anwenden.

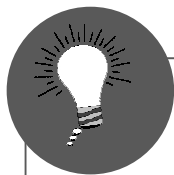
Wochenendkurs



Kurs-Nr.
50151

Leitung: Ursula Scholz

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 16.05., 10:00-16:00 Uhr
1 mal, 7 Ustd.
49,85 € (erm. 26,93 €) bei 5-6 Personen



**Bitte vergessen Sie den Beginn Ihres Kurses nicht!
Sie erhalten keine Anmeldebestätigung
und keine Rechnung!**

Outlook 2016

Microsoft Outlook kann weit mehr, als E-Mail empfangen und verschicken: In diesem Kurs lernen Sie Outlook einzurichten, schlank zu halten, als Terminkalender zu nutzen, Aufgaben auf Wiedervorlage zu legen, um automatisch an diese erinnert zu werden, das Adressbuch effektiv zu führen und viele nützliche Kleinigkeiten einzurichten - wie z.B. das Einblenden einer Nachricht zeitgleich zum Erhalt einer neuen

E-Mail. Auch das Thema E-Mail Archivierung und -Sicherung wird behandelt.
Teilnahmevoraussetzung: eigene E-Mail-Adresse (idealerweise mit SMTP und POP3/IMAP4 Zugangsdaten- diese Zugangsdaten bitte zum Kurs mitbringen)

Kurs



Kurs-Nr.
50161

Leitung: Lars Wetzlar

Roisdorf, VHS-Gebäude
mittwochs, ab 29.04., 18:00-20:30 Uhr
3 mal, 10 Ustd.
69,50 € (erm. 36,75 €) bei 5-6 Personen

WERTSTOFFANLAGE HERSEL - BEI UNS ENTSORGEN SIE!

GRÜNABFÄLLE HOLZ
ABFALL
SPERRMÜLL GIPS
BAUSCHUTTPAPIER PAPPE

Gewerblich oder privat, bequem mit Ihrem LKW, PKW oder Anhänger!

LIEFERUNG VON SAND - KIES - LAVA - RCL


CONTAINERDIENST - GÜTERKRAFTVERKEHR - WERTSTOFFLOGISTIK

OTTO KRINGS G M B H

HERSEL ALLERSTRASSE 19 - 02222 617 44 - KRINGS-CONTAINER.DE

Weiterbildung für pädagogisch Tätige

Wald geht auch in Tagespflege - Jahreskreis Sommer

NEU!  Alle Kinder wollen die Welt erkunden und entdecken. Der Wald bietet hier einen geschützten Raum, in dem schon die ganz Kleinen mit allen Sinnen und vor allem hautnah vielfältige Erfahrungen machen können. Zu jeder Jahreszeit gibt es Spannendes zu entdecken und zu erleben. Wir schauen nach für kleine Kinder geeigneten Plätzen im Wald, denken über Waldregeln (auch gesetzliche) nach, erfahren etwas über Materialien wie z.B. Lupenbecher und Bilderbücher und lernen Gefahren im Wald wie z.B. Giftpflanzen, Zecken und Wettergefahren kennen. So gut vorbereitet können Waldtage auch schon mit den ganz Kleinen zu Wohlfühltagen in der Tagespflege werden. Ganz nebenbei wird das Immunsystem gestärkt und die Motorik erheblich gefördert. Bitte mitbringen: Wetterfeste/warme Kleidung, Getränk, Sitzunterlage, Schreibzeug mit Unterlage, Stoffbeutel und evtl. Kamera/Handy.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
50806

Leitung: Friederike Technau

Samstag, 22.08., 14:00-17:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.

Treffpunkt: Brenig, Golfanlage Römerhof, Einfahrtbereich vom Parkplatz
24,00 € (erm. 14,00 €) bei 6-12 Personen

NEU! Meine Vielfalt als Ressource - das Innere Team kennen und nutzen

Haben Sie schon einmal eine Frage mit 'Jein' beantwortet? Falls ja, dann sind Sie nicht alleine. Vor Entscheidungen oder in Konfliktsituationen erleben wir oft mehrere 'Seelen in unserer Brust'. Diese inneren Anteile sind manchmal uneinig und erschweren Entscheidungen. Doch wir können auch von unserer inneren Vielfalt profitieren und sie bewusst nutzen. Es lohnt sich, einen Blick auf unsere 'Innere Bühne' zu werfen und uns selbst besser zu verstehen. Das Kennen und Nutzen des Inneren Teams hilft Tagespflegepersonen, die viel kommunizieren und auch Konflikte erleben, schnell wieder handlungsfähig zu werden und Lösungen zu schaffen. Diese Fortbildung führt in die Arbeit mit dem Inneren Team ein und zeigt, wie es praktisch zum Einsatz kommen kann.

Kurs



Kurs-Nr.
50807

Leitung: Angela Ehlert

Roisdorf, VHS-Gebäude
Mittwoch, 18.03., 18:30-21:30 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
28,00 € (erm. 16,00 €) bei 5-9 Personen

Fachtag Sprachpaten – In Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Senioren und dem Seniorenbeirat der Stadt Bornheim

Eingeladen sind alle Sprachpatinnen und Sprachpaten, die in einer Schule mit Kindern arbeiten. Neben dem Erfahrungsaustausch stehen vielfältige praktische Anregungen zur Sprachförderung

und das Zusammentragen von Erfahrungen in der eigenen Arbeit.

Kurs



Kurs-Nr.
50860

Leitung: Ursula Goeth

Roisdorf, VHS-Gebäude
Mittwoch, 05.02., 09:00-12:30 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
An-/Abmeldung bis 22.01., gebührenfrei

Tagesmutter/Tagesvater - ein Beruf für mich!?

Immer mehr Eltern benötigen aus beruflichen Gründen eine flexible Betreuung ihres Kindes und vertrauen ihr Kind einer Tagesmutter / einem Tagesvater an. Diese Tätigkeit als Tagesmutter/-vater ist der Betreuung in einer Kita gleich gestellt. Sofern Sie nicht nur gelegentlich bzw. mehr als 15 Stunden in der Woche mindestens ein Kind betreuen, benötigen Sie eine Pflegeerlaubnis des Jugendamtes, für die Sie unter anderem die Teilnahme an einer Qualifizierung nachweisen müssen.



Nach insgesamt 160 Unterrichtsstunden Qualifizierung können Sie eine Prüfung ablegen und das Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege 'Qualifizierte Tagespflegeperson' erwerben. Zusätzlich ist in der ersten Hälfte der Qualifizierung eine Praxishospitation (mindestens ein Tagesablauf von 6 Zeitstunden) bei einer Tagespflegeperson verpflichtend.

Infoabend

An diesem Abend erhalten Sie Informationen über:

- die Arbeit als Tagesmutter/-vater
- allgemeine Rechtsgrundlagen für die Tätigkeit als Tagesmutter/-vater
- örtliche Vermittlungssituation
- Kursinhalte / -ablauf / -gebühren
- Fördermöglichkeiten

Die Teilnahme am Infoabend ist Voraussetzung für die Teilnahme an der 160stündigen Qualifizierung, die am Montag, 06.05. beginnt (Kurs-Nr. 50805).

Bitte melden Sie sich zur besseren Vorbereitung für die Organisation an!

Infoabend

**In Zusammenarbeit mit dem
Jugendamt des Rhein-Sieg-Kreises**

Einzelveranstaltung



Kurs-Nr.
50803

Leitung: Birgit Dewitz, Louise Roos

Oedekoven, Rathaus Sitzungsraum

Erdschoss

Dienstag, 24.03., 19:30-21:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

gebührenfrei

Infoabend

**In Zusammenarbeit mit dem
Jugendamt der Stadt Bornheim**

Einzelveranstaltung



Kurs-Nr.
50804

Leitung:

Verena Salber, Thomas Espey

Roisdorf, städt. Jugendamt großer

Besprechungsraum

Donnerstag, 02.04., 19:30-21:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei



Erste Hilfe für Tagespflegepersonen

Kurs-Nr. 30405/30406, s. Seite 93

Tagesmutter/Tagesvater - ein Beruf für mich! Qualifizierung gemäß Bundesverband für Kindertagespflege - 160-Stunden-Kurs

In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen'

Die Themen der Qualifizierung:

- Tagespflege - die Perspektive der Tagesmutter / des Tagesvaters
 - Tagespflege - die Perspektive der Kinder und Eltern
 - Rechtliche und finanzielle Grundlagen
 - Kommunikation und Kooperation zwischen Tagesmutter/-vater und Eltern
 - Entwicklung / Förderung von Kindern
 - Bildung in der Tagespflege
 - Gesundheit und Ernährung
 - Schwierige Situationen in der Tagespflege
 - Reflexion über die Arbeit der Tagesmutter / des Tagesvaters
- Die Prüfung gliedert sich in einen schriftlichen Leistungsnachweis sowie ein Kolloquium.

