

# PROGRAMM

**2. Semester 2020**  
**Herbst/Winter**



# 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,**

wie schön, dass Sie dieses Programmheft in den Händen halten!

Wir haben uns ganz bewusst dafür entschieden, für Sie wie gewohnt ein vielseitiges und abwechslungsreiches Veranstaltungsangebot zusammenzustellen. Auch wenn wir zum Zeitpunkt des Druckes des Programmheftes noch nicht wussten, ob es im Herbst weitere Maßnahmen zur Bekämpfung des Corona-Virus geben wird.

Aber jede Krise ist gleichzeitig auch eine Gelegenheit zu Veränderung und zu Neuem (im chinesischen Schriftzeichen für 'Krise' wird das sehr schön deutlich: es setzt sich aus den Zeichen für 'Bedrohung/Gefahr' und 'Chance' zusammen). So ist die Digitalisierung in den letzten Monaten auch bei uns deutlich schneller vorangeschritten. Wir bieten Ihnen nun in vielen Programmbereichen Vorträge und Kurse, die ganz oder teilweise online/ virtuell stattfinden. Sie sind mit diesem Symbol gekennzeichnet: 

Mit der vhs.cloud steht uns eine datenschutzkonforme Plattform zur Verfügung, die virtuelle Schulungsräume, Vorträge, Konferenzen einfach möglich macht. In zwei Infoveranstaltungen zeigen wir Ihnen, wie Sie *'Online an einem Kurs teilnehmen - vhs.cloud - so geht das!'* (S. 115).

Während des Kontaktverbotes wären viele Menschen froh gewesen, sie hätten ihre Familienangehörigen wenigstens in einer Videokonferenz, z.B. auf einem Smartphone, sehen können. Möglicherweise haben Sie sich deshalb nun ein Tablet, Laptop oder Smartphone zugelegt? Wir zeigen Ihnen gerne, wie Sie damit sicher umgehen können (ab S. 117).

Die meisten unserer Angebote sind jedoch weiterhin Präsenzveranstaltungen. Vielleicht sind Sie ein wenig unsicher, ob Sie sich zu einer Veranstaltung anmelden sollen, weil sie eine Ansteckung befürchten? Wir tun alles, um dies zu verhindern, mit jeweils aktuellen und auf die Veranstaltung/den Veranstaltungsort angepassten Hygieneregeln, z.B.

- vor Veranstaltungsbeginn Hände desinfizieren bzw. waschen
- Mund-Nasen-Schutz tragen, wenn vorgeschrieben (nicht am Sitzplatz in der Veranstaltung nötig)
- Mindestabstand 1,5 m einhalten, auch vor / nach der Veranstaltung
- Husten- und Niesetikette beachten

Bitte halten Sie sich an die Regeln und helfen so mit, dass alle gesund bleiben! Für alle Unterrichtsräume haben wir außerdem die maximal mögliche Personenzahl reduziert. Künftig müssen Sie sich deshalb auch für Vorträge anmelden. Dafür bitten wir um Verständnis und empfehlen Ihnen, sich bald Ihren Platz zu sichern!

**Ihre VHS Bornheim/Alfter**

## Inhaltsübersicht

### **Allgemeine Informationen**

Adresse, Öffnungszeiten,	3
Bankverbindungen	
Mitarbeiter/innen	4
Teilnahmebedingungen	128
Datenschutz	133
Mitglieder des Fachausschusses 'Volkshochschule'	139
Unterrichtsstätten	141
Unterrichtstermine	142
Stichwortverzeichnis	143

### **Programmbereich 1:**

#### **Politik - Gesellschaft – Umwelt**

(Heimat-)Geschichte	7
Politik	9
Einblicke in die Arbeitswelt	11
Gesellschaft	13
Recht, Verbraucherfragen, Finanzen	15
Bildung für nachhaltige Entwicklung	19
Erziehung/Familienbildung	24
Rhetorik, Persönlichkeit, Psychologie	29
Mobilität	32
Medienwelt	34

### **Programmbereich 2:**

#### **Kultur - Gestalten**

Literatur	37
Tanz	39
Kunst- und Kulturgeschichte	41
Zeichnen, Malen	43
Kreatives Gestalten, Kunsthandwerk, Nähen	46
Fotografie	50
Musik	51

### **Programmbereich 3: Gesundheit**

Entspannung	54
- Kraft tanken für den Alltag	
Bewegung	63
- Prävention auf vielfältige Art	
Gesundheit	75
- sich selbst und anderen helfen	
Genuss – lecker und gesund	80

### **Programmbereich 4: Sprachen**

Englisch/für den Beruf	87
Französisch	93
Italienisch	95
Niederländisch	99
Portugiesisch	100
Russisch	101
Spanisch	101
Deutsch als Fremdsprache	104

### **Programmbereich 5:**

#### **Arbeitsleben –Computer (IT)**

Bildungsurlaube	110
Arbeitsleben	112
Informationstechnologie (EDV)	115
Weiterbildung für pädagogisch Tätige	123

### **Programmbereich 6/7:**

#### **Grundbildung/Schulabschlüsse**

Berufliche Orientierung und Vorbereitung	127
---	-----



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](http://www.vhs-bornheim-alfter.de)

**E-Mail** [info@vhs-bornheim-alfter.de](mailto: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 :**

**23.12.2020 bis 05.01.2021**

**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](http://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. E-Mail) bei der VHS-Geschäftsstelle möglich, nicht bei der Dozentin/dem Dozenten! Weitere Informationen finden Sie auf **Seite 128**.

## Mitarbeiter/innen der Volkshochschule:

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

## Organisationshelfer/innen:

Anna Hartwig, Kevin Hohenberger, Doris Schwäbig, Sophia Sgura, 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.....	9
Einblicke in die Arbeitswelt.....	11
Gesellschaft .....	13
Recht, Verbraucherfragen, Finanzen.....	15
Bildung für nachhaltige Entwicklung .....	19
Vorträge.....	19
Exkursionen.....	23
Erziehung/Familienbildung .....	24
Exkursionen.....	24
Eltern-Kind-Veranstaltungen .....	25
Für Jugendliche .....	29
Rhetorik, Persönlichkeit, Psychologie.....	29
Mobilität .....	32
Medienwelt .....	34

**WDR** 5

# RADIO *MIT TIEFGANG*

**JETZT WDR 5  
EINSCHALTEN**

Wir sind deins.

**ARD** 



# (Heimat-)Geschichte

## **NEU! Zum Tag des offenen Denkmals: 140 Jahre Pfarrkirche St. Michael Waldorf**

Nachdem die alte Kirche altersschwach und zu klein geworden war, begannen die Waldorfer 1880 mit dem Bau der jetzigen Pfarrkirche St. Michael nach den Plänen von Diözesanbaumeister Vincenz Statz. Sie birgt etliche bemerkenswerte Ausstattungsstücke, wie Gemälde aus dem 16. Jh. und Reliquien ihres 2. Pfarrpatrons, des hl. Apostels Matthias.

Die Fenster stammen aus vier Zeitepochen. Verbunden mit der Innenbesichtigung der Kirche ist ein ortsgeschichtlicher Rundgang um die Kirche durch den alten Ortskern von Waldorf.

Foto: Horsch, Willy / CC BY-SA, commons.wikimedia.org/wiki/File:Pfarrkirche\_St.\_Michael,\_Waldorf\_(Bornheim).jpg



### **Exkursion**

Kurs-Nr.  
**10111**

#### **Leitung: Franz-Josef Geuer**

Sonntag, 13.09., 14:30-16:30 Uhr  
1 mal, 2,67 Ustd.

Treffpunkt: Waldorf, Hostertstraße, vor der Kirche

4,00 €, die Gebühr entspricht der Servicepauschale der VHS

## **NEU! Via Culturalis - Ein Spaziergang entlang Kölns bedeutendstem Kulturpfad**

Via Culturalis? 'Tut mir leid, die kenne ich nicht', hören Sie vielleicht als Antwort wenn Sie Passanten in Köln fragen. 'Eine Maßnahme im Rahmen des Städtebaulichen Masterplans Innenstadt Köln', so hört es sich im Jargon der Stadt an. Grund genug, der Sache einmal auf den Grund zu gehen. Die Via Culturalis ist Kölns Kulturpfad schlechthin. Sie erstreckt sich zwischen der romanischen Kirche St. Maria im Kapitol im Süden und dem Kölner Dom im Norden. Der Weg führt vorbei an international bekannten Kulturbauten und beschreibt zugleich das Projekt, zwei Jahrtausende Stadt- und Kulturgeschichte im öffentlichen Raum

sichtbar zu machen. Am Wegesrand liegen unbekannte Plätze und bekannte Gebäude wie der Gürzenich, das Wallraf-Richartz-Museum, das im Entstehen begriffene Museum MIQua, Kölns historisches Rathaus, das Römisch-Germanische Museum und nicht zuletzt die Kölner Philharmonie. Damit sind nur einige benannt. Sie sind neugierig geworden? Dann folgen Sie der Dozentin auf diesem einzigartigen Pfad und lernen weitere Facetten Kölns kennen.

Teilnahmevoraussetzung:

Fähigkeit, 2 Std. zu gehen/stehen

### **Exkursion**

Kurs-Nr.  
**10112**

#### **Leitung: Dorothea Lautwein**

Samstag, 26.09., 14:00-16:00 Uhr  
1 mal, 2,67 Ustd.

Treffpunkt: 50667 Köln,  
Ecke Plectrudengasse/Am Malzbüchel  
16,00 € (erm. 10,00 €)

## NEU! Musikalischer Spaziergang durch Köln

Oft wird Köln gleichgesetzt mit Karneval und Kölsch, mit Klüngel und Kirche(n). Zu kurz kommt dabei aber ein anderer, vielfältiger und nicht wegzudenkender Aspekt kölnischen Lebens: Die Musik. Unser Stadtspaziergang führt uns ausgehend vom Opernvorplatz zu bekannten und weniger bekannten Plätzen der Kölner Innen- und Altstadt, die allesamt eine Bedeutung im Kölner Musikleben haben. Sei es in Vergangenheit oder Gegenwart. An den verschiedenen Standorten wollen wir zwar auch historische Hintergründe erfahren, aber den Schwerpunkt auf Musikalisches legen. Musik wird dabei nicht nur hörbar, sondern auch im Stadtbild sichtbar werden. Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, 2 Stunden zu stehen /gehen.

### Exkursion

Kurs-Nr.  
**10113**

#### Leitung: Dorothea Lautwein

Samstag, 14.11., 14:00-16:00 Uhr

1 mal, 2,67 Ustd.

Treffpunkt: 50667 Köln, Offenbachplatz, Springbrunnen

16,00 € (erm. 10,00 €)

## 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 Innentriforien (Dreibogenöffnung), Dachwerkstätten etc.

Mindestalter: 16 Jahre.

Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, Treppen zu steigen/höhenfest, schwindelfrei (keine Garantie auf Nutzung des Bauaufzugs, ggf. 240 Stufen Aufstieg zu Fuß)

### Exkursion

Kurs-Nr.  
**10114**

Mittwoch, 30.09., 17:45-19:15 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

Treffpunkt: 50667 Köln, Dom, Westseite vor dem Hauptportal (Mitte) außen. 20,00 € (erm. 12,00 €)

***Ich sehe was, was du nicht siehst:  
Köln entdecken***

*Kurs-Nr. 10540, s. Seite 29*

## Unter dem Kölner Dom: Grabungen und Baptisterium

Unter dem heutigen Dom liegt ein großes Grabungsgelände mit vielen Zeugnissen der Kölner Geschichte. So sehen Sie Spuren römischer Wohnhäuser, Überreste des karolingischen Domes und natürlich die gewaltigen Fundamente der heutigen Kathedrale. Dazu gehört auch das alte achtseitige Taufbecken, der zentrale Punkt einer frühchristlichen Taufkirche. Seit wenigen Jahren ist es

von einem hochmodernen Raum mit einer beeindruckenden Lichtinstallation umgeben.

Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, 90 Minuten zu stehen /gehen und Treppen zu steigen.

### Exkursion

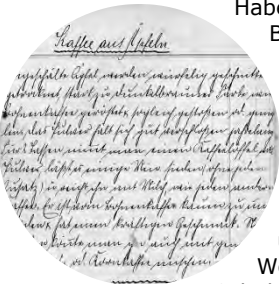
Kurs-Nr.  
**10116**

Samstag, 31.10., 14:00-15:30 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

Treffpunkt: 50667 Köln, Dom, Westseite, vor dem Hauptportal in der Mitte (außen). Mindestalter 16 Jahre. 20,00 € (erm. 12,00 €)

## Lesen und Verstehen alter Handschriften



Haben Sie noch alte Briefe Ihrer Großeltern? Möchten Sie die Chronik Ihres Dorfes oder 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 er

scheinen. Alte Schriftstücke und historische Quellen müssen aber 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.  
**10120**

#### Leitung: Heike Pütz

Roisdorf, VHS-Gebäude  
dienstags, ab 27.10., 17:30-19:45 Uhr  
3 mal, 9 Ustd.  
37,36 € (erm. 22,73 €) bei 7-9 Personen

## Politik

### NEU! Digitale Öffentlichkeit

Durch die Digitalisierung sind neue Formen der Öffentlichkeit entstanden. Egal ob Wirtschaft, Sport oder Corona: was heute gesellschaftlich relevant ist, wird auch 'im Netz' diskutiert. Das bedeutet, dass öffentliche Auseinandersetzung anders stattfindet, als das noch vor 20 Jahren der Fall war. Einerseits bedeutet diese Entwicklung, dass immer mehr und mehr Informationen zur Verfügung stehen und Wissenschaft und Politik rund um den Globus besser zusammenarbeiten können. Die umfassende Verbreitung von Aufnahmegegeräten wie Kameras oder Smartphones ermöglicht Einblicke in mehr Welten und Perspektiven als je zuvor.

Andererseits scheinen wir mit dieser Fülle überfordert. Statt uns einer möglichen gemeinsamen Wahrheit anzunähern, wachsen Fake News und Verschwörungstheorien.

In verschiedenen Ländern gewinnen Populisten und Vereinfacher an Macht und Einfluss.

Wie kann das sein? Welche Muster stecken hinter diesen Entwicklungen, was sind die Treiber - und was kann man vielleicht dagegen tun? Der Dozent, Digitalisierungsexperte und sozialer Übersetzer, wird gemeinsam mit Ihnen einen Blick auf die Muster hinter der Digitalisierung werfen und nach Lösungen und Strategien suchen, mit dem aktuellen Wandel von Kultur und Gesellschaft umzugehen.

### Vortrag

Kurs-Nr.  
**10200**

#### Leitung: Mike Karst

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Montag, 31.08., 19:00-20:30 Uhr  
1 mal, 2 Ustd.  
gebührenfrei  
Die Anmeldung ist auch telefonisch (02222/945-460) möglich.

## **NEU! So funktionieren Stadt und Gemeinde - zur Kommunalwahl am 13.9.**

In wenigen Wochen finden die Kommunalwahlen in NRW statt. Dann gilt es, den Stadtrat/Gemeinderat und die Bürgermeisterin/den Bürgermeister zu wählen. Auch der Kreistag sowie eine Landrätin/ein Landrat werden neu gewählt. Doch welche Aufgaben und Befugnisse haben Rat und Bürgermeister/in und wie arbeiten sie zusammen? Also: Wer trifft die Entscheidungen und wer leitet die Verwaltung? Welche anderen Organe gibt es in einer Stadt? Welche Aufgaben hat eine Ortsvorsteherin/ein Ortsvorsteher? Wie können sich Einwohnerinnen und Einwohner über die Wahlen hinaus in ihrer Kommune engagieren? Erhalten Sie einen Einblick in die komplexen Strukturen der kommunalen Verwaltung!

### **Vortrag**

Kurs-Nr.  
**10201**

#### **Leitung: Gerhard-Josef Brühl**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Montag, 24.08., 18:30-20:00 Uhr  
1 mal, 2 Ustd.  
gebührenfrei  
Die Anmeldung ist auch telefonisch (02222/945-460) möglich.

## **NEU! Vor den Wahlen in den USA: Donald Trump und der Rechtspopulismus von 2016 bis ???**

Die innerparteilichen Nominierungsprozesse sind seit Juni (Nominierungspartei-tage Juli und August) vorbei, die Wahlkämpfe für Präsidentenamt und Kongress stehen kurz vor ihrem Ende (3.11.). Zeit, um eine Bilanz der Nominierungsprozesse und des (bisherigen) Verlaufs des Wahlkampfes zu ziehen, also auf Präsident Trump (Republikaner) sowie seinen Gegenkandidaten Joe Biden von den Demokraten zu blicken. Einleitend werden die Hintergründe der politischen Strukturen und politischen Prozesse dargelegt: Grundstrukturen des politischen Systems; politische Kultur und Parteien; Nominierungsverfahren der Parteien. Außerdem werden die zu erwartenden Auswirkungen auf die Außen- und Sicherheitspolitik behandelt, vor dem Hintergrund von Trumps rechtspopulistischem 'Politikstil' und seiner 'inhaltlichen Politik' von 2016 bis 2020.

### **Vortrag**

Kurs-Nr.  
**10202**

#### **Leitung:**

#### **Dr. Heinz Ulrich Brinkmann**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Dienstag, 27.10., 19:30-21:00 Uhr  
1 mal, 2 Ustd.  
gebührenfrei  
Anmeldung auch telefonisch (02222/945-460) möglich.

## **Wichtig:**

Bitte für **ALLE** Veranstaltungen, auch für **Vorträge**, **anmelden!**

# Einblicke in die Arbeitswelt

## Zu Besuch bei WetterOnline

Das Unternehmen 'WetterOnline Meteorologische Dienstleistungen GmbH' ist der größte Internetanbieter für Wetterinformationen in Deutschland. Die Website



[www.wetteronline.de](http://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 Klauen 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 'Wettervorhersage'. 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.  
**10214**

Donnerstag, 01.10., 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

## NEU!

## Zu Besuch beim Förster

Bei unserem Rundgang lernen Sie das Berufsfeld eines Försters, aber auch die Grundlagen und aktuellen Herausforderungen der Waldwirtschaft kennen. Was sind die Aufgaben und Befugnisse eines Försters? Gibt es Unterschiede, ob es sich um privaten oder öffentlichen Wald oder sogar um ein Schutzgebiet handelt? Wieviel Zeit verbringt ein Förster tatsächlich im Wald, wieviel im Büro? Wie sieht das Ökosystem Wald in Zukunft aus?

Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung tragen

Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, ca. 2 km auf Waldwegen (teilweise schlecht ausgebaut) zu gehen/stehen.

### Exkursion

Kurs-Nr.  
**10215**

#### Leitung: Frank Mayer

Dienstag, 08.09., 17:00-19:00 Uhr

1 mal, 2,67 Ustd.

Treffpunkt: Alfter, Strangheidgesweg, Parkplatz am Waldstadion

17,00 € (erm. 10,50 €)

## Haben Sie sie schon gelesen?

Unsere  
**Teilnahmebedingungen**

finden Sie  
**ab Seite 128.**

## **NEU! Zu Besuch bei der Mannstaedt GmbH - Wie aus Stahl Profile werden**

Seit fast 200 Jahren wird bei der Mannstaedt GmbH in Troisdorf Stahl verarbeitet. Weltweit ist die Firma dafür bekannt, Stahl zu Spezialprofilen zu verformen: Warmwalzen, Walzdesign, Metallurgie, Engineering oder Weiterverarbeitung. Rund 700 Mitarbeitende machen dabei im Entwicklungszentrum und an den langen Walzstraßen oft das scheinbar Unmögliche doch möglich. Abnehmerbranchen sind z.B. Auto- und Bauindustrie.

Bitte dunkle Kleidung und feste, dunkle Schuhe tragen.

Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, 2,5 Stunden zu gehen/stehen und Treppen zu steigen.

### **Exkursion**

Kurs-Nr.  
**10216**

Dienstag, 19.01., 10:00-12:15 Uhr  
1 mal, 3 Ustd.

An-/Abmeldung bis 03.01.

Treffpunkt: 53840 Troisdorf, Mendener Str. 51, Tor B (Parkplatz daneben)  
4,00 €

Die Gebühr entspricht der Servicepauschale der VHS

## **NEU! Zu Besuch im Hyatt Regency Köln**

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen eines Luxushotels! Das Hyatt Regency Köln mit spektakulärer Aussicht über den Rhein auf Dom und Altstadt öffnet seine Türen. Sie blicken in viele Bereiche des Hotels und erfahren auch, was die Mitarbeitenden zum Wohl der Gäste leisten. Das Entgelt des Hotels (8,00 €) wird an das Waisenhaus 'Nuurul-Hudaa' in Tansania spendet.

### **Exkursion**

Kurs-Nr.  
**10217**

Freitag, 25.09., 15:00-16:00 Uhr  
1 mal, 1,33 Ustd.

Treffpunkt: 50679 Köln, Kennedy-Ufer 2a, Hyatt Regency, Rezeption  
12,00 €

Kursgebühr inklusive einem Glas Kölsch oder Softdrink

**Eine Bitte**



### **Sagen Sie uns Ihre Meinung!**

Um mehr über die Zufriedenheit unserer Teilnehmenden zur 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](http://www.vhs-bornheim-alfter.de)) mitteilen.

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

**Vielen Dank!**

## **Wo aus Rohöl Treibstoff wird: Besuch der Shell Rheinland Raffinerie (mit Safety Center)**

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 durch das Werk Köln-Godorf 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. Vor dem Werkbesuch gibt es einen

Rundgang durch das Safety Center - Zentrum für Arbeitssicherheit. In dieser Halle sind zwölf Module mit raffinerie-typischen Arbeitsszenarien aufgebaut. Neue Mitarbeitende müssen hier eine spezielle Schulung durchlaufen, bevor die Arbeitserlaubnis für die Raffinerie ausgestellt wird.

### **Exkursion**

Kurs-Nr.  
**10218**

#### **Leitung:**

**Shell Deutschland Oil GmbH**

Freitag, 27.11., 14:00-17:00 Uhr  
1 mal, 4 Ustd.

Treffpunkt: 50996 Köln-Godorf, Emil-Hoffmann-Straße 53, Safety-Center (ca. 900m von KVB-Haltestelle Sürth der Linie 16 entfernt).

4,00 €, die Gebühr entspricht der Servicepauschale der VHS

## **Gesellschaft**

### **'Letzte Hilfe' - Kurs**

**In Zusammenarbeit mit dem ambulanten Hospizverein für Bornheim und Alfter e.V.**

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

### **Was steckt hinter der Alzheimer-Krankheit?**

*Online-Vortrag, Kurs-Nr. 30305,  
s. Seite 77*

ihren (trauernden) Angehörigen? Sofern Sie sich zum Kurs angemeldet haben und trotzdem nicht teilnehmen können, informieren Sie bitte die VHS-Geschäftsstelle, damit ggf. jemand von der Warteliste nachrücken kann.

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**10250**

#### **Leitung:**

**Wilson Schaeffer, Sarah Wiefels**

Merten, Kultür

Mittwoch, 30.09., 17:00-21:00 Uhr  
1 mal, 5 Ustd.