Teilnahmevoraussetzungen für den Kurs:

- Sprachzertifikat B2 für Menschen, deren Muttersprache nicht Deutsch ist.

Teilnahmevoraussetzungen für die Prüfung:

- Abschluss der 160-stündigen Qualifikation bei der VHS Bornheim/Alfter oder einem anderen Bildungsträger
- mindestens Abschlusszeugnis der Hauptschule (beglaubigte Kopie)
- Bescheinigung über Erste Hilfe Kurs (Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder)

Kurs



Kurs-Nr.
50805

Leitung: Mehrere Dozentinnen

Ort: Bornheim, städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen'

Termine: ab 04.05., jeden Montagabend (außerhalb der Ferien), 18:30-21:30 Uhr, sowie voraussichtlich sechs Samstage, 09.30-16.00 Uhr. Die Übersicht aller Unterrichtstage wird am ersten Unterrichtstag verbindlich bekannt gegeben.

Gebühr: 650,00 € (erm. 370,00 €) bei mindestens 10 zahlenden Teilnehmenden
Die Zahlung der Gebühr in sieben Raten per Lastschrift zum 15.05., 15.06., 15.07., 15.08., 15.09, 15.10. und 15.11. ist möglich (außer bei Vorlage von Bildungsscheck/-prämie)

Hinweis: Für Teilnehmer/innen, die in der Stadt Bornheim wohnen, besteht unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, dass das Jugendamt der Stadt Bornheim die Hälfte der Kursgebühr erstattet. Bitte nehmen Sie unbedingt vor Beginn des Kurses Kontakt mit der Fachberatung für Kindertagespflege beim Jugendamt auf (Frau Damerling und Herr Espey, Tel. 02222/9437-5451).

Soweit Sie in einer anderen Gemeinde oder Stadt wohnen, sprechen Sie bitte mit dem für Sie örtlich zuständigen Jugendamt.

Eventuell kommt auch ein Bildungsscheck oder die Bildungsprämie für Sie in Betracht? Informationen dazu unter www.lernet.de

Einführung in den Beobachtungsbogen 'BaSiK'

Das Verfahren 'BaSiK' ist eines der Instrumente, die das Land Nordrhein-Westfalen zur Beobachtung der Sprachentwicklung von Kindern (1. bis 6. Lebensjahr) in Kitas empfiehlt. In unterschiedlichen Alltagssituationen beobachten die pädagogischen Fachkräfte entlang des Beobachtungsbogens. Ziel der Weiterbildung ist die Unterstützung in der Anwendung von BaSiK, bei der Sprach- und Basiskompetenzen eingeschätzt werden müssen. Eine Aufgabe, die Wissen über den komplexen und von Kind zu Kind unterschiedlich verlaufenden Spracherwerbsprozess erfordert. Anhand von Beispielen aus der Praxis der pädagogischen Fachkräfte können die Bogen exemplarisch bearbeitet werden. Bitte mitbringen: BaSiK Bogen, blaues Begleitbuch

Kurs



Kurs-Nr.
50808

Leitung: Gertrude Küpper

Roisdorf, VHS-Gebäude
Dienstag, 17.03., 09:00-16:00 Uhr
1 mal, 8 Ustd.

85,25 € (erm. 44,62 €) bei 8-16 Personen

NEU! Praxisanleitung in der Kita - Wertschätzende Gesprächsführung

Aufbauend auf dem Seminar 'Grundlagen gelingender Praxisanleitung' beschäftigen wir uns hier vertiefend mit Haltungen und Techniken wertschätzender Kommunikation. Die Theorie dieser Kommunikationsform wird vermittelt und das Gespräch in Partnerübungen trainiert. Erkennen Sie, wie durch gute wertschätzende und lösungsfokussierte Kommunikation Lernende in ihren Prozessen bestmöglich aktiviert und unterstützt werden. Themen sind:

- eine passende Rahmenumgebung
- eigene Erfahrungen
- Gelingendes / Herausforderndes
- Methoden im Anleitungsgespräch
- Kriterien wertschätzender Kommunikation
- Einüben in Lernwertstätten

Kurs



Kurs-Nr.
50809

Leitung: Edith Platau

Merten, Kultür
Montag, 20.04., 09:00-16:00 Uhr
1 mal, 8 Ustd.

74,90 € (erm. 45,70 €) bei 12-20 Personen

NEU! Psychisch kranke Eltern in der Kita - was tun?

Der Umgang mit psychisch kranken Eltern erfordert besonderes Wissen und stellt für den Kita-Alltag der Erzieherinnen eine Herausforderung dar, die mit Unsicherheiten und vielschichtigen Fragen einhergeht: Was ist mit diesen Eltern? Wie ist die Situation zuhause im Tagesablauf? Braucht das Kind besondere Beachtung? Wie soll ich mit den Eltern ein Gespräch führen? etc. Antworten darauf wollen wir an diesem Fortbildungstag erarbeiten. Inhalte sind:

- Psychische Störungen: Überblick und Abgrenzungen, mit Schwerpunkt auf

- einzelnen Störungen wie z.B. Sucht, Depression, Borderline
 - Die systemische Sicht: Kita, Familie und andere Institutionen, Beziehungen und Verstrickungen
 - Der praktische Umgang: Konkrete Situationen, Elterngespräche führen
- Die Teilnehmer/innen sind herzlich eingeladen, Beispiele aus Ihrer Praxis mitzubringen.

Kurs



Kurs-Nr.
50810

Leitung: Jürgen Kendziora

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 11.05., 09:00-16:00 Uhr
1 mal, 8 Ustd.

68,00 € (erm. 36,75 €) bei 8-15 Personen

Inklusive Arbeit in der KITA In Zusammenarbeit mit dem Inklusionsbüro der Stadt Bornheim und der GfO Klostergarten

In den Seminaren werden die Teilnehmer/innen mit praxisnahen und erprobten Kompetenzen ausgestattet, die dabei unterstützen, die Inklusionskinder in deren individuellen Entwicklung zu begleiten. Neben den Grundlagen der inklusiven Haltung/ Arbeit werden die pädagogisch/therapeutischen Grundlagen, die zur individuellen Begleitung der Inklusionskinder in der Kita von entscheidender Bedeutung sind, exemplarisch an ausgewählten, häufig auftretenden Krankheitsbildern erarbeitet.

Themenüberblick:

1. Modul: Allgemeine Grundlagen der inklusiven Kita-Arbeit; Inklusion von Kindern mit globalem Entwicklungsrückstand/ kognitiver Beeinträchtigung

2. Modul: Inklusion von Kindern mit

Wahrnehmungsverarbeitungsstörungen; Inklusion von Kindern mit Autismus

3. Modul: Inklusion von Kindern mit Aufmerksamkeitsstörungen/Verhaltensauffälligkeiten.

Für Personen, die pädagogisch in einer Bornheimer Tageseinrichtung für Kinder arbeiten ist die Teilnahme an der Fortbildung kostenlos: Bitte reichen Sie zur Anmeldung den entsprechenden Nachweis ein. Um einen Lernerfolg zu erzielen, ist die Teilnahme an allen drei Modulen unbedingt erforderlich.

Kurs



Kurs-Nr.
50811

Leitung: Astrid Baumgarten

Merten, Kultür

Montag, 03.02., Dienstag, 04.02.,
Donnerstag, 02.04., Freitag, 03.04.,
Donnerstag, 28.05., Freitag, 29.05.,
jeweils 09:00-16:00 Uhr
6 mal, 48 Ustd.

280,00 € (erm. 142,00 €)

Marte Meo® 'Practitioner' für Erzieher/innen Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds (ESF)

Marte Meo® bedeutet: 'Aus eigener Kraft' und wird dort eingesetzt, wo es um Aktivierung, Unterstützung und Begleitung von Menschen geht. Anhand von Videoclips der eigenen Arbeitssituation lernen die Teilnehmenden, die Marte Meo®-Kommunikationsprinzipien in ihrem jeweiligen Arbeitsfeld anzuwenden, die Kenntnis der Elemente (entwicklungs-) unterstützender Kommunikation in verschiedenen psychosozialen Arbeits-

feldern, den Einsatz und Anwendung der Videotechnik und die Kenntnis entwicklungspsychologischer und systemischer Grundlagen der Marte Meo®-Arbeit.

Kurs



Kurs-Nr.
50800

Leitung:

Heike Bösche, Verena Salber

Roisdorf, städt. Montessori-
Kindertageseinrichtung 'Lummerland'
Dienstag, 09.06., 08:00-16:15 Uhr,
Dienstag, 23.06., 18.08., Freitag,
09.10., Donnerstag, 05.11.,
jeweils 09:00-15:45 Uhr,
Donnerstag, 26.11., 09:00-16:30
6 mal, 51 Ustd.

245,00 € (erm. 124,50 €) ab 9 Personen

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Programmbereiche 6/7:

Grundbildung/Schulabschlüsse

Leitung: Hildegard Niehus

Tel. 02222/945-462

Grundbildung bezeichnet die Minimalvoraussetzung an Wissensbeständen, Kenntnissen, Fertigkeiten, personalen und sozialen Kompetenzen, die für Orientierung, aktives Handeln und Teilhabe in der Gesellschaft notwendig sind. Grundbildung will Menschen durch Lernangebote unterstützen, diese Minimalvoraussetzung zu erwerben bzw. sie zu erhalten. Dies gilt insbesondere für bildungsbenachteiligte und einkommensarme Menschen, die beim Einstieg in das Lernen ebenso besondere Unterstützung brauchen wie für die berufliche Orientierung und Vorbereitung.

Alphabetisierung, als ein Teilbereich der Grundbildung richtet sich auf die Vermittlung von Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen auch im Hinblick auf elementare Arbeitstugenden und Schlüsselkompetenzen.

Schulabschlüsse

Ein gelungener Schulabschluss ist eine wichtige Grundlage und Voraussetzung jeder beruflichen Qualifizierung. Gerne informiert Sie Frau Niehus über die Möglichkeiten, einen Schulabschluss nachzuholen (Tel. 02222/945-462)



Nach statistischen Berechnungen gibt es in der Stadt Bornheim und der Gemeinde Alfter über 3.000 Menschen, die nicht oder nicht richtig lesen oder schreiben können (Analphabeten).

Falls Sie in Ihrem Bekannten- oder Kollegenkreis Erwachsene mit entsprechenden Problemen kennen, ermuntern Sie diese, unverbindlich Kontakt mit der VHS Bornheim/Alfter aufzunehmen.

Frau Niehus, Tel. 02222/945-462.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

An den Veranstaltungen der Volkshochschule können alle Menschen ab 15 Jahren teilnehmen, sofern bei den einzelnen Veranstaltungen keine Sonderregelungen ausgewiesen sind. Grundlage der Teilnahmebedingungen sind die Satzung und die Satzung über die Erhebung von Gebühren und die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Bornheim/Alfter.

Anmeldung

Veranstaltung ist mit gekennzeichnet

Diese Veranstaltung können Sie spontan **ohne** vorherige Anmeldung besuchen.

Veranstaltung ist mit gekennzeichnet

Bitte melden Sie sich **frühzeitig** an. Die VHS entscheidet etwa 6 Tage (spätestens jedoch bis zum zweiten Tag) vor Beginn der Veranstaltung anhand der Zahl der dann vorliegenden Anmeldungen, ob die Veranstaltung stattfinden kann.

So können Sie sich anmelden

- **über die Homepage:** www.vhs-bornheim-alfter.de
- **mit der Anmeldekarte:** Anmeldekarte (blau, am Ende des Programmheftes) in Druckschrift ausfüllen. Die Karte können Sie
 - an die VHS-Geschäftsstelle (Alter Weiher 2, 53332 Bornheim) **per Post senden**,
 - an 02222/945-115 **faxen**,
 - **persönlich** in der Geschäftsstelle abgeben (Öffnungszeiten s. Seite 3)
- **per E-Mail:** an info@vhs-bornheim-alfter.de. Die Mail muss alle Angaben, die auch auf der Anmeldekarte abgefragt werden, enthalten.

Eine telefonische Anmeldung ist nur dann möglich, wenn dies ausdrücklich bei der Veranstaltung angekündigt wurde.

Wichtig: Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!** Wir informieren Sie lediglich dann, wenn die Veranstaltung bereits ausgebucht ist, ausfällt oder sich organisatorische Veränderungen ergeben. Wenn Sie ohne vorherige Anmeldung zu einer anmeldepflichtigen Veranstaltung kommen, haben Sie keinen Anspruch darauf, an der Veranstaltung teilnehmen zu können.

Abmeldung

Wenn Sie an einer Veranstaltung doch nicht teilnehmen können bzw. möchten, können Sie sich wieder abmelden. Sie brauchen die Kursgebühr nicht bezahlen bzw. wir erstatten sie Ihnen in voller Höhe zurück. Voraussetzung dafür ist, dass Sie sich fristgemäß abgemeldet haben. Geht Ihre Abmeldung später bei uns ein, müssen Sie die Kursgebühr in voller Höhe zahlen. Dies gilt ebenso, wenn Sie nicht am Kurs teilnehmen.

Sofern bei der Veranstaltung keine Abmeldefrist angegeben ist, ist Ihre Abmeldung fristgemäß, wenn sie **der Geschäftsstelle**

bei mehrwöchigen Kursen	spätestens vorliegt am 2. Arbeitstag vor dem zweiten Unterrichtstag des Kurses.
eintägigen Veranstaltungen	8. Tag vor Beginn der Veranstaltung.
mehrtägigen Veranstaltungen	8. Tag vor Beginn der Veranstaltung.
Wochenendkursen	8. Tag vor Beginn der Veranstaltung.
Studienfahrten, Exkursionen u. ä.	8. Tag vor Beginn der Veranstaltung.
Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (Bildungsurlaub)	30. Tag vor Beginn der Veranstaltung.
Prüfungen	Tag des Anmeldeschlusses

Sprechen Sie uns an, wenn Sie mit einem Kurs nicht zufrieden sind, denn möglicherweise können wir Ihnen den Wechsel in einen anderen passenderen Kurs ermöglichen!

So können Sie sich abmelden

- **schriftlich:** Schreiben Sie uns formlos, dass Sie sich abmelden möchten und
 - schicken Sie den Brief per Post an die VHS-Geschäftsstelle (Alter Weiher 2, 53332 Bornheim),
 - faxen Sie ihn an 02222/945-115, oder
 - geben Sie ihn persönlich in der Geschäftsstelle ab (Öffnungszeiten s. Seite 3)
- **per E-Mail:** Schicken Sie eine E-Mail an info@vhs-bornheim-alfter.de.

Bitte geben Sie bei der Abmeldung unbedingt Ihren Namen sowie Nummer und Titel des Kurses, von dem Sie sich abmelden möchten, an. Falls Sie die Kursgebühr schon überwiesen haben, teilen Sie uns bitte auch Ihre Bankverbindung mit (auch telefonisch möglich).

Wichtig: Die Information des Dozenten/der Dozentin bzw. ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung!

Über Ihre rechtzeitige Abmeldung erhalten Sie eine **Abmeldebestätigung**.