10,00 € (erm. 7,00 €)

**Ein Heft für Notsituationen – das sollte jede/r haben!**  
**In Zusammenarbeit mit dem Verein zur Förderung der Seniorenarbeit in Lohmar e.V. und der Seniorenbeauftragten der Gemeinde Aflter**

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.  
**10251**

**Leitung: Karl-Heinz Bayer**

Oedekoven, Rathaus Sitzungsraum Erdgeschoss

Montag, 02.11., 15:00-16:30 Uhr  
 1 mal, 2 Ustd.

gebührenfrei

Die Anmeldung ist auch telefonisch (02222/945-460) möglich.

# „ZUVERLÄSSIG WIE EIN SCHUTZENGELO“

Das ist Ihre Provinzial.



Tatjana Urfey



Klaudia Maurmann



Ursula Nettekoven



Simone Becker



Nadine Pauls



Annina Wilden



Kristina Held



Helga Rechmann



Florian Commer



Alexander Radigk



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**



# Recht, Verbraucherfragen, Finanzen



## 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  
Montag, 18.01., 19:30-21:00 Uhr  
1 mal, 2 Ustd.  
gebührenfrei  
Die Anmeldung ist auch telefonisch möglich (02222/945-460).

## 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.

### Vortrag

Kurs-Nr.  
**10303**

#### Leitung: Josefine van Aken-Kuth

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Donnerstag, 12.11., 18:00-19:30 Uhr  
1 mal, 2 Ustd.  
gebührenfrei  
Die Anmeldung ist auch telefonisch (02222/945-460) möglich.

## **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.  
**10304**

#### **Leitung: Birgit Gorski**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Montag, 30.11., 18:00-19:30 Uhr  
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei  
Die Anmeldung ist auch telefonisch  
(02222/945-460) möglich.

## **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.  
**10305**

#### **Leitung: Jürgen Sauerborn**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Dienstag, 06.10., 19:00-20:30 Uhr  
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei  
Die Anmeldung ist auch telefonisch  
(02222/945-460) möglich.

## **NEU! Was Sie bei Pflegebedürftigkeit wissen sollten!**

### **In Zusammenarbeit mit dem VdK Kreisverband Bonn/Rhein-Sieg und der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Alfter**

Egal, ob jemand durch eine sich langsam verschlechternde Erkrankung / Demenz oder ganz plötzlich durch einen Unfall, Schlaganfall o.ä. hilfsbedürftig geworden ist: zu regeln und bedenken gibt es vieles. Der Dozent informiert Sie über wichtige Fragen bei einer Pflegebedürftigkeit wie

- ambulante und stationäre Leistungen der Pflegeversicherung
- Ansprüche für pflegende Angehörige
- Vorbereitung und Ablauf der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung MDK
- Voraussetzungen Einstufung Pflegegrad/Module mit Begriffserklärungen

### **Vortrag**

Kurs-Nr.  
**10306**

#### **Leitung: Markus Schneidhuber**

Oedekoven, Rathaus Sitzungsraum  
Untergeschoss  
Dienstag, 03.11., 17:30-19:00 Uhr  
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei  
Die Anmeldung ist auch telefonisch  
(02222/945-460) möglich.

## Digitaler Nachlass: Frühzeitig kümmern ist wichtig

### In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW

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**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Donnerstag, 19.11., 17:00-18:30 Uhr  
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei  
Die Anmeldung ist auch telefonisch (02222/945-460) möglich.

## Erben und Vererben - den Nachlass richtig regeln

Richtig zu vererben und Streitigkeiten zu 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.  
**10308**

#### Leitung: Stefanie Köhnke

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Dienstag, 12.01., 19:30-21:00 Uhr  
1 mal, 2 Ustd.,  
gebührenfrei  
Die Anmeldung ist auch telefonisch (02222/945-460) möglich

## Info

### Erklärung der Symbole im Programmheft:



Veranstaltung für Eltern mit Kind



Online-Veranstaltung



Sommerprogramm



Veranstaltung für Senior(inn)en



Veranstaltung für Frauen

## 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, 21.01., 18:30-20:00 Uhr  
1 mal, 2 Ustd.

gebührenfrei

Die Anmeldung ist auch telefonisch  
(02222/945-460) möglich.

## NEU! 5G-Technologie: Chancen und Risiken

5G ist die Abkürzung für das neue Mobilfunknetz der 5.ten Generation. Es ist eine neue Entwicklungsstufe im Mobilfunk, die in vielen Lebensbereichen Anwendungen erst ermöglichen soll.

Im ersten Teil des Abends informiert Sie Herr Stelling, wie das neue Netz funktioniert, was es von der bisherigen Technik (LTE, UMTS) unterscheidet, wie der Ausbau ablaufen soll und nennt Beispiele für Digitalisierung, die ohne 5G eher nicht möglich sein werden.

Im zweiten Teil informiert Sie Herr Link, warum Städte wie Brüssel, Genf, Florenz oder einzelne Kantone in der Schweiz die Einführung von 5G stoppen, sich Ärzte, Wissenschaftler und Bürgerinnen und Bürger gegen die 5G Technologie wehren. Hat 5G möglicherweise Auswirkungen auf die Gesundheit oder Umwelt, obwohl es entsprechende Grenzwerte gibt? Wie wirken hochfrequente elektromagnetische Felder auf den Körper?

### Vortrag

Kurs-Nr.  
**10331**

#### Leitung:

#### **Armin Link, Roland Stelling**

Oedekoven, Rathaus

Donnerstag, 19.11., 19:00-20:30 Uhr  
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Die Anmeldung ist auch telefonisch  
(02222/945-460) möglich.

## Wichtig:

Bitte für **ALLE**  
Veranstaltungen,  
auch für **Vorträge**,  
**anmelden!**

## Geldanlage für Senior(innen)

Ältere Menschen verfügen im Durchschnitt über ein Vermögen, das sie sich über die Jahre hinweg angespart haben. Vor dem Hintergrund der historisch niedrigen Renditen stellen sich viele die Frage: 'Wo kann ich noch investieren?' Und vor allem: 'Was sind sichere Geldanlagen für Seniorinnen und Senioren?'

### Kurs

Kurs-Nr.  
**10380**

#### Leitung: Carsten Müller

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Montag, 23.11., 15:30-17:45 Uhr  
1 mal, 3 Ustd.  
12,00 € (erm. 8,00 €)

## 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, 11.01., 18:15-20:30 Uhr  
1 mal, 3 Ustd.  
12,00 € (erm. 8,00 €)

## Bildung für nachhaltige Entwicklung

### Vorträge

#### Klimawandel und Gesundheit

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 Dozent 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.

**Manchmal  
kommt es anders,  
als man plant...**

Sie möchten sich  
abmelden?

Innerhalb der Fristen  
auf S. 128 ist dies  
kostenlos möglich.

### Vortrag

Kurs-Nr.  
**10401**

#### Leitung: Dr. Ralph Krolewski

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Mittwoch, 26.08., 18:30-20:00 Uhr  
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei  
Die Anmeldung ist auch telefonisch  
(02222/945-460) möglich.

**NEU!** Vortragsreihe in Zusammenarbeit mit der VHS Böblingen-Sindelfingen e.V.



## Ökologische Correctness der Zukunft:

### 1. Politik, Unternehmen und Verbraucher als Klimaschutzgemeinschaft der Zukunft

Seit langem wird gestritten, ob für Umwelt- und Klimaschutz das Verhalten oder die Verhältnisse geändert werden müssen - der Konsum oder die gesetzlichen Rahmenbedingungen, und was zuerst? Fahren viele erst mit dem Fahrrad, wenn die Radwege gut und sicher sind, oder wird die Radinfrastruktur erst ausgebaut, wenn viele radeln? Produzieren Unternehmen energieeffiziente Haushaltsgeräte, weil es dafür eine große Nachfrage der Konsumenten gibt, oder reagieren die Konsumenten erst auf ein entsprechendes Angebot? Am Beispiel von Innovationen wird gezeigt, dass sie durch gesellschaftliche und technische Änderungen in mehreren Bereichen zustande kommen: bei den gesellschaftlichen Werten, Informationen und Bildung, dem Bewusstsein und Verhalten

der Konsumenten, der Entwicklung von Technologien und Produkten, den Infrastrukturen und natürlich auch durch Gesetze, Steuern und Fördermaßnahmen. Innovationen zu Umwelt- und Klimaschutz sind besonders dann erfolgreich, wenn Initiativen und Aktivitäten gleichzeitig in mehreren dieser Bereiche erfolgen und sich gegenseitig verstärken. Bei diesem Online-Vortrag schauen Sie sich die Veranstaltung als Live-Übertragung zuhause oder unterwegs an. Die Übertragung erfolgt online über das Video-Conferencing-System edudip. Dafür müssen Sie keine Software herunterladen. Für die Teilnahme brauchen Sie eines der folgenden Geräte: Laptop, PC (mit Lautsprecher oder Kopfhörer), Tablet oder Smartphone mit stabilem Internetzugang (mind. 6 MBit/s empfohlen). Den Zugangslink erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

#### Vortrag

Kurs-Nr.  
**10402**

#### Leitung:

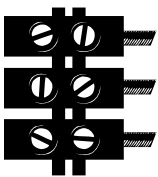
**Prof. Dr. Rainer Griebhammer**

Onlineveranstaltung

Mittwoch, 07.10., 19:00-20:30 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

gebührenfrei



**Helmut Kreutzberg**  
Elektromeister

**ELEKTRO**  
**KREUTBERG**  
MEISTERBETRIEB

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

[info@elektro-kreutzberg.de](mailto:info@elektro-kreutzberg.de)

[www.elektro-kreutzberg.de](http://www.elektro-kreutzberg.de)

**NEU!** Vortragsreihe in Zusammenarbeit mit der VHS Böblingen-Sindelfingen e.V.

## **Ökologische Correctness der Zukunft:**

### **2. Energie verbrauchen ohne schlechtes Gewissen?**

Wer viel Energie verbraucht, tut dies in der Regel mit schlechtem Gewissen: Energie zu verbrauchen ist heutzutage vor allem wegen den ökologischen Folgen negativ konnotiert. Zudem kostet es Geld. Besonders gebrandmarkt wird der Verbrauch von Strom, etwa wegen der zunehmenden Zahl an elektrischen Geräten in Haushalten, beispielsweise Saugrobotern oder elektrischen Zahnbürsten. Hierbei wird häufig vergessen, dass der einfache Zugang zu Strom eine wesentliche Voraussetzung für unseren heutigen Wohlstand und viele Annehmlichkeiten unseres Lebens sind. Milliarden von Haushalten in den Entwicklungsländern ist dieser Zugang als Voraussetzung zur Verbesserung ihres Lebens noch immer verwehrt. Ein schlechtes ökologisches Gewissen beim Stromverbrauch zu haben, ist dank des europäischen Emissionshandels jedoch unnötig. Diese und

## **Wiederverwenden statt wegwerfen**

*Kurs-Nr. 21002, s. Seite 48*

andere Tatsachen zum Energieverbrauch sind Thema des Vortrags.

Bei diesem Online-Vortrag schauen Sie sich die Veranstaltung als Live-Übertragung zuhause oder unterwegs an. Die Übertragung erfolgt online über das Video-Conferencing-System edudip. Dafür müssen Sie keine Software herunterladen. Für die Teilnahme brauchen Sie eines der folgenden Geräte:

Laptop, PC (mit Lautsprecher oder Kopfhörer), Tablet oder Smartphone mit stabilem Internetzugang (mind. 6 MBit/s empfohlen).