Einschränkung der Teilnahme an Veranstaltungen

- Um einen größeren Lernerfolg zu erzielen, kann an manchen Veranstaltungen nur eine begrenzte Zahl Personen teilnehmen. Sofern Sie sich für eine Veranstaltung anmelden, bei der die **Höchsteilnahmezahl** bereits erreicht ist, bieten wir Ihnen einen Platz auf der Warteliste an. Dies ist für Sie unverbindlich. Wir kontaktieren Sie, falls ein Platz frei wird und dann entscheiden Sie, ob Sie teilnehmen möchten.
- Bitte haben Sie Verständnis, dass bei einzelnen Veranstaltungen eine Anmeldung nur möglich ist, wenn Sie bestimmte **sachliche oder persönliche Voraussetzungen** (z.B. Nachweis von Vorkenntnissen, Mindestalter, etc.) erfüllen.
- **Eine Anmeldung ist außerdem nicht möglich, wenn Sie offene Teilnahmegebühren aus** vorangegangenen Semestern trotz Mahnung nicht gezahlt haben.
- Der Dozent/Die Dozentin bzw. die Leiterin der VHS kann eine/n Teilnehmer/in von einer Unterrichtseinheit, einer konkreten Veranstaltung oder für eine bestimmte Dauer von der Teilnahme ausschließen, wenn ein wichtiger Grund vorliegt. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen, trotz vorangegangener Mahnung und Androhung des Ausschlusses, insbesondere Störungen des Informa-

- tions- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigung oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem Dozenten/der Dozentin, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der Volkshochschule,
 - Diskriminierung von Personen wegen persönlichen Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit, etc.),
 - Missbrauch der Veranstaltung für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder Agitationen aller Art,
 - beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Organisatorische Änderungen

- In Einzelfällen ergeben sich im Laufe des Semesters sachliche Gründe, dass die Volkshochschule bei einer Veranstaltung Ort, Zeitpunkt, Höchstteilnahmezahl und Mindestteilnahmezahl ändern muss.
- Fallen Unterrichtsstunden aus (z.B. durch Erkrankung des Dozenten/der Dozentin, Sperrung des Raumes), bemüht sich die Volkshochschule, einen Nachholtermin festzulegen. Gelingt dies nicht, erstatten wir Ihnen selbstverständlich die Gebühr für die ausgefallenen Stunden.
- Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung von einem bestimmten Dozenten/einer bestimmten Dozentin durchgeführt wird, auch wenn er/sie mit Namen bei der Veranstaltung angekündigt war.
- Liegen bei einer gebührenpflichtigen Veranstaltung weniger Anmeldungen als in der Mindestteilnahmezahl festgelegt vor, kann die Veranstaltung nur durchgeführt werden, wenn
 - a) die Gebühr der geringeren Teilnehmezahl angepasst wird, oder
 - b) bei unveränderter Gebühr die geplanten Unterrichtsstunden anteilig gekürzt werden.Die Entscheidung treffen wir im Benehmen mit dem Dozenten/der Dozentin und bei mehrwöchigen Kursen mit den am ersten Unterrichtstag anwesenden Teilnehmenden. Veranstaltungen mit 5 oder 6 Teilnehmenden können dabei nur im Einzelfall durchgeführt werden.

Absage von Veranstaltungen

Die Volkshochschule kann bei Nichterreichen der **Mindestteilnahmezahl**, Ausfall eines Dozenten/einer Dozentin oder aus anderen unvorhergesehenen Gründen eine Veranstaltung absagen. Hat die Veranstaltung noch nicht begonnen, informieren wir Sie in der Regel bis spätestens zum zweiten Tag vor Beginn.

Teilnahmegebühren

Die Höhe der zu zahlenden Teilnahmegebühr ist bei jeder Veranstaltung angegeben.

Soweit die Teilnahmegebühr geändert werden muss, weil z.B. die festgelegte Mindestteilnahmezahl nicht erreicht wurde, ist die Zahl der am zweiten Kurstag vorliegenden Anmeldungen für die Festsetzung der Gebühr verbindlich. Eine spätere Änderung der Teilnehmerzahl hat keine Auswirkung auf die Höhe der Gebühr.

Die Teilnahmegebühr muss zahlen,

- **wer** sich zur Teilnahme an einer Veranstaltung **angemeldet** und sich nicht fristgemäß abgemeldet hat, o d e r
- **wer** an einer entsprechenden Veranstaltung (auch nur zeitweise) **teilnimmt**.

Auch wenn Sie aus persönlichen Gründen (Krankheit, dienstliche Belange, Betreuung Angehöriger u.a.) nicht an einer Veranstaltung teilnehmen, sind Sie dennoch grundsätzlich zur Zahlung der Teilnahmegebühr verpflichtet.

Ermäßigung der Teilnahmegebühr

Soweit Sie zu den nachstehenden Personengruppen gehören, brauchen Sie nur die bei der Veranstaltung genannte **ermäßigte** Teilnahmegebühr entrichten:

- Schüler/innen, Auszubildende, Studenten/Studentinnen jeweils bis zum vollendeten 27. Lebensjahr,
- Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung ab 70 %
- Freiwillige im Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ), im Freiwilligen Ökologischen Jahr (FÖJ) oder im Bundesfreiwilligendienst sowie Inhaber/innen der Ehrenamtskarte NRW für max. 2 Veranstaltungen im Semester,
- Empfänger/innen von Arbeitslosengeld nach dem Sozialgesetzbuch Drittes Buch (SGB III), 4. Kapitel,
- Empfänger/innen von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch Zweites Buch (SGB II), 3. Kapitel,
- Empfänger/innen von laufender Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem Sozialgesetzbuch Zwölftes Buch (SGB XII), 3. Kapitel,
- Empfänger/innen laufender Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem Sozialgesetzbuch Zwölftes Buch (SGB XII), 4. Kapitel,
- Inhaber/innen des 'Bornheim-Ausweis' oder anderer vergleichbarer Ausweise sowie diesen gleichgestellte Personen.

Bitte geben Sie bereits bei der Anmeldung den Ermäßigungsgrund an und legen Sie ihr einen **aktuellen Nachweis** (z.B. Schülerausweis, Studienbescheinigung, Bescheid über Arbeitslosengeld, Behindertenausweis usw.) bei. Maßgebend für das Vorliegen des Ermäßigungsgrundes ist der Tag der Anmeldung.

Die Ermäßigung entfällt, wenn Sie einen Anspruch darauf haben, dass ein Dritter (z.B. die Arbeitsagentur oder das Jobcenter) die Kursgebühr für Sie übernimmt.

Eine notwendige **Begleitperson** eines **schwerbehinderten Teilnehmers/einer schwerbehinderten Teilnehmerin** (Merkzeichen B im Schwerbehindertenausweis) kann gebührenfrei an der Veranstaltung teilnehmen.

Fälligkeit der Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr ist fällig – sofern bei der Veranstaltung nichts anderes angegeben ist:

- bei mehrtägigen/mehrwöchigen Kursen bis zum 3. Unterrichtstag,
- bei eintägigen Kursen vor Beginn der Veranstaltung,
- Wochenendkursen vor Beginn der Veranstaltung,
- Exkursionen sowie Studienfahrten vor Beginn der Veranstaltung,
- bei Prüfungen, Einbürgerungstests o.ä. spätestens am Tag der Anmeldung
- bei Teilnahmebescheinigungen mit der Anforderung

Beträgt die Teilnahmegebühr mindestens 60,00 €, können Sie die Gebühr auf Antrag **in Raten zahlen**. Die Raten sollen gleich hoch sein und 30,00 € nicht unterschreiten. Die letzte Rate ist spätestens am letzten Veranstaltungstag fällig. Sprechen Sie uns gerne darauf an.

Wichtig: Für die fällige Teilnahmegebühr erhalten Sie **keine Rechnung oder Zahlungsaufforderung!**

Zahlung der Teilnahmegebühr

Abbuchung:

Gerne buchen wir die Teilnahmegebühr von Ihrem Konto ab. Dafür müssen Sie uns bei der Anmeldung ein SEPA-Lastschrift-Mandat (unterer Teil der Anmeldekarte am Ende des Programmheftes) erteilen.

Bei Anmeldung über die Homepage klicken Sie bitte 'Lastschrift' an und füllen die entsprechenden Felder aus.

Sie erhalten vor der Abbuchung von der VHS eine schriftliche Vorabankündigung über die anstehende Abbuchung mit dem Abbuchungsdatum, dem Betrag und Ihrer persönlichen Mandatsreferenznummer. Ist die Abbuchung der Teilnahmegebühr aus Gründen, die die Volkshochschule nicht zu vertreten hat, nicht erfolgreich, trägt der/die Teilnehmer/in die Gebühr für die Rücklastschrift in Höhe von 4,00 €.

Überweisung:

Sie können die Teilnahmegebühr auch überweisen. Zahlen Sie den Betrag auf eines der folgenden Konten der Stadtkasse Bornheim:

Kreissparkasse Köln	IBAN: DE12 3705 0299 0046 2000 36
Volksbank Köln Bonn	IBAN: DE09 3806 0186 0010 0200 50
Postbank Köln	IBAN: DE73 3701 0050 0024 5335 00

Bitte geben Sie bei der Überweisung die Kurs-Nummer und den Namen der Teilnehmerin / des Teilnehmers an.

Barzahlung / Zahlung mit EC-Karte:

Die Teilnahmegebühr können Sie **bar oder mit EC-Karte** am Kassenautomaten im Rathaus Bornheim zahlen. Der Kassenautomat befindet sich im Erdgeschoss des Rathauses im Vorraum zu den Büros 806-812 (Öffnungszeiten: montags bis mittwochs: 07.30 - 16.00 Uhr, donnerstags: 07.30-18.00 Uhr, und freitags: 07.30-12.30 Uhr). Dazu müssen Sie Kassenzeichen, Name, Vorname, Verwendungszweck und Zahlbetrag eingeben. Das Kassenzeichen erhalten Sie in der VHS-Geschäftsstelle.

Abendkasse:

Sofern es bei der Veranstaltung angekündigt ist, können Sie die Teilnahmegebühr auch an der Abendkasse entrichten (z.B. bei Lesungen).

Erstattung der Teilnahmegebühr

Selbstverständlich erstatten wir Ihnen die gezahlte Teilnahmegebühr in folgenden Fällen

- in voller Höhe einschließlich der Servicepauschale, wenn wir eine Veranstaltung vor Beginn des 3. Unterrichtstages absagen oder Sie sich fristgemäß abgemeldet haben,

- anteilig die Gebühr je Unterrichtsstunde, wenn die VHS
 - a) eine Veranstaltung ganz oder teilweise nach dem 3. Unterrichtstag absagen,
 - b) für ausgefallene Unterrichtsstunden keinen Nachholtermin ansetzen können,
 - c) Sie von einer Veranstaltung ausgeschlossen haben.

Teilnahmebescheinigung

Selbstverständlich erhalten Sie **auf Wunsch** eine Bescheinigung über Ihre Teilnahme an einer Veranstaltung. Voraussetzung dafür ist, dass Sie

- an mindestens 80% der gesamten Unterrichtszeit teilgenommen haben
- die Veranstaltung(en) nicht länger als fünf Jahre zurückliegt,
- Sie die Teilnahmegebühr entrichtet haben.

Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung für die Veranstaltung im **gleichen Semester** ist **kostenlos**. Bitte teilen Sie der Geschäftsstelle mit oder vermerken Sie im Kurs auf der Anwesenheitsliste, dass Sie eine Teilnahmebescheinigung wünschen. Nach Abschluss der Veranstaltung senden wir Ihnen dann die Bescheinigung zu.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass für die Ausstellung einer Bescheinigung für die Teilnahme an einer Veranstaltung aus einem **vorangegangenen Semester** wegen des erhöhten Aufwandes vorab eine **Gebühr** in Höhe von **5,00 €** zu entrichten ist.

Die Bescheinigung enthält keine Bewertung/Benotung Ihrer Teilnahme.

Haftung

Die Volkshochschule haftet nur für Schäden, die sie vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht hat. Die gesetzliche Haftung wegen Schäden an Leben, Körper und Gesundheit bleiben unberührt. Dozentinnen und Dozenten sind eigenverantwortlich tätig.

Satzungen

Die Satzung für die Volkshochschule sowie die Satzung über die Erhebung von Gebühren und die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule für die Gemeinde Alfter und die Stadt Bornheim (Gebührensatzung) erhalten Sie in der VHS-Geschäftsstelle oder können Sie auf der Homepage www.vhs-bornheim-alfter.de unter Info/Satzungen ansehen.

Datenschutzerklärung

Nachstehend informieren wir Sie ausführlich über den Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten, soweit Sie sich zu den Veranstaltungen der VHS Bornheim/Alfter anmelden, mit uns Kontakt aufnehmen und unsere sonstigen Services (z.B. Beratung zur Beruflichen Entwicklung) in Anspruch nehmen.

1. Verantwortlichkeit

Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts ist die Stadt Bornheim, Abt. 10.2 – Volkshochschule Bornheim/Alfter, gesetzlich vertreten durch den Bürgermeister, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim, Telefon 02222/945-460, info@vhs-bornheim-alfter.de, Telefax 02222/945-115 (nachfolgend "wir" genannt).

2. Rechtsgrundlagen der Verarbeitung

Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 Buchstaben a und b DSGVO in Verbindung mit der Satzung über die Erhebung von Gebühren und die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule für die Gemeinde Alfter und die Stadt Bornheim und spezifischen Rechtsgrundlagen (z.B. Integrationskursverordnung) verarbeitet.

3. Pflichten zur Bereitstellung der Daten

Die Bereitstellung Ihrer Daten uns gegenüber ist rechtlich nicht vorgeschrieben. Die Anmeldung zu Veranstaltungen ist jedoch nur möglich, wenn Sie uns wie unter 'Kursanmeldung' beschrieben, Ihre Daten übermitteln.

4. Kursanmeldung

Bei Ihrer Anmeldung für eine Veranstaltung fragen wir Daten zu Ihrer Person ab. Diese verwenden wir zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung (öffentlich-rechtliches Benutzungsverhältnis). Hierbei unterscheiden wir zwischen zwingend anzugebenden Daten (auf der Anmeldekarte oder der Homepage durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten.

Ohne die folgenden zwingend anzugebenden Daten ist eine Anmeldung nicht möglich:

<i>Erhobene Daten</i>	<i>Verwendungszweck</i>
<ul style="list-style-type: none">Name, Vorname, Straße, Postleitzahl, Ort	Ihren Namen und Ihre Anschrift benötigen wir, um Sie eindeutig identifizieren und Kontakt zu Ihnen aufnehmen zu können.
<ul style="list-style-type: none">E-Mail-Adresse (nur bei Anmeldung über die Homepage)	Ihre E-Mail-Adresse erheben wir, um Ihnen eine Übermittlungsbestätigung Ihrer Anmeldung zukommen lassen zu können.
<ul style="list-style-type: none">bei Beantragung einer Ermäßigung: Grund der Ermäßigung inkl. Nachweis	Benötigen wir zur Überprüfung, ob Sie die Ermäßigungskriterien erfüllen.
<ul style="list-style-type: none">Zusätzlich, sofern Sie die Abbuchung der Kursgebühr von Ihrem Konto wünschen: Kontoinhaber/in (Name, Vorname, Anschrift), IBAN	Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname und Anschrift des Kontoinhabers können Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat für die Abbuchung der Teilnahmegebühr erteilen. Das Datum, an dem Sie uns das Mandat erteilen, speichern wir ebenfalls, um die Gültigkeitsdauer berechnen zu können. Wenn Sie uns die erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung der Teilnahmegebühr anderweitig veranlassen (überweisen oder bar bei der Stadtkasse der Stadt Bornheim einzahlen).
<ul style="list-style-type: none">Geschlecht	Das Geschlecht erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie der Zielgruppe des Kurses entsprechen.
<ul style="list-style-type: none">Geburtsjahr und im Einzelfall Geburtsdatum, Geburtsort und Geburtsname, bei Eltern-Kind-Kursen: Name und Geburtsdatum des Kindes	Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie das Mindestalter für den Besuch der Veranstaltung erreicht haben. Für manche Kurse, z.B. Babykurse, Exkursionen oder Integrationskurse, kann die Angabe des Geburtsdatums, des Geburtsortes sowie des Geburtsnamens zwingend erforderlich sein.

<ul style="list-style-type: none"> • Bei einzelnen Veranstaltungen die Nummer Ihres Personalausweises/Ihres Reisepasses u.a. 	Die Nummer Ihres Personalausweises bzw. Ihres Reisepasses, des Geburtsortes und andere Daten erheben wir dann, wenn dies von kooperierenden Veranstaltern (z.B. bei Veranstaltungen in Bundesbehörden oder Firmen zur vorherigen Sicherheitsüberprüfung) vorgegeben wird.
---	---

Die Erhebung von Postleitzahl, Ort, Geschlecht und Geburtsjahr erfolgt außerdem anonymisiert zu statistischen Zwecken.

Die Angabe Ihrer folgenden Daten ist freiwillig:

<ul style="list-style-type: none"> • Telefon privat, Telefon dienstlich, Handy 	Die Abfrage Ihrer Telefonnummern erfolgt, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.
<ul style="list-style-type: none"> • Bank, BIC (bei Angabe einer ausländischen Bankverbindung ist die Angabe der BIC zwingend erforderlich). 	