Den Zugangslink erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

### **Vortrag**

Kurs-Nr.  
**10403**

#### **Leitung: Prof. Dr. Manuel Frondel**

Onlineveranstaltung

Mittwoch, 14.10., 19:00-20:30 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

gebührenfrei

**NEU!** Vortragsreihe in Zusammenarbeit mit der VHS Böblingen-Sindelfingen e.V.

## **Ökologische Correctness der Zukunft:**

### **3. Nachhaltiger Modekonsum: Wie schaffen wir es, so zu konsumieren, wie wir es uns vornehmen?**

Wer möchte das nicht? Nachhaltige Kleidung, die nicht nur modisch ist, sondern auch ökologisch und fair produziert wur-

de. Doch die Realität sieht anders aus: Kleidung verursacht zahlreiche soziale und ökologische Probleme, wie z.B. Kinderarbeit oder den Eintrag von giftigen Chemikalien in die Natur und den menschlichen Körper. Trotz dieser großen Bedeutung von Kleidung für nachhaltige Entwicklung und eines wachsenden Bewusstseins für das Thema, macht der Anteil ökologisch oder sozial zertifizierter Mode nur ca. 1-4% des gesamten Marktes aus. Im Vortrag wird der Dozent darlegen, wie wir es schaffen können, so fair und ökologisch Kleidung zu konsumieren, wie wir es uns selbst vorneh-

men. Hierbei wird er insbesondere auf die 'GreenFashion-Challenge' eingehen, eine App, die die Konsumierenden dabei unterstützt, sich selbst Ziele für nachhaltigen Modekonsum zu setzen und diese Ziele auch zu erreichen.

Bei diesem Online-Vortrag schauen Sie sich die Veranstaltung als Live-Übertragung zuhause oder unterwegs an. Die Übertragung erfolgt online über das Video-Conferencing-System edudip. Dafür müssen Sie keine Software herunterladen. Für die Teilnahme brauchen Sie eines der folgenden Geräte:

Laptop, PC (mit Lautsprecher oder Kopfhörer), Tablet oder Smartphone mit stabilem Internetzugang (mind. 6 MBit/s empfohlen).

Den Zugangslink erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

### Vortrag

Kurs-Nr.  
**10404**

**Leitung: Prof. Dr. Jacob Hörisch**

Onlineveranstaltung

Mittwoch, 21.10., 19:00-20:30 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

gebührenfrei

## NEU! Vortragsreihe in Zusammenarbeit mit der VHS Böblingen-Sindelfingen e.V.

### Ökologische Correctness der Zukunft:

#### 4. Milch versus Grünkohl? Nachhaltige Ernährung fängt bereits im Supermarkt an!

Im Rahmen der nachhaltigen Entwicklung wird das Handlungsfeld Ernährung schon lange als besonders relevant eingestuft. Besonders zu berücksichtigen ist, dass das Handlungsfeld nicht nur die abstrakte, häufig wenig greifbare ökologische Dimension mit der individuellen gesundheitlichen Dimension vereint. Produkte, die also aus ernährungswissenschaftlicher Sicht als weniger empfehlenswert einzustufen sind, z.B. Fleisch- und Fleischerzeugnisse oder Milcherzeugnisse werden auch von der Umweltwissenschaft als relevante Lebensmittel eingestuft. Mein individuelles Ernährungsverhalten und die Dinge, die ich selbst zu mir nehme, beeinflussen damit ganze Ökosysteme. Doch wie genau kann 'nachhaltigere Ernährung' im Alltag umgesetzt werden und wie kann man damit anfangen, Schritt für Schritt? Dieser Frage wird der Vortrag nachgehen und herausarbeiten, welche richtigen

und auch falschen Einstellungen zu nachhaltiger Ernährung uns heute prägen und was die wichtigsten Handlungsempfehlungen sind, um zukunftsfähig und genussvoll zu speisen.

Bei diesem Online-Vortrag schauen Sie sich die Veranstaltung als Live-Übertragung zuhause oder unterwegs an. Die Übertragung erfolgt online über das Video-Conferencing-System edudip. Dafür müssen Sie keine Software herunterladen. Für die Teilnahme brauchen Sie eines der folgenden Geräte:

Laptop, PC (mit Lautsprecher oder Kopfhörer), Tablet oder Smartphone mit stabilem Internetzugang (mind. 6 MBit/s empfohlen).

Den Zugangslink erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

### Vortrag

Kurs-Nr.  
**10405**

**Leitung: Dr. Melanie Speck**

Onlineveranstaltung

Mittwoch, 04.11., 19:00-20:30 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

gebührenfrei

### **Nachhaltigkeit – hilfreiche Apps**

Kurs-Nr. 50104, s. Seite 120



## Exkursionen

### Heimische Pilze - Mehr als nur eine Delikatesse aus dem Wald!

Im Herbst finden sich in den Wäldern unzählige Pilzarten. Viele sind als Speisepilze nutzbar, andere sind für die Ökologie des Waldes bedeutsam. Informieren Sie sich über folgende Themen:

- Pilze als Bestandteile der verschiedenen Biotope
- Bedeutung der Pilze für das Geschehen in der Natur
- Maßvolle Nutzung von Wildpilzen zu Speisezwecken
- Hinweise zum richtigen Sammeln
- Kennenlernen der essbaren und der giftigen Arten
- Hinweise auf brauchbare Exkursionsführer ('Pilzbücher')

Ziel der Exkursion ist die Information über die Bedeutung von Pilzen im Ökosystem Wald und das Kennenlernen von Pilzarten; sie dient nicht vorrangig der Sammlung von Speisepilzen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt!

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk oder Gummistiefel, Regenschutz, Sammelkorb (keine Tüten oder Beutel), Taschenmesser, Lupe mit 6- bis 12-facher Vergrößerung (falls vorhanden).

Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, mindestens 2 Stunden im Wald zu gehen.

#### Exkursion

Kurs-Nr.  
**10410**

#### Leitung: Helmut Fuchs

Samstag, 05.09., 14:00-16:30 Uhr

1 mal, 3,33 Ustd.

Treffpunkt: Alfter, Parkplatz am Sportplatz (Strangheidgesweg)

13,00 € (erm. 8,50 €)

#### Exkursion

Kurs-Nr.  
**10411**

#### Leitung: Helmut Fuchs

Sonntag, 11.10., 14:00-16:30 Uhr

1 mal, 3,33 Ustd.

Treffpunkt: Alfter, Parkplatz am Sportplatz (Strangheidgesweg)

13,00 € (erm. 8,50 €)

### NEU! Wilder Erntedank: Wildkräuter und -früchte im Herbst

Lassen Sie sich bei dieser Exkursion von der herbstlichen Fülle unserer wilden Wegbegleiter überraschen! Die Dozentin wird Ihnen unsere alltäglichen und doch fremden Wildkräuter näher bringen. Dabei schauen Sie sich ca. 10 - 15 Pflanzen genauer an und erfahren einiges über ihre traditionellen sowie kulinarischen (nicht medizinisch-therapeutischen) Verwendungsmöglichkeiten. Bitte feste Schuhe, lange Hosen und Socken tragen

Teilnahmevoraussetzung: Fähigkeit, 2 Std. auch auf unwegsamem Gelände zu gehen/stehen

#### Exkursion

Kurs-Nr.  
**10412**

#### Leitung: Marita Schulze

Samstag, 26.09., 15:00-17:00 Uhr

1 mal, 2,67 Ustd.

Treffpunkt: Waldorf, Sandstraße, Parkplatz seitlich unterhalb der Grundschule

12,00 € (erm. 8,00 €)

# Erziehung/Familienbildung

## Vorträge

**NEU!**

### 'Feste Regeln und selbstbestimmte Kinder: Wie Eltern den Alltag meistern können'

Autoritär will heute niemand mehr sein. Doch wie sieht demokratische oder partnerschaftliche Erziehung im Alltag aus? Wie schaffen Eltern es, auf die Bedürfnisse ihre Kinder einzugehen ohne ihre eigenen zu vernachlässigen? Welche Regeln sind sinnvoll und was, wenn sie nicht eingehalten werden? An diesem Abend wird die Dozentin aufzeigen, wie es gelingen kann, einen sicheren Rahmen zu schaffen, der Halt gibt und dennoch Freiraum lässt - und der ein spannendes Zusammenleben ermöglicht.

#### Vortrag

Kurs-Nr.  
**10501**

#### Leitung: Hilde Pfister

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Dienstag, 15.09., 19:30-21:00 Uhr  
1 mal, 2 Ustd.  
gebührenfrei  
Die Anmeldung ist auch telefonisch  
(02222/945-460) möglich.

### **Die Kinderschutz- Software Salfeld - Tipps von Eltern für Eltern**

*Kurs-Nr. 50102, s. Seite 119*

### Wo finde ich meinen Unterrichtsort?

Anschriften: siehe Seite 141.

Unter

[www.vhs-bornheim-alfter.de](http://www.vhs-bornheim-alfter.de)  
finden Sie zusätzlich **Bilder**  
und einen google-Maps®-Link  
zu den  
Unterrichtsstätten.

**NEU!**

### Entwicklungsschritte in den ersten sechs Lebensjahren In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum im Verbund 'Klapperschuh' und 'Wolfsburg'

An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über die Entwicklung des Kindes in den ersten sechs Lebensjahren. Schwerpunkt wird die Altersspanne zwischen zwei und sechs Jahren sein. Dabei geht die Dozentin auf die zentralen Bereiche Emotionen, Sprache, Lern- und Gedächtnisleistung, Selbstkonzept, Selbstregulation und Sozialverhalten ein und stellt Ihnen neue Ergebnisse der Gehirnforschung vor. Diese Kenntnis der Entwicklungsschritte macht es leichter, das Kind besser zu verstehen und angemessen zu reagieren.

#### Vortrag

Kurs-Nr.  
**10502**

#### Leitung: Hilde Pfister

Sechtem, städt. Familienzentrum  
'Klapperschuh'  
Donnerstag, 26.11., 19:30-21:00 Uhr  
1 mal, 2 Ustd.  
gebührenfrei  
Die Anmeldung ist auch telefonisch  
(02222/945-460) möglich.

## Eltern-Kind-Veranstaltungen

**Für alle  
kreativen  
Familienwerkstätten  
I bis VI gilt:**

**Leitung: Susann Meister-  
Duddeck**

Dauer: 1 mal, 3 Ustd.

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

El-  
unter-  
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.

### 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



**NEU!**

### Kreative Familienwerkstatt I Das blaue Wunder

**In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum im Verbund 'Klapperschuh' und 'Wolfsburg'**

Wir malen mit blauer Tinte, Zauberpinsel und Goldfarben, auf weißem Aquarellpapier. Es entstehen ein Mandala, ein Fries und Mobiles. Sie haben eine Frische von Sommerhimmel und Meer und erinnern so einen schönen Ausklang des Sommers.

Bitte mitbringen: Schürze, Tintenlöschstift (möglichst Pelikan) pro Person



#### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**10520**

Sechtem, städt. Familienzentrum  
'Klapperschuh'  
Samstag, 29.08., 11:00-13:15 Uhr

#### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**10521**

Sechtem, städt. Familienzentrum  
'Klapperschuh'  
Samstag, 29.08., 15:00-17:15 Uhr



**NEU!**

## **Kreative Familienwerkstatt II Magische Drachen**

**In Zusammenarbeit mit dem AWO-Familienzentrum 'Sonnenstrahl'**

Gefährliche Drachen zieren Taschen oder T-Shirts. Mit selbstgemachten Stempeln und Stofffarbe drucken wir einzigartige Wesen voller Zauber und Magie.

Bitte mitbringen: Schürze, Zeitungspapier, helle Stofftasche oder weißes, gewaschenes und gebügelt T-Shirt



### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**10522**

Bornheim, AWO-Familienzentrum  
'Sonnenstrahl'

Samstag, 26.09., 11:00-13:15 Uhr

### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**10523**

Bornheim, AWO-Familienzentrum  
'Sonnenstrahl'

Samstag, 26.09., 15:00-17:15 Uhr

# 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**



### **Kreative Familienwerkstatt III Zauberhafte Lichter**

**In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum im Verbund 'Klapperschuh' und 'Wolfsburg'**

Für die dunkle Jahreszeit wollen wir mit prächtigen Lichtern unser Haus erhellen. Aus einfachen Marmeladen oder Weckgläsern, beklebt mit zart buntem Seidenpapier/Goldpulver oder bemalt mit durchscheinenden Glasfarben, verwandeln sie sich in orientalisch anmutende Zauberlichter. Da kann es gern früh dunkel werden!

Bitte mitbringen: Schürze, Marmeladen oder Weckgläser (sauber, ohne Etikett), Teelichter, Kiste o.Ä. für den Transport

#### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**10524**

Sechtem, städt. Familienzentrum  
'Klapperschuh'  
Samstag, 31.10., 11:00-13:15 Uhr

#### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**10525**

Sechtem, städt. Familienzentrum  
'Klapperschuh'  
Samstag, 31.10., 15:00-17:15 Uhr



### **Kreative Familienwerkstatt V Weihnachtsschmuck und kleine Geschenke**

**In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum 'Sonnenblume'**

Aus bunter Märchenwolle, mit Hilfe der Filznadel, gestalten wir uns wunderschöne Anhänger für den Weihnachtsbaum, kleine Engel und Weihnachtswichtel.



### **Kreative Familienwerkstatt IV Kunstvolle**

### **Weihnachtspost**

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

Heute fertigen wir einzigartige Grußkarten, selbstentworfenene kleine Kunstwerke. Wir übertragen unsere Motive auf Styrodurplatten und drucken diese mit hochwertigen Druckfarben auf bunte Karten. So wunderschöne Grüße erfreuen ganz besonders die Herzen von Familien und Freunden in der Weihnachtszeit. Bitte mitbringen: Schürze

#### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**10526**

Bornheim, städt. Familienzentrum  
'Haus Regenbogen'  
Samstag, 21.11., 11:00-13:15 Uhr

#### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**10527**

Bornheim, städt. Familienzentrum  
'Haus Regenbogen'  
Samstag, 21.11., 15:00-17:15 Uhr

#### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**10528**

Walberberg, städt. Kindertageseinrichtung 'Sonnenblume'  
Samstag, 12.12., 11:00-13:15 Uhr

#### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**10529**

Walberberg, städt. Kindertageseinrichtung 'Sonnenblume'  
Samstag, 12.12., 15:00-17:15 Uhr

**Kreativangebote für  
Erwachsene**

*ab Seite 43*

**NEU!****Kreative Familienwerkstatt VI****Schnee, weißer Schnee****In Zusammenarbeit mit dem AWO-Familienzentrum 'Sonnenstrahl'**

Mit Acrylfarbe, Ölkreiden und Ritz-Werkzeugen zaubern wir Schneeberg-Abenteurer auf unsere Papiere. Schneit es auch nur noch selten, so lebt die fröhliche Erinnerung an das Spielen im Schnee so weiter!

**Wochenendkurs**Kurs-Nr.  
**10530****Leitung: Susann Meister-Duddeck**Bornheim, AWO-Familienzentrum  
'Sonnenstrahl'

Samstag, 23.01., 11:00-13:15 Uhr

**Wochenendkurs**Kurs-Nr.  
**10531****Leitung: Susann Meister-Duddeck**Bornheim, AWO-Familienzentrum  
'Sonnenstrahl'

Samstag, 23.01., 15:00-17:15 Uhr

**NEU! Herbstliches****Kochen und backen mit Kindern****(für Eltern und ihr Kind ab 5 Jahren)  
In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum im Verbund 'Klapperschuh' und 'Wolfsburg'**

In der eher ungemütlichen Jahreszeit wollen wir leckere Gerichte mit den Kindern kochen, backen und danach zusammen verzehren: wärmende Kartoffelsuppe, Couscous-Pfanne, Kartoffel-Broccoli-Gratin, Apfelpfannkuchen, kleine Schnitzelchen und Quarkbrötchen. Die Creme fraîche-Kekse und Haferflockenkekse, die wir backen wollen, sind auch zum Mitnehmen gut geeignet.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, sehr scharfes Messer, Schneidebrett und Behälter für Reste

**Wochenendkurs**Kurs-Nr.  
**10532****Leitung: Ute Wagner**

Waldorf, Grundschule

Samstag, 07.11., 14:00-17:00 Uhr

1 mal, 4 Ustd.

14,40 € (erm. 9,20 €) bei

5-6 Erwachsenen

Gebühr inkl. Lebensmittelkosten

**NEU! Kochtreff für****Väter mit Kindern -  
Weihnachtsbäckerei****In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim und dem städt. Familienzentrum im Verbund 'Klapperschuh' und 'Wolfsburg'**

An diesem Tag wollen wir gemeinsam mit Ihren Kindern und anderen Familien Leckereien für die Weihnachtszeit backen. So bleibt Ihre Küche sauber und Sie können die Köstlichkeiten als Vorrat mit nach Hause nehmen. Zeit für Ihre Fragen rund um den Haushalt und das Gespräch mit anderen Vätern bleibt natürlich auch. Gönnen Sie sich diese 'Auszeit' 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: Größere Keksdose

**Wochenendkurs**Kurs-Nr.  
**10533****Leitung: Ute Wagner**

Waldorf, Grundschule

Samstag, 21.11., 14:00-17:00 Uhr

1 mal, 4 Ustd.

14,40 € (erm. 9,20 €) bei

5-6 Erwachsenen

Gebühr inkl. Lebensmittelkosten



## **NEU! Ich sehe was, was du nicht siehst: Köln entdecken (für Eltern und ihr Kind ab 6 Jahren)**

Etwas Blaues am Dom, ein Schiff an der Hausfassade gegenüber, Zwerge, die die Geschichte von des Kaisers neuen Kleidern erzählen, ein Mönch, in dessen Kopf ein Schwert steckt. An vielen Gebäuden verstecken sich Dinge, die man auf den ersten Blick nicht sieht. Dahinter verbergen sich interessante und lustige Ge-

schichten über Köln, die wir gemeinsam entdecken wollen.

### **Exkursion**

Kurs-Nr.  
**10540**

Sonntag, 04.10., 13:30-15:00 Uhr  
1 mal, 2 Ustd.  
An-/Abmeldung bis 23.09.  
Treffpunkt: 50667 Köln, Kardinal-Höffner-Platz 1, KölnTourismus  
22,00 € (erm. 13,00 €), Gebühr für Teilnehmer/in mit einem Kind.  
Gebühr für weiteres Kind: 9,00 €

## **Für Jugendliche ab 14 Jahren**



### **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; Fläschenzubereitung, Füttern, Essgewohnheiten; Einschlafrituale; Spiele und Möglichkeiten, sich mit Babys und Kleinkindern sinnvoll zu beschäftigen. Bei erfolgreicher Teilnahme erhaltet Ihr das 'Babysitter-Diplom' der VHS Bornheim/Alfter.

### **Erste-Hilfe-Kurse ab Seite 78**

### **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.

## **Rhetorik, Persönlichkeit, Psychologie**

### **Sprachkarate**

Der beste Kampf ist der, der nicht geführt werden muss. Aber wenn doch, dann souverän und mit Respekt. An diesem Samstag lernen Sie eine 'Energie sparende' Methode kennen, die Ihnen hilft, Konflikten und Auseinandersetzungen

besser gewachsen zu sein. Sie arbeiten an Ihrer nonverbalen Kommunikation, um Ihrer Umgebung von vornherein zu signalisieren, dass Sie sich nicht als Opfer eignen. Und Sie lernen, eine Reihe von Verhaltens- und Kommunikations-

mustern zu erkennen, Grenzen rechtzeitig zu setzen, 'rhetorische Wehr- und Abwehrtechniken' für den Ernstfall sowie stressmeidende Strategien für 'heiße' Situationen, damit Sie Ihre Reaktionen besser kontrollieren und Situationen bewusster steuern können.

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Ihr Chef braust auf, die Kollegen lassen Sie hängen - Ihnen platzt der Kragen - und dabei wissen Sie genau, dass selbst im Beruf vieles von gutem Kontakt und gelingenden Beziehungen abhängt. Nach der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg lernen Sie lösungsorientierte Gesprächstechniken kennen. So können Sie leichter aus alten Gesprächsmustern aussteigen und hinter Vorwürfen und Angriffen die eigentlichen Anliegen heraushören. Ihrem Gegenüber begegnen Sie dadurch auch in heiklen Situationen auf Augenhöhe, erhalten trotz Konflikten Ihre Beziehungen auf der Basis von Wertschätzung aufrecht und verschaffen sich auf friedliche Weise Gehör. Der Bildungsurlaub ist ein lebendiger Mix aus bestens strukturiertem Input, spannenden Übungen und gemeinsamer Reflexion. Angesprochen sind all jene, die einen ersten Einstieg in die Gewaltfreie Kommunikation wagen möchten. Nach dem Kurs sehen Sie vermutlich anders auf die Welt, staunend Ihre eigene Kraft erleben und persönliche Ziele leichter erreichen.

### Bildungsurlaub

Kurs-Nr.  
**10612**

#### Leitung: Nils Zierath

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Montag, 18.01., bis Mittwoch, 20.01.,  
jeweils 09:00-16:30 Uhr  
3 mal, 27 Ustd.  
Abmeldung bis 26.12.  
101,00 € (erm. 52,50 €) bei 7-12  
Personen

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**10610**

#### Leitung: Annette Schelb

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 31.10., 10:00-18:00 Uhr  
1 mal, 9,33 Ustd.  
36,00 € (erm. 20,00 €) bei 7-12 Personen

## Effizienter arbeiten durch vernetztes Denken

Die Welt wird immer schnellerlebiger 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.



### Kurs

Kurs-Nr.  
**10621**

#### Leitung: Carola Schneider

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Freitag, 15.01., 09:00-16:30 Uhr  
1 mal, 9 Ustd.  
44,00 € (erm. 25,00 €) bei 6-12 Personen



## 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.  
**10623**

#### Leitung: Carola Schneider

Roisdorf, VHS-Gebäude  
freitags, ab 28.08., 15:00-16:30 Uhr  
Am 09.10. findet der Kurs nicht statt.  
13 mal, 26 Ustd.  
94,33 € (erm. 57,83 €) bei 9 Personen

### Online an einem Kurs teilnehmen –

**vhs.cloud – so geht das!**

Kurs-Nrn. 50005 f. s. Seite 115



## NEU! Ein Gedächtnis wie ein Sieb?

### Wie Sie fremde Sprachen und Wörter mit Köpfchen lernen

Sie sind dabei, eine Fremdsprache zu erlernen oder brauchen Sprachen in Ihrem Job und wissen nicht, wie Sie sich die Vokabeln am besten merken sollen? Oder Sie haben Probleme mit Namen oder Fremdwörtern, denen Sie im Deutschen immer häufiger begegnen? Dann sind Sie hier genau richtig! Die Dozentin wird Ihnen mit viel Spaß und Witz beweisen, dass das Erlernen von Sprachen und Fremdwörtern kinderleicht und sehr vergnüglich sein kann. Dieser Kurs findet online in einem virtuellen Schulungsraum der vhs.cloud statt. Für die Teilnahme brauchen Sie eines der folgenden Geräte: Laptop, PC (mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera/Webcam), Tablet oder Smartphone mit stabilem Internetzugang. Ein Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) verbessert die Tonqualität. Um an einem Kurs in der vhs.cloud teilzunehmen, müssen Sie sich vor Kursbeginn einmalig dort registrieren. Dafür benötigen Sie eine E-Mail-Adresse. Bitte vergessen Sie nicht, sich auch bei der VHS für den Kurs anzumelden! Nur dann können wir Ihnen kurz vor Beginn des Kurses die Zugangsdaten schicken.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**10622**

#### Leitung: Carola Schneider

Onlineveranstaltung  
mittwochs, ab 28.10., 19:00-19:45 Uhr  
3 mal, 3 Ustd.  
zzgl. ca. 90 Minuten Zeit für Aufgaben außerhalb der Onlinezeiten  
An-/Abmeldung bis 21.10.  
22,00 € (erm. 13,00 €) bei 7-10 Personen

## 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

Montag, 14.09., 19:00-21:00 Uhr

1 mal, 2,67 Ustd., gebührenfrei

Die Anmeldung ist auch telefonisch (02222/945-460) möglich.