Wenn Sie die freiwilligen Daten nicht angeben, hat dies keine rechtlichen Auswirkungen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden von der Stadt Bornheim oder durch uns beauftragte IT-Dienstleister betreut.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer/in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung von Daten

Ihre Daten werden bis zu 10 Jahre aufbewahrt, sofern längere gesetzliche Aufbewahrungspflichten bestehen (z.B. bei ESF-geförderten Maßnahmen oder Integrationskursen) bis zu 25 Jahre. Danach werden die Daten gelöscht. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung bzw. 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden regelmäßig gelöscht. Sofern die Daten zu Vertragszwecken erhoben worden sind, gilt Absatz 1.

Sind die Daten für die Erfüllung des Benutzungsverhältnisses, vertraglicher, vorvertraglicher oder gesetzlicher Pflichten nicht mehr erforderlich, werden sie regelmäßig gelöscht.

7. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Innerhalb der Stadt Bornheim geben wir Ihre Daten an andere Abteilungen weiter, damit diese Ihre Daten in unserem Auftrag verarbeiten (z.B. Zahlungsabwicklung). Wir geben Ihren Vornamen und Ihren Namen an die/den jeweiligen Kursleiter/in zur Dokumentation Ihrer Anwesenheit im Kurs weiter. Für die Teilnahme an Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen bzw. Berufssprachkursen nach DeuföV müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) weitergeben. Ferner kann bei öffentlich geförderten Kursen (z.B. Agentur für Arbeit, ESF) eine Übermittlung an diese Stellen erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Sofern wir bei Veranstaltungen Ihre Daten (z.B. Name, Personalausweisnummer) an kooperierende Veranstalter weitergeben müssen, ist dies in der Kursbeschreibung angegeben.

8. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen geeigneten technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor zufälliger oder vorsätzlicher Manipulation, teilweisem oder vollständigem Verlust, Zerstörung oder gegen den unbefugten Zugriff Dritter zu schützen.

Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist.

9. Ihre Rechte (Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)

Sie haben nach der EU-Datenschutzgrundverordnung jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 1 genannten Kontaktdaten an uns richten.

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die für die Stadt Bornheim zuständige Aufsichtsbehörde ist:

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen
Kavalleriestraße 2-4, 40213 Düsseldorf

Telefon: 0211 38424-0, Fax: 0211 38424-10, E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de

10. Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

datschutzbeauftragte@stadt-bornheim.de, Telefon 02222/945-240

11. Aktualität und Änderung dieser Datenschutzerklärung

Diese Datenschutzerklärung ist aktuell gültig und hat den Stand Juni 2018.

Durch die Weiterentwicklung unserer Angebote und Services oder aufgrund geänderter gesetzlicher, behördlicher oder vertraglicher Vorgaben kann es notwendig

werden, diese Datenschutzerklärung zu ändern. Die jeweils aktuelle Datenschutzerklärung kann jederzeit auf der Webseite unter www.vhs-bornheim-alfter.de von Ihnen abgerufen und ausgedruckt werden oder in der Geschäftsstelle der VHS eingesehen werden.

Ergänzende Datenschutzerklärung für die Beratung/Einstufung und Anmeldung zu Integrationskursen und Kursen nach der Deutschförderverordnung (DeuFöV)

Für die individuelle Beratung/ Einstufung, Ihre Anmeldung, Ihre Teilnahme am Kurs und ggf. einer Prüfung sowie die Abrechnung Ihrer Teilnahme beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) müssen wir weitere Daten erheben, auf die in unserer Datenschutzerklärung für das Programmheft bzw. die Homepage nicht hingewiesen ist. Deswegen gelten für den o.g. Zweck ergänzend die nachstehenden Datenschutzhinweise.

1. Beratung/Einstufung, Anmeldung zu und Teilnahme an einem Integrationskurs

- 1.1. Ohne die weiteren folgenden Daten ist eine Anmeldung zu einem Integrationskurs nicht möglich:
 - Geburtsdatum, Geburtsort, Geburtsland
 - Staatsangehörigkeit
 - Nummer des Reisepasses, Personalausweis oder eines vergleichbaren Identitätsnachweises
 - Angaben zum Bildungsstand (z.B. Muttersprache, Schulbildung, Schreibkundigkeit, ISCED-Level, Datum und Ergebnis des Einstufungstests, erworbene Deutsch-Sprachzertifikate)
- 1.2. Sofern Sie eine Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationskurs haben, müssen wir außerdem die folgenden Daten von Ihnen erheben und verarbeiten:
 - Angaben aus Ihrem Berechtigungs-/Verpflichtungsbescheid (Personenkennziffer, Teilnahmestatus, verpflichtende Behörde, Beginn der Teilnahmeberechtigung)
 - Angaben zur Kostenbefreiung von der Teilnahmegebühr
 - Ggf. Angaben für die Erstattung von Fahrtkosten (Höhe und Gültigkeit der Fahrtkostenerstattung, IBAN, Bank, BIC, Kontoinhaber/in (Name, Vorname, Anschrift))
 - Datum der Anmeldung zum Integrationskurs
- 1.3. Alle Daten der Ziffer 1.1 und 1.2 benötigen wir,
 - zur Feststellung Ihrer Zulassung zu einem Integrationskurs
 - zur Organisation Ihrer Teilnahme
 - zur Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung
 - zur Durchführung von Prüfungen (z.B. Deutsch-Test für Zuwanderer)Die in Ziffer 1.2 genannten Daten benötigen wir
 - zur Abrechnung Ihrer Teilnahme beim BAMF
 - zur Abrechnung und Auszahlung Ihres Fahrtkostenerstattungsantrages beim BAMF
 - zur Meldung einer evt. nicht ordnungsgemäßen Teilnahme am Kurs an die Stelle, von der Sie Ihren Berechtigungs- oder Verpflichtungsbescheid für die Teilnahme am Kurs erhalten haben.

2. Beratung/Einstufung, Anmeldung zu und Teilnahme an einem Kurs nach der Deutschförderverordnung (DeuFöV)

2.1. Ohne die weiteren folgenden Daten ist eine Einstufung, Anmeldung und Teilnahme nicht möglich:

- Geburtsdatum, Geburtsort, Geburtsland
- Staatsangehörigkeit
- Nummer des Reisepasses, Personalausweis oder eines vergleichbaren Identitätsnachweises
- Angaben zum Bildungsstand (z.B. Muttersprache, vorhandene Sprachzertifikate, ISCED-Level, Datum und Ergebnis des Einstufungstests)
- Angaben aus Ihrem Berechtigungs-/Verpflichtungsbescheid (Personenkennziffer, Kunden-/BG-Nr. der Behörde, die den Bescheid ausgestellt hat, Teilnahmezustand, Kostenübernahme)
- Ggf. Angaben für die Erstattung von Fahrtkosten (Höhe und Gültigkeit der Fahrtkostenerstattung, IBAN, Kontoinhaber/in (Name, Vorname, Anschrift))
- Datum der Anmeldung zum DeuFöV-Kurs
- Besonderheiten im Kursverlauf, z.B. Abbruch

Alle o.g. Daten benötigen wir

- zur Organisation Ihrer Teilnahme an einem DeuFöV-Kurs der VHS Bornheim/Alfter
- zur Abrechnung Ihrer Teilnahme gegenüber dem BAMF
- zur Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung
- zur Durchführung der Abschlussprüfung

3. Aktualität und Änderung dieser ergänzenden Datenschutzerklärung

Diese Datenschutzerklärung ist aktuell gültig und hat den Stand 16.8.2018. Aufgrund geänderter gesetzlicher beziehungsweise behördlicher Vorgaben kann es notwendig werden, diese ergänzende Datenschutzerklärung zu ändern. Die jeweils aktuelle Datenschutzerklärung ist in der VHS-Geschäftsstelle erhältlich und auf der Homepage einsehbar.

Mitglieder des Fachausschusses 'Volkshochschule'

(Wahlperiode 2014/2020, Stand: Dezember 2019)

Für die Stadt Bornheim:

Loubna Aharchi
Annie Devos-Fiedler (beratendes Mitglied)
Hans-Gerd Feldenkirchen
Andrea Gesell
Gabriela Knütter (beratendes Mitglied)
Ute Krüger
Marcus Günther Rey (beratendes Mitglied)
Ute Schäfer-Klar (2. stv. Vorsitzende)
Obdulia Schulz (beratendes Mitglied)
Bernhard Strauff (Vorsitzender)

Für die Gemeinde Alfter:

Miriam Clemens
Julia Liesegang
Arnim Preußner (1. stv. Vorsitzender)
Mechthild Wallraff-Kaiser
Kitty Weber

Leitbild der VHS Bornheim/Alfter

Im Zuge der Einführung eines Qualitätsmanagementsystems haben die Mitarbeiter/innen der VHS ein Leitbild entwickelt.