## Resilienz – den Anforderungen des Alltags mit innerer Stärke begegnen

Die Resilienzforschung beschäftigt sich damit, was Menschen auszeichnet, die aus Krisen gestärkt hervorgehen. Dabei stellte sich heraus, dass Resilienz (psychische Widerstandskraft) erlernbar ist. In diesem Kurs werden alltagstaugliche

Informationen und Techniken vermittelt, mit deren Hilfe Sie Ihre innere Stärke trainieren und in Belastungssituationen gut für sich sorgen können.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**10640**

#### Leitung: Anja Röding

Roisdorf, VHS-Gebäude

Dienstag, 24.11., 18:00-21:00 Uhr

1 mal, 4 Ustd.

17,51 € (erm. 11,01 €) bei 7-9 Personen

## Mobilität

### Autofahren im Alter In Zusammenarbeit mit der Deutschen Verkehrswacht

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

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 19.10., 15:00-16:30 Uhr

1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Die Anmeldung ist auch telefonisch (02222/945-460) möglich.

## **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? 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.: 0228-918091, E-Mail: radfahrtschu-

le@adfc-bonn.de.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie Ihr eigenes Pedelec mitbringen oder ein Übungs-Pedelec (wird kostenlos bereitgestellt) benötigen.

Bitte tragen Sie wetterfeste, sportliche Kleidung, feste Schuhe und einen Fahrradhelm (wird gestellt, wenn Sie keinen besitzen).

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt; bei Starkregen oder Gewitter zu Beginn der Veranstaltung wird ggf. vor Ort ein neuer Termin vereinbart.

### **Für alle Kurse gilt:**

#### **Leitung:**

**Paul Kreutz, Hans Peter Müller**

1 mal, 4 Ustd.

Treffpunkt: Oedekoven Rathaus,  
Parkplatz

25,00 € bei 3-6 Personen



#### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.

**10924**

Samstag, 08.08., 10:00-13:00 Uhr



#### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.

**10925**

Samstag, 08.08., 14:00-17:00 Uhr

#### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.

**10920**

Samstag, 05.09., 10:00-13:00 Uhr

#### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.

**10921**

Samstag, 05.09., 14:00-17:00 Uhr

### **Tourenplanung für Wandern und Radfahren mit GPS-Geräten**

*Kurs-Nr. 50101, s. Seite 115*

### **Rund um die Mobilität – hilfreiche Apps**

*Kurs-Nr. 50103, s. Seite 119*

# Medienwelt

## Zu Besuch bei phoenix – dem Ereignis- und Dokumentationskanal von ARD und ZDF

Wer mehr über Politik und Gesellschaft in Deutschland und aller Welt wissen möchte, findet beim Sender phoenix vielfältige Live- und Hintergrundinformationen. Bei unserem Besuch erhalten Sie einen Einblick in Auftrag und Arbeit des Senders. Wer entscheidet z.B., welche Themen gesendet

werden? Was unterscheidet phoenix von anderen, auch öffentlich-rechtlichen, Fernsehsendern? Woher kommen die Dokumentationen? Wie erfolgt die Prüfung der Inhalte im Hinblick auf den Wahrheitsgehalt? Wie wichtig sind Internet und social media für den Sender? Und selbstverständlich ist auch ein Blick ins Studio und die Technik möglich.

### Exkursion

Kurs-Nr.  
**11110**

Mittwoch, 18.11., 14:30-16:45 Uhr  
1 mal, 3 Ustd., gebührenfrei  
Treffpunkt: 53175 Bonn, Langer Grabenweg 45-47

## Schreiben für das Internet

Kurs-Nr. 20105, s. Seite 38

## NEU! Die Bücherei online nutzen - so geht 's In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Bornheim

Auch wenn die Stadtbücherei Bornheim während des Shutdowns der Corona-Pandemie immer geöffnet war, nutzten viele Lesende die online-Angebote der Bücherei. Vielleicht interessiert auch Sie, was Sie im Internet alles über das Medienangebot der Bücherei erfahren können, was die 'Onleihe' ist und wie man ganz einfach ein E-Book oder ein E-Paper lesen kann. Gerne können Sie Ihr Smartphone, Tablet, Ihren Laptop oder E-Book-Reader mitbringen.

### Einzelveranstaltung

Kurs-Nr.  
**11111**

#### Leitung: Brigitte Nowak, Christa Große Winkelsett

Bornheim, Stadtbücherei  
Mittwoch, 23.09., 10:00-11:30 Uhr  
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei  
Die Anmeldung ist auch telefonisch (02222/945-460) möglich.

## NEU! Die Bücherei online nutzen - so geht 's In Zusammenarbeit mit der Öffentlichen Bücherei St. Matthäus Alfter

Während des Shutdowns der Corona-Pandemie nutzten viele Lesende die online-Angebote der Bücherei. Vielleicht interessiert auch Sie, was Sie im Internet alles über das Medienangebot der Bücherei erfahren können, was die 'Onleihe' ist und wie man ganz einfach ein E-Book oder ein E-Paper lesen kann. Gerne können Sie Ihr Smartphone, Tablet, Ihren Laptop oder E-Book-Reader mitbringen.

### Einzelveranstaltung

Kurs-Nr.  
**11112**

#### Leitung: Franzis Steinhauer

Alfter, Kronensaal  
Dienstag, 08.09., 17:00-18:30 Uhr  
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei  
Die Anmeldung ist auch telefonisch (02222/945-460) möglich.

# 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 .....	37
Tanz .....	39
Kunst- und Kulturgeschichte .....	41
Zeichnen, Malen .....	43
Kreatives Gestalten, Kunsthandwerk, Nähen .....	46
Fotografie .....	50
Musik .....	51

# 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

<b>Öffnungszeiten</b>	<b>Montag</b>
	10.00 - 12.30 14.00 - 18.00 Uhr
	<b>Dienstag</b>
	14.00 - 17.00 Uhr
	<b>Donnerstag</b>
	10.00 - 12.30 14.00 - 18.00 Uhr
	<b>Freitag</b>
10.00 - 12.30 14.00 - 17.00 Uhr	
<b>Samstag</b>	
09.30 - 12.30	

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

[www.stadtbuecherei-bornheim.de](http://www.stadtbuecherei-bornheim.de)



## Öffentliche Bücherei St. Matthäus

...viel mehr als nur Bücher... und das kostenfrei!

Wegen Renovierungsarbeiten finden Sie uns derzeit im

**Kronensaal, Kronenstraße 14, 53347 Alfter**

zu folgenden Öffnungszeiten:

Dienstag	15 - 18 Uhr
Mittwoch	15 - 18 Uhr
Donnerstag	15 - 18 Uhr
Freitag	15 - 18 Uhr
Samstag	10 - 12 Uhr

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage:

[www.buecherei-alfter.de](http://www.buecherei-alfter.de)

Tel. 02222 - 935360

E-Mail [kontakt@buecherei-alfter.de](mailto:kontakt@buecherei-alfter.de)

# Literatur

## **NEU! Besichtigung der Jesuitenbibliothek Maria Laach**

Historische Klosterbibliotheken spielen eine große Rolle bei der Überlieferung des abendländischen Wissens. Die Klosterbibliothek in Maria Laach gehört zu den besterhaltenen und schönsten Bibliotheken aus dem 19. Jahrhundert. Sie befindet sich innerhalb der klösterlichen Klausur und kann deshalb auch nur begleitet bei einer Führung besichtigt werden. Der jetzige Bibliotheksbau von 1865 mit einer großartigen gusseisernen Treppe- und Brüstungskonstruktion gehört zu den kulturgeschichtlich und denkmalpflegerisch bemerkenswertesten und besterhaltenen Bibliotheksbauten des 19.

Jahrhunderts in der Nachfolge der großen barocken Klosterbibliotheken. Von 2013 bis 2015 wurde die Bibliothek restauriert und eine neue Beleuchtungskonzeption realisiert, für die das Lichtplanungsbüro den Deutschen Lichtdesign Preis 2016 erhielt. Im Anschluss führt um 15:00 Uhr im Filmraum eine 20-minütige mediale Klosterführung ein die Welt des Klosters.

### **Exkursion**

Kurs-Nr.  
**20101**

#### **Leitung: Mechthild Langenbahn**

Freitag, 20.11., 14:00-15:30 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

Treffpunkt: 56653 Grees, Kloster Maria Laach, Klosterpforte

7,50 €, Gebühr inkl. Spende für die Bibliothek und VHS-Servicepauschale

## **Geschichten aus aller Welt - Literaturgesprächskreis**

Diesmal starten wir zu einer literarischen Weltreise. Wir wollen einen Blick in die Literaturen der anderen Kontinente werfen und lesen je ein Buch aus Asien, Australien, Nord- und Südamerika und Afrika. Bei unseren monatlichen Treffen werden wir uns auch damit beschäftigen, auf welchen Wegen und mit wessen Unterstützung Geschichten aus aller Welt in hiesige Buchhandlungen gelangen. Fürs erste Treffen lesen Sie bitte den Kriminalroman 'Der Sonnenschirm des Terroristen' des japanischen Autors Iori Fujiwara.

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**20102**

#### **Leitung: Dagmar Schruf**

Bornheim, Stadtbücherei

Donnerstag, 03.09., 01.10., 05.11., 03.12., 07.01., jeweils 19:00-20:30 Uhr  
5 mal, 10 Ustd.

40,00 € (erm. 22,00 €) bei 7-9 Personen

## **Buchvorstellungen - Neues aus dem Literaturbetrieb In Zusammenarbeit mit der Öffentlichen Bücherei St. Matthäus Alfter**

Herbstnovitäten 2020 und Bücher, die Beachtung verdienen! Lassen Sie sich Literatur empfehlen.

Anmeldung:

Öffentliche Bücherei St. Matthäus Alfter,  
kontakt@buecherei-alfter.de

### **Vortrag**

Kurs-Nr.  
**20103**

#### **Leitung: Andrea Fußhöller**

Alfter, kath. Pfarrheim St. Matthäus

Dienstag, 06.10., 19:30-21:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

gebührenfrei

## **NEU! So entstehen Bestseller – Besuch bei Kiepenheuer und Witsch**

Der Verlag Kiepenheuer & Witsch zählt zu den renommiertesten deutschen Verlagen. 1947 wurde er in Jena von Dr. Joseph Caspar Witsch und Gustav Kiepenheuer gegründet. Die Bücher von mehr als 500 Schriftstellerinnen und Schriftstellern erscheinen bei Kiepenheuer & Witsch, darunter die Werke von Heinrich Böll. Ein Mitarbeiter der Vertriebs- und Verkaufsabteilung des

Verlags informiert über die Entwicklung des Verlagswesens, über aktuelle Tendenzen auf dem Büchermarkt, Sinn und Unsinn von Bestsellerlisten, neue Medien und natürlich über die Produktion von Büchern vom Manuskript bis zum Ladentisch zu erfahren.

### **Exkursion**

Kurs-Nr.  
**20104**

#### **Leitung: Stephan Wirges**

Freitag, 22.01., 12:00-13:00 Uhr  
1 mal, 1,33 Ustd.

4,00 €, die Gebühr entspricht der Servicepauschale der VHS



## **NEU! Schreiben für das Internet: Website und Blog**

Eine eigene Website oder ein Blog ist heute die einfachste Art und Weise, seine Gedanken, Erlebnisse und Interessen mit anderen zu teilen. Dabei ist es allerdings gar nicht so einfach, guten 'Content' zu schaffen. Wie findet man genügend Ideen, um regelmäßig neue Texte zu schreiben? Wie formuliert man einen Text prägnant und mit Blick auf die Zielgruppe? Hier können Sie unterschiedliche Textformen betrachten und ausprobieren, Methoden zur Themenfindung und zur Überwindung von Schreibblockaden kennenlernen, aber nach Wunsch auch an Ihren konkreten Projekten arbeiten. Ein Blended Learning Kurs (zwei Präsenz- und drei Online- Veranstaltungen) sowohl für absolute Blog-Anfänger(-inn)en als auch für all diejenigen, die bereits einen Blog betreiben. Online findet der Kurs in einem virtuellen Schulungsraum der vhs.cloud statt. Für

die Teilnahme brauchen Sie eines der folgenden Geräte: Laptop, PC (mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera/Webcam), Tablet oder Smartphone mit stabilem Internetzugang. Ein Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) verbessert die Tonqualität. Um an einem Kurs in der vhs.cloud teilzunehmen, müssen Sie sich vor Kursbeginn einmalig dort registrieren. Dafür benötigen Sie eine E-Mail-Adresse. Bitte vergessen Sie nicht, sich auch bei der VHS für den Kurs anzumelden! Nur dann können wir Ihnen kurz vor Beginn des Kurses die Zugangsdaten schicken

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**20105**

#### **Leitung: Meike Blatzheim**

Roisdorf, VHS-Gebäude,  
Freitag 09.10. und 04.12.,  
jeweils 18:30-20:45 Uhr,  
Online: Termine 23.10., 06.11.,  
27.11., jeweils 18:30-20:00 Uhr  
5 mal, 12 Ustd.

57,00 € (erm. 30,50 €) bei 5-6 Personen

## **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 www.studiomerten.de



# Tanz

## Orientalischer Tanz/ Bauchtanz

Klassischer orientalischer Tanz, Basics und Grundschritte: 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 bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.  
Bitte mitbringen: körpernahe Kleidung, Tuch für die Hüfte, Schläppchen

### Kurs

Kurs-Nr.  
**20501**

#### Leitung: Nadine Schulz

Oedekoven, Dreifachturnhalle am Schulcampus, Sporthalle Gymnastikraum EG rechts  
montags, ab 24.08., 18:30-19:30 Uhr  
15 mal, 20 Ustd.  
76,00 € (erm. 40,00 €)

## NEU! Bollywood-Workshop

Bollywood ist eine Mischung verschiedenster Tanzrichtungen aus aller Welt, was es einzigartig und faszinierend macht. Hier erarbeiten Sie eine Choreographie zu einem bekannten Bollywood-Lied mit der dazu gehörenden Eleganz und Fitness. Infos rund um Indien, indische Kultur, Tradition und Essen runden den Nachmittag ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Bitte bequeme Gymnastikkleidung anziehen und Schläppchen oder Stopper-Socken mitbringen.

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**20504**

#### Leitung: Vanditi Rajan

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule  
Hauptgebäude, Aula  
Samstag, 26.09., 14:00-17:15 Uhr  
1 mal, 4 Ustd.  
15,60 € (erm. 9,80 €)

## 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.  
**20506**

#### Leitung: Manuela Billig

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule,  
Turnhalle 1  
Samstag, 17.10., 14:00-17:15 Uhr  
1 mal, 4 Ustd.  
15,60 € (erm. 9,80 €)

**Bewegungsangebote**  
ab Seite 63

## 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. Bitte paarweise anmelden.

### Wo finde ich meinen Unterrichtsort?

Anschriften: siehe Seite 141.  
Unter [www.vhs-bornheim-alfter.de](http://www.vhs-bornheim-alfter.de) finden Sie zusätzlich **Bilder** und einen google-Maps®-Link zu den Unterrichtsstätten.

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**20509**

**Leitung: Jörg Bachmann**  
Bornheim, Johann-Wallraf-Schule  
Hauptgebäude, Aula  
Samstag, 16.01., 14:00-16:15 Uhr  
1 mal, 3 Ustd.  
12,70 € (erm. 8,35 €)  
Gebühr pro Person

## WERTSTOFFANLAGE HERSEL - BEI UNS ENTSORGEN SIE!

GRÜNABFÄLLE HOLZ  
**ABFALL**  
SPERRMÜLL GIPS  
BAUSCHUTT PAPIER PAPPE

Gewerblich oder privat, bequem mit Ihrem LKW, PKW oder Anhänger!

LIEFERUNG VON SAND - KIES - LAVA - RCL

CONTAINERDIENST - GÜTERKRAFTVERKEHR - WERTSTOFFLOGISTIK

**OTTO KRINGS** GMBH

HERSEL ALLERSTRASSE 19 - 02222 617 44 - KRINGS-CONTAINER.DE

# Kunst- und Kulturgeschichte

## 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 Dreiviertelschöne? Die Kunstgeschichte ist voll ungelöster Fälle: von der ungeklärten 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 dem Publikum ausgewertet werden. Animationen, digitale Restaurierungen und weitere raffinierte Effekte sorgen für die Unterhaltung auch der Zuschauer, die sich an den Ermittlungen nicht aktiv beteiligen.

### Vortrag

Kurs-Nr.  
**20604**

#### Leitung:

**Dr. Donatella Chiancone-Schneider**  
Roisdorf, VHS-Gebäude  
Montag, 09.11., 19:30-21:00 Uhr  
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei  
Anmeldung auch telefonisch  
(02222/945-460) möglich.

## NEU! 'Andy Warhol. Now' im Museum Ludwig In Zusammenarbeit mit der VHS Rhein-Erft

Die Pop Art, eine der markantesten Kunstrichtungen des späten 20. Jahrhunderts, ist untrennbar mit Andy Warhol (1928-1987) verbunden. Leben und Werk dieses gleichermaßen scheuen wie extrovertierten Künstlers waren skandalträchtig und wirkungsmächtig. Seine Siebdruckserien mit Darstellungen von alltäglichen Waren und berühmten Persönlichkeiten gingen um die Welt, befeuerten den Fetischcharakter der Massenkultur und entlarvten ihn zugleich. Die große Retrospektive im Museum Ludwig beleuchtet die gesamte künstlerische Entwicklung Warhols und zeigt auch weniger bekannte Werkserien, in denen eine besondere Sensibilität gegenüber politischen und sozialen Problemen deutlich wird. So kann die Ausstellung zu einer neuen Wahrnehmung und kritischen Bewertung des Phänomens Andy Warhol führen.

### Exkursion

Kurs-Nr.  
**20605**

#### Leitung: Dr. Jenny Graf-Bicher

Samstag, 07.11., 14:00-15:30 Uhr  
1 mal, 2 Ustd.  
Treffpunkt: 50667 Köln, Heinrich-Böll-Platz, Kassenzone Museum Ludwig  
12,00 €, Gebühr inkl. Führung und Headset, zzgl. Museumseintritt (11,00 €)

## Info

### Erklärung der Symbole im Programmheft:



Veranstaltung für Eltern mit Kind



Online-Veranstaltung



Sommerprogramm



Veranstaltung für Senior(inn)en



Veranstaltung für Frauen

## **NEU! Max Klinger – Beethoven – Gesamtkunstwerk**

Im Jubiläumsjahr zu Beethoven wird dem Werk von Max Klinger eine Ausstellung gewidmet. Mit dabei ist das berühmte Beethoven-Denkmal aus dem Gewandhaus in Leipzig. Im Vortrag werden ausgewählte Werke von Klinger analysiert und interpretiert. Dabei wird seine Beethoven-Skulptur in den Themenkomplex Gesamtkunstwerk einge-reiht. Der Begriff selbst ist durch Richard Wagner bekannt geworden. Seine Idee davon, der Ursprung in der griechischen

Tragödie, die Umsetzung im Jugendstil oder beim MERZbau von Schwitters, der Ansatz im Bauhaus sowie die Ideen jüngster Vergangenheit, in Kunstrichtungen wie Performance und Happening. Kunst und Leben zu vereinen, werden erläutert.

### **Vortrag**

Kurs-Nr.  
**20606**

#### **Leitung: Dr. Carl Körner**

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 16.11., 19:30-21:00 Uhr  
gebührenfrei

Die Anmeldung ist auch telefonisch  
(02222/945-460) möglich.

## **NEU! Maler und Modell - Renoir und Modigliani**



Zwei Termine des Gedenkens (hier Todestag Renoir, Modigliani) und manche Themen verbinden Pierre Auguste Renoir und Amadeo Modigliani. Bei

aller gemeinsamen Begeisterung für das Thema 'Aktmodell' gehören sie doch offensichtlich verschiedenen Stilrichtungen an und ihre Auffassung vom Wesen einer darstellungswerten Frauenfigur differenziert sich deutlich. Renoir hielt sich 1880 in Italien auf und war begeistert vom Werk Raffaels und seinem antikisierenden Figuren-Kanon, genauso wie von der Darstellung der edlen Odaliske von Ingres. Zu dem

Zeitpunkt kämpften seine Kollegen Impressionisten um Auflösung des Konturs und eine leuchtende Farbigkeit. Schließlich änderte auch Renoir (\* 1841), der gelernte Porzellanmaler, seinen Stil und entwickelte eine gerade, duftige, rosige Malweise, vor allem bei seinen Portraits und Aktbildern. Amadeo Modigliani (\* 1884) war ein Maler des 20. Jahrhunderts. Im Zeitalter des Fauvismus (Matisse) und Kubismus (Picasso) veränderte sich die Darstellungsweise erheblich. Die blonde Venus hatte ausgedient. Dunkelhaarige, bronzierete, schlaksige Damen entspannten sich in seinem Atelier auf dem Diwan.

### **Vortrag**

Kurs-Nr.  
**20607**

#### **Leitung: Hermann F. Schweitzer**

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 26.10., 19:30-21:00 Uhr  
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Die Anmeldung ist auch telefonisch  
(02222/94-460) möglich.

## **NEU! Nicht nur Madonnenmaler: Raffaels bunte Palette von Portraits bis zu Historienbildern**

In seinem kurzen Leben legte Raffaello Sanzio (1483-1520) eine beachtliche Künstlerkarriere zurück: Durch seine stilsicheren und zukunftsweisenden Gemälde setzte er Maßstäbe und wurde zu einem sehr beliebten und viel imitierten Meister. Der illustrierte Vortrag bietet einen Überblick seiner großzügigen Produktion von den durch seinen Lehrer Perugino geprägten Anfängen in Urbino, über die Erweiterung seiner künstler-

ischen Horizonte dank Leonardo in Florenz bis zur Findung einer unverwechselbaren, eigenen Sprache in Rom. Neben den weltbekannten, lieblichen Madonnenszenen erschuf Raffael meisterhafte Portraits und visionäre Historienbilder, außerdem beschäftigte er sich sogar mit Architektur.

### **Vortrag**

Kurs-Nr.  
**20609**

#### **Leitung:**

**Dr. Donatella Chiancone-Schneider**

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 11.01., 19:30-21:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Die Anmeldung ist auch telefonisch (02222/94-460) möglich.

## **Zeichnen, Malen**

### **Handlettering - schöne Buchstaben zeichnen, pinseln, dekorieren**

Ein Workshop für alle, die sich für Schriften und Gestaltung interessieren. Handlettering bedeutet Wör-

ter und Texte besonders schön und kunstvoll zu schreiben. Der Fokus liegt auf dem Buchstabenzeichnen und ihrer Ausschmückung mit kleinen Ornamenten. Beim Handlet-

tering 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: Glückwunsch-

karten, 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/m<sup>2</sup>

### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**20701**

#### **Leitung: Angela Vog**

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 14.11., 10:00-17:00 Uhr

1 mal, 8 Ustd.