Die Volkshochschule Bornheim/Alfter ist als kommunale und nach dem Weiterbildungsgesetz anerkannte Einrichtung eine wichtige Säule in der kommunalen Bildungslandschaft der Stadt Bornheim und der Gemeinde Alfter. Sie

- bietet Möglichkeiten zur individuellen, ganzheitlichen Entfaltung der Persönlichkeit,
- unterstützt bei der Bewältigung aktueller und zukünftiger Anforderungen in Familie, Beruf und Alltag,
- befähigt zur selbstbestimmten, aktiven Teilhabe an der Gesellschaft,
- schafft Orientierung und bietet Beratung im Bereich der Weiterbildung.

Die Volkshochschule Bornheim/Alfter arbeitet parteipolitisch, weltanschaulich und konfessionell neutral sowie im Rahmen der demokratischen Grundordnung. Ihre Aufgaben erfüllt sie professionell, seriös, transparent und ohne kommerzielle Gewinnerzielungsabsicht. Sie tritt für ein soziales, gleichberechtigtes, friedliches und verantwortungsbewusstes Zusammenleben ein.

Das vielfältige **Angebot** der Volkshochschule Bornheim/Alfter wendet sich in der Regel an jede/jeden ab 15 Jahren. Es orientiert sich an den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden, den Anforderungen des Arbeitsmarktes, aktuellen gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Entwicklungen sowie den gesetzlichen Vorgaben des Landes und kommunaler Gremien. Diese allgemein zugänglichen, ortsnahen Angebote werden ergänzt durch Projekt- und Auftragsmaßnahmen. Dabei ist die Volkshochschule eine verlässliche **Kooperationspartnerin** für Kommunalverwaltungen, Bildungseinrichtungen, Betriebe, Vereine und Organisationen u.a.

Die Volkshochschule bietet mit den ihr zur Verfügung stehenden personellen, finanziellen und materiellen Ressourcen die bestmöglichen Rahmenbedingungen, damit Lernen gelingen kann.


















Das Programmangebot wird von kompetenten und engagierten **Dozentinnen und Dozenten** mit dem Ziel des größtmöglichen Lernerfolgs für die Teilnehmenden durchgeführt. Sie wirken bei der Entwicklung, Gestaltung und Evaluierung des Programmangebotes aktiv mit.

Die **Teilnehmerinnen und Teilnehmer** besuchen die Veranstaltungen, um Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erwerben, zu erweitern oder zu vertiefen oder ihre Freizeit aktiv mit anderen zu gestalten. Ihre Anregungen und Kritik finden in der Arbeit, insbesondere auch in die Programmgestaltung, der Volkshochschule Berücksichtigung. Über das Angebot können sich Interessierte insbesondere durch das gedruckte, kostenlos erhältliche Programmheft und die Homepage der Volkshochschule informieren.

Die Veranstaltungen finden in erwachsenengerechten und für modernen Weiterbildungsunterricht ausgestatteten **Räumen** statt. Hierfür nutzt die Volkshochschule die Räume im VHS-Gebäude in Roisdorf. Zur Realisierung ihres dezentralen Angebotes ist die VHS zu Gast in öffentlich zugänglichen Gebäuden (Schulen, Familienzentren etc.) und mietet bei Bedarf Räume an.

Zur Sicherung und ständigen Verbesserung der **Qualität** ihres Angebotes und ihres gesamten Handelns arbeitet die VHS Bornheim/Alfter mit dem Qualitätsmanagementsystem Gütesiegel Weiterbildung NRW. Der Dialog mit allen Beteiligten ist deshalb wichtig und findet Berücksichtigung.

Unterrichtsstätten (Stand Dezember 2019)

Alfter	<ul style="list-style-type: none"> • Café 'Möhren und Tulpen', Knipsgasse 25 • Öffentl. Bücherei St. Matthäus, Hertersplatz 14 	
Bornheim	<ul style="list-style-type: none"> • AWO-Familienzentrum 'Sonnenstrahl', Siefenfeldchen 4 • Bornheimer Jugendtreff, Königstraße 31 • Bornheimer Musikschule e.V., Burgstraße 17 • Europaschule, Goethestraße 1 • HallenFreizeitBad, Rilkestraße 3 • städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen', Knippstraße 7 • Stadtbücherei, Servatiusweg 19-23 • Wallrafschule, Wallrafstraße 1 • Wohnstift Beethoven, Siefenfeldchen 39 	    
Brenig	<ul style="list-style-type: none"> • städt. Kindergarten 'Die Raupe', Ploon 18 	
Hersel	<ul style="list-style-type: none"> • Seniorenhaus St. Angela, Bierbaumstr. 3 	
Merten	<ul style="list-style-type: none"> • Heinrich-Böll-Sekundarschule, Beethovenstraße 57, Eingang seitlich neben Haupteingang (Bungertstraße) • 'KulTür', Klosterstraße 2 (Klostergartenkomplex) • Paulinen-Hof, Kirchstraße 21 • Seniorenzentrum St. Elisabeth, Im Klostergarten 3-5 	   
Oedekoven	<ul style="list-style-type: none"> • AWO-Familienzentrum 'Sterntaler', Wegscheid 23a • Rathaus, Am Rathaus 7 • Schulcampus, Am Rathaus 11 	  
Roisdorf	<ul style="list-style-type: none"> • Alexander-von-Humboldt-Gymnasium, Adenauerallee 50 • Rathaus, Rathausstraße 2 • städt. Jugendamt, Brunnenallee 31 • städt. Montessori-Kindergarten 'Lummerland', Friedrichstr. 3b • VHS-Gebäude, Alter Weiher 2 	 
Sechtem	<ul style="list-style-type: none"> • Geschwister-Scholl-Haus, Kaiserstraße 23 • städt. Familienzentrum 'Klapperschuh', Brachstraße 6 	 
Uedorf	<ul style="list-style-type: none"> • Verbundschule, Heisterbacherstr. 175 	
Volmershoven	<ul style="list-style-type: none"> • Mehrzweckhalle, Auf dem Acker 	
Walberberg	<ul style="list-style-type: none"> • städt. Kita 'Sonnenblume', Margaretenstr. 10 	
Waldorf	<ul style="list-style-type: none"> • Grundschule, Sandstraße 100 • städt. Kindertageseinrichtung 'Flora', Sandstraße 98 • Stadtbetrieb Bornheim, Donnerbachweg 15 	
Widdig	<ul style="list-style-type: none"> • städt. Kindergarten, Römerstraße 5a 	
Witterschlick	<ul style="list-style-type: none"> • Grundschule Turnhalle, Buschhovener Straße. 2 	

 = behindertengerechter Zugang vorhanden.

Unterrichtstermine 1. Semester 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Hinweise
03.2.	04.2.	05.2.	06.2.	07.2.	08.2.	09.2.	
10.2.	11.2.	12.2.	13.2.	14.2.	15.2.	16.2.	
17.2.	18.2.	19.2.	20.2.	21.2.	22.2.	23.2.	Karneval
24.2.	25.2.	26.2.	27.2.	28.2.	29.2.	01.3.	
02.3.	03.3.	04.3.	05.3.	06.3.	07.3.	08.3.	
09.3.	10.3.	11.3.	12.3.	13.3.	14.3.	15.3.	
16.3.	17.3.	18.3.	19.3.	20.3.	21.3.	22.3.	
23.3.	24.3.	25.3.	26.3.	27.3.	28.3.	29.3.	
30.3.	31.3.	01.4.	02.4.	03.4.	04.4.	05.4.	
06.4.	07.4.	08.4.	09.4.	10.4.	11.4.	12.4.	Osterferien
13.4.	14.4.	15.4.	16.4.	17.4.	18.4.	19.4.	
20.4.	21.4.	22.4.	23.4.	24.4.	25.4.	26.4.	
27.4.	28.4.	29.4.	30.4.	01.5.	02.5.	03.5.	Tag der Arbeit
04.5.	05.5.	06.5.	07.5.	08.5.	09.5.	10.5.	
11.5.	12.5.	13.5.	14.5.	15.5.	16.5.	17.5.	
18.5.	19.5.	20.5.	21.5.	22.5.	23.5.	24.5.	Christi Himmelfahrt
25.5.	26.5.	27.5.	28.5.	29.5.	30.5.	31.5.	Pfingsten
01.6.	02.6.	03.6.	04.6.	05.6.	06.6.	07.6.	
08.6.	09.6.	10.6.	11.6.	12.6.	13.6.	14.6.	Fronleichnam / Beginn Sommersemester
15.6.	16.6.	17.6.	18.6.	19.6.	20.6.	21.6.	
22.6.	23.6.	24.6.	25.6.	26.6.	27.6.	28.6.	
29.6.	30.6.	01.7.	02.7.	03.7.	04.7.	05.7.	Sommerferien
06.7.	07.7.	08.7.	09.7.	10.7.	11.7.	12.7.	
13.7.	14.7.	15.7.	16.7.	17.7.	18.7.	19.7.	
20.7.	21.7.	22.7.	23.7.	24.7.	25.7.	26.7.	
27.7.	28.7.	29.7.	30.7.	31.7.	01.8.	02.8.	
03.8.	04.8.	05.8.	06.8.	07.8.	08.8.	09.8.	
10.8.	11.8.	12.8.	13.8.	14.8.	15.8.	16.8.	
17.8.	18.8.	19.8.	20.8.	21.8.	22.8.	23.8.	

An den grau unterlegten Tagen findet in der Regel kein Unterricht statt.

Stichwortverzeichnis

- Achtsamkeit** 68 ff.
Ahnenforschung 12 f.
Alphabetisierung 120, 140
Android 129, 130
Aqua-Fitness, Jogging 87 ff.
Arbeitstechniken 37 f., 68
Arbeitswelt 16 f., 36 f., 40,
..... 46, 68 f., 69, 126, 132 ff.
Architektur 55
Aroha® 83, 84
Astronomie 46
Autobiografie 43
Autofahren 42
- Babysitter/Babysitterin** 35
Backen 16, 96
Badminton 86
Beethoven 46, 53
Behinderung 20 f., 40, 43
Betreuung, gesetzliche 21
Betriebsbesichtigung ... 9, 16 f., 26, 46
Bewerbungstraining 125
Bier, englisches 98
Bildungsurlaub
..... 37, 68 f., 103 f., 124 f., 132 f
Blended Learning 103
Bob Ross 58
Breathwalk® 69
Buchdruck 49
Buchführung 126
Business English 103
- Computer** 126 ff.
- Datensicherheit** 128 ff.
Demenz 42
Demokratie 9, 13 ff.
Detox Kur 90, 95
Deutsch als Fremdsprache 118 ff.
Digitaler Nachlass 23
Digitalisierung 14, 16
Discofox 53
Doppelkirche Schwarz-Rheindorf 8
Drogen 30
Dudelsack 65
- Einbürgerungstest** 122
Eltern-Kind-Kurs 28, 31 ff.
Elternunterhalt 22
- Englisch** 101 ff.
Entspannungstechniken 68 ff.
Erbreicht 22 f.
Ernährung 26, 33, 90, 93 ff.
Erste Hilfe Kurs 91 ff.
Erziehung 29
Eulen 34
Excel 132 f.
- Familienbildung** 19 ff.
Feldenkrais 78
Finnisch 106
Fischwanderung 27
Fledermäuse 34
Fotografieren 63 f.
Franklin-Methode® 82 f.
Französisch 107 f.
Frauen 41, 77, 81
- Garten** 25
Gedächtnis / Gehirn 37 ff., 42
Geldanlage, nachhaltige 24
Gesundheit .. 18, 25, 38 f., 41 f., 68 ff.
Gitarr 97
Gitarre spielen 65
Großbritannien ... 14, 50, 55, 65, 96 ff.
- Handlettering** 56
Handschriften 13
Hefeteig 96
Heimatgeschichte 7 ff.
- Imkerei** 28
Inklusion 20, 40, 139
Insektensterben 25
Integrationskurs 118 ff.
Internet 129 ff.
Italienisch 109 ff.
- Judentum** 44
- Kaha®** 84
Kläranlage 26
Klimawandel 25 f.
Klöppeln 60
Kochen 33, 90, 93 ff.
Kommunikation 13, 36 ff., 40, 138
Korbflechten 61
Kosmetik 41, 89
Kreatives Gestalten 31 f., 56 ff.
Krimi 54

Kulinarische Geschenke.....	94	Schloss Drachenburg.....	9
Kunstgeschichte	53 f.	Schmieden.....	62
L änderküche.....	94	Schmuckgestaltung.....	61
Leichte Sprache	40	Schwedisch	113
Letzte Hilfe Kurs.....	19	Schweißen	62
Line Dance	53	Selbstdarstellung	36 f., 41
Literatur.....	43, 49 ff.	Selbstverteidigung	77
M alen	57 f.	Seniorinnen/Senioren.....	19 ff., 39, 42 ff., 73, 75 f., 78 f., 110, 129 ff.
Meditation	71	Shiatsu.....	90
Met.....	97	Smartphone.....	62, 129 ff.
Mobbing.....	18	Spanisch.....	113 ff.
Modezeichnen	59	Sprachpaten	135
MS-Office	132	Sprechcafé.....	108, 110, 115, 122
Mundharmonika	66	Stadtarchiv	12
Musik /-geschichte	64 ff.	Starkregen.....	23
Nachhaltige Entwicklung.....	24 ff.	Storytelling	36
N ähen	59	Stresskompetenz.....	68 ff.
Niederländisch	111 f.	Studienfahrt.....	7, 49
Notfallheft	19	T agesmutter/Tagesvater ...	93, 135 ff.
Ö lmalerei	58	Tai-Chi	74 f.
Orientalischer Tanz	52	Tanzen	52 f.
Outlook.....	134	Tastschreiben.....	126
P asswortschutz.....	128	telc Prüfung	121
Patientenverfügung	21	Tod.....	19
PC-Wartung.....	128	Tourenplanung mit GPS.....	127
Pedelec fahren	45	Trommeln.....	66
Photoshop Elements	64	U mwelt	24 ff.
Pilates.....	80	V egane Küche.....	94 f.
Plastikersatz	28	Videos drehen und schneiden	62
Politik	9, 13 ff.	Vorsätze, gute.....	39
Portugiesisch	112	W aldbaden	70, 90
PowerPoint	132 ff.	Wassergymnastik	87 ff.
Progressive Muskelentspannung.....	71	Wasserkraft	27
Q i-Gong.....	69, 74	Wein	97
R adio Bonn/Rhein-Sieg	46	Wetteronline	16
Recht.....	20 ff.	Whisky	97
RheinEnergieStadion.....	17	Wirbelsäulengymnastik.....	86 f.
Rhetorik.....	36 f.	Word.....	133
Rollatortraining	43	Y oga.....	69, 72 f.
Rückenprävention.....	80 ff., 86 f.	Z ichnen.....	56 f.
S cheidung	20	ZENbo® Balance	75 f.
Schlaf von Kindern	29	Zumba®.....	85

Herausgeber: Stadt Bornheim, Der Bürgermeister, Amt für Weiterbildung,
 Abt. 10.2 - Volkshochschule Bornheim/Alfter, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim
 www.vhs-bornheim-alfter.de Auflage: 9.000 Stück



**Als
die Briten
"Father Rhine"
entdeckten**

Montag, 11.05.
Vortrag
Seite 55

Very british

Samstag, 15.2.
Ausstellungs-
besuch
Seite 50

Semesterthema
Großbritannien

Dazu monatlich neu auf
unserer Homepage

*Emmy's Berichte über
Leben in Britain*

**Tea Time
- Englischer und
köstlicher geht es
nicht!?!**

Samstag, 06.06.
Wochenendkurs
Seite 96

**Reise in
die englische
Bierwelt**

Montag, 16.03.
Vortrag
Seite 98

**Schottischer
Dudelsack-
Schnupperkurs**

Sonntag, 29.03.
Wochenendkurs
Seite 65

**Architektur,
Design,
Gartengestaltung**

Freitag, 20.03.
Vortrag
Seite 55

**Gin
& Whisky
- englische
Spirituosen**

dienstags, ab 12.05.
Kurs
Seite 97

**Volkshochschule
Bornheim/Alfter**
Alter Weiher 2
53332 Bornheim

Tel. 02222/945-460
www.vhs-bornheim-alfter.de
info@vhs-bornheim-alfter.de