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

## **Wichtig:**

Bitte für **ALLE**  
Veranstaltungen,  
auch für **Vorträge**,  
**anmelden!**



## **NEU! Einführung ins Zeichnen – Onlinekurs in der vhs.cloud**

Hier erhalten Sie erste Grundlagen für das Zeichnen. Zu Beginn des Kurses werden grundlegende Zeichentechniken erklärt, danach zeichnen wir möglichst viele verschiedene Alltagsgegenstände: Flaschen, Gläser, Türklinken, Kerzenständer, Brillen. Bitte halten Sie einen Skizzenblock oder ein Skizzenbuch DIN A 5 oder DIN A 4 bereit sowie Bleistifte zwischen B6 - H 6, mindestens 3B, 2B, B, H, 2H, Radiergummi, Anspitzer. Bitte leuchten Sie Ihren Arbeitsplatz vor Ihrem PC/Laptop/Tablet/Smartphone mit einer Tischlampe aus, damit Gegenstände Schatten werfen können.

Der Kurs findet in einem virtuellen Schulungsraum der vhs.cloud statt.

Für die Teilnahme brauchen Sie eines der folgenden Geräte: Laptop, PC (mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera/Webcam), Tablet oder Smartphone mit stabilem Internetzugang. Ein Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) verbessert die Tonqualität.

Um an einem Kurs in der vhs.cloud teilzunehmen, müssen Sie sich vor Kursbeginn einmalig dort registrieren. Dafür benötigen Sie eine E-Mail-Adresse. Bitte vergessen Sie nicht, sich auch bei der VHS für den Kurs anzumelden! Nur dann können wir Ihnen kurz vor Beginn des Kurses die Zugangsdaten schicken.

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**20705**

#### **Leitung: Claudia Sophia Fuß**

Onlineveranstaltung  
dienstags, ab 03.11., 17:00-18:30 Uhr  
4 mal, 8 Ustd.

46,40 € (erm. 25,20 €) bei 5-6 Personen

## **Herbstleuchten – Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene**

Im Herbst werden Bäume und Wälder bunt, Blätter, Büsche und Wege schimmern in warmen Tönen. Die Farben des Herbstes sind ein warmes Rot, ein indischgelb, ein mattes Grün, teils olivfarben. Wir wenden auf den Leinwänden sowohl die Nass-in-Nasstechnik an, als auch die Schichttechnik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Acrylfarben Zinnoberrot, Ultramarinblau, Indigo(blau), Indischgelb, Kadmiumgelb Mittel, Lampenschwarz, jeweils ungefähr 30 ml und Titanweiß mindestens 250ml, 2-3 Synthetikaarpinsel nicht zu schmal, ca. 5 bis 7 cm breit, mehrere Leinwände zu 40x40 oder 30x40 oder 50x60 cm. Zum Abdecken der Tische eine Unterlage z.B. Vinyldecke, Frischhaltefolie und Pappteller als Paletten, größeres Wassergefäß (Plastikschüssel), Sprühflasche grob und fein.

### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**20708**

#### **Leitung: Renate Kroll**

Bornheim, Europaschule Kunstraum  
Freitag, 30.10., 17:00-20:00 Uhr  
Samstag, 31.10., 10:00-13:45 Uhr  
2 mal, 9 Ustd.

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

**Online an einem Kurs teilnehmen – vhs.cloud – so geht das!**  
Kurs-Nr. 50006, s. Seite 115

## Der Natur auf der Spur - Workshop Experimentelle Acrylmalerei

Für Teilnehmer/innen, die bereits an mehreren 'Workshops Acrylmalerei' und an mindestens einem 'Workshop Acrylmalerei für Fortgeschrittene' teilgenommen haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen.

Thema: Entdecken, erleben, malen. Wir sammeln Materialien aus der Natur und nehmen uns die Zeit, was wir sehen zu malen: grob, fein, mit Struktur.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (vorzugsweise Akademie) rot, blau, gelb, schwarz (mindestens 30ml) und weiß (mindestens 250 ml), weiße Pastellkreide, 1 Rundpinsel (Synthetikaar) Größe 18 oder 20, 3 flache Pinsel mit Synthe-

tikaar (Tosh) unterschiedlicher Breite, Spachtel, 2 Leinwände, Strukturpaste (250 ml), Rostoxidation, 50ml Alkohol/Ethanol aus der Apotheke (wenn möglich 90%), Pigmente, Asche und Holzleim, Naturbast, Rinde, Zitronen/Orangennetze etc., Zeitungspapier zum Abdecken, Alu- und Frischhaltefolie, leere Sprühflasche, Bleistift, Schere, Lineal, großes Wassergefäß, Lappen, Fön, Plastiktischdecke, Malervlies für Boden.

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**20709**

#### Leitung: Renate Kroll

Bornheim, Europaschule Kunstraum

Freitag, 15.01., 17:00-20:00 Uhr

Samstag, 16.01., 10:00-13:45 Uhr

2 mal, 9 Ustd.

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

## 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 40 x 60 cm großes Gemälde nach vorgegebenem Motiv, das anschließend direkt nach dem Volkshochschulkurs mit nach Hause genommen werden kann. Die Gruppe besteht aus maximal sieben Teilnehmern.

den. Dadurch ist eine ständige individuelle Begleitung durch die Kursleiterin gewährleistet. Alle benötigten Materialien bringt die Dozentin mit. Sie ist zertifizierte Ross-Instruktorin.

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**20715**

#### Leitung: Petra Roeseler

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 10.10., 10:00-15:00 Uhr

Sonntag, 11.10., 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.

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](http://www.vhs-bornheim-alfter.de)) mitteilen.

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

Vielen  
Dank!

## Modellieren und Gestalten in Ton

Ton - einer der ältesten Werkstoffe der Welt - lässt sich zu unzähligen Formen gestalten. Suchen Sie hier Ihre eigene Formensprache und bauen Plastiken oder Skulpturen auf. Es werden verschiedene Aufbau- und Dekortechniken zur Oberflächengestaltung vermittelt und können praktisch erprobt werden. Nach Fertigstellung der Werkstücke können diese mit farbiger Engobe bemalt werden. Die hergestellten Werkstücke werden von der Dozentin mit einer transparenten Glasur glasiert und gebrannt. Werkzeug

wird zur Verfügung gestellt.  
Abholtermin für die gebrannten Produkte: Donnerstag, 17.12., 17:00 Uhr

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**20801**

#### Leitung:

**Barbara Brumhard-Rehbann**

Bornheim, Bornheimer Jugendtreff

Freitag, 27.11., 18:00-21:00 Uhr

Samstag, 28.11., 10:00-15:00 Uhr

2 mal, 10 Ustd.

40,00 € (erm. 22,00 €) bei 7-9 Personen

Gebühr zzgl. 8,00 € Materialkosten, die am Kurstag an die Dozentin zu entrichten sind.

## 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, Zuschneide-, Hand- und Papierschere, Maßband, Handmaß, Stecknadeln (feinmittel), ein Sortiment Handnähnadeln, Fingerhut, Reihgarn, Schneiderkreide (weiß-gelb), Geodreieck, Kopierpapier (weiß-gelb), Kopierädchen, Schnittpapier oder Folie. Schnitt und Stoff

#### Kurs

Kurs-Nr.  
**20904**

#### Leitung: Dorothea Krumpfen

Oedekoven, Schulgebäude am Schulcampus

dienstags, ab 25.08., 18:30-21:30 Uhr  
10 mal, 40 Ustd.

148,00 € (erm. 76,00 €) bei 7-9 Personen

### Modewerkstatt - Zeit zum Nähen am Wochenende

Ein ganzes Wochenende unter Anleitung Nähen lässt das Herz einer jeden Hobby Schneiderin höher schlagen. Nähen Sie ein Kleidungsstück Ihrer Wahl oder nutzen Sie die Gelegenheit schon lange Liegendebliebenes fertig zu stellen. Vielleicht möchten Sie besondere Nähkenntnisse wie Kragenformen oder verschiedene Taschenlösungen erlernen? Vorbesprechung mit Klärung der benötigten Zutaten und Stoffempfehlungen am Donnerstag, 29.10., 18:00 Uhr bis 18:45 Uhr.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**20905**

#### Leitung: Monika Siebertz

Roisdorf, VHS-Gebäude

Freitag, 06.11., 18:00-21:00 Uhr

Samstag, 07.11., 10:00-16:30 Uhr

Sonntag, 08.11., 10:00-15:00 Uhr

3 mal, 20 Ustd.

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



## NEU! Nähen - Einstiegsworkshop

Genug Schutzmasken genäht? Haben Sie festgestellt, dass Nähen Ihre neue Leidenschaft werden könnte? Es ist gar nicht so schwer, wie man denkt. Wir beginnen mit der Aufnahme Ihrer Körpermaße, lernen den Umgang mit Schnittmustern, anschließend wird das von Ihnen ausgewählte Kleidungsstück genäht.

Vorbesprechung mit Klärung der benötigten Materialien am Donnerstag, 15.10., 18:00 Uhr bis 18:45 Uhr.  
Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**20906**

#### Leitung: Monika Siebertz

Roisdorf, VHS-Gebäude

Freitag, 23.10., 18:00-21:00 Uhr

Samstag, 24.10., 10:00-16:30 Uhr

Sonntag, 25.10., 10:00-15:00 Uhr

3 mal, 20 Ustd.

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

## Spinnen am Spinnrad



Erwerben Sie an diesem Samstag Grundkenntnisse im Spinnen am Spinnrad. Für jede/n Teilnehmer/in steht ein Spinnrad zur Verfügung, an dem nach 'Woll-Lust' ge-

sponnen werden kann. Die selbst erarbeitete Wolle können Sie anschließend mit nach Hause nehmen.

Spinnräder können nach der Veranstaltung für einen Monat gegen eine Gebühr bei der Dozentin ausgeliehen werden.

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**20907**

#### Leitung: Ellen Kelter-Steinheuer

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 26.09., 10:00-13:00 Uhr

1 mal, 4 Ustd.

49,00 € bei 5-6 Personen

Kursgebühr inkl. aller Materialien

## Spitzen-Klöppeln - Ein altes Handwerk auf neuen Wegen

Das Klöppeln 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 Klöppler/innen können ihr Wissen erweitern und/oder Austausch mit Gleichgesinnten finden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Klöppel 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.

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**20908**

#### Leitung: Manuela Rottner

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 10.10., 10:00-17:00 Uhr

1 mal, 8 Ustd.

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

Gebühr zzgl. 15,00 € Materialkosten, die am Kurstag an die Dozentin zu entrichten sind (bei Mitnahme der Klöppel zusätzlich ca.25,00 €).

## **NEU! Wiederverwenden statt wegwerfen**

Mehr denn je müssen und wollen wir auf unsere Ressourcen achten und machen Müllvermeidung und Wiederverwertung auch gerne kreativ zu wesentlichen Themen unseres Lebens. Dieser Workshop soll sowohl in Theorie als auch Praxis Hilfe, Austausch und Denkanstoß sein. Am Freitagabend stellt die Dozentin verschiedene Ideen der Wiederverwertung vor und gemeinsam wird geplant, welche kreative Umsetzung mit welchen bereits vorhandenen Materialien jede/r Teilnehmende angehen möchte. Haben Sie eine Nähmaschine aber noch nicht so viel Näherfahrung und/oder Ideen um Kleidung zu reparieren oder möchten aus ungeliebter Kleidung etwas ganz anderes entstehen lassen? Oder haben Sie schon lange Lust die vielen ausgelesenen

Zeitungen und Illustrierten zu Perlen und einzigartigem Schmuck zu verarbeiten? Können Sie sich vielleicht vorstellen, den alten Fahrradschlauch wieder zu verwenden und gemeinsam mit den Perlen aus Altpapier zu neuem Glanz aufleben zu lassen? Der Phantasie der Wiederverwendenden sind keine Grenzen gesetzt: kreieren Sie Unikate aus vermeintlichen Wegwerfartikeln. Bitte mitbringen: Entsprechende Materialien (Weiteres Zubehör kann evtl. bei der Dozentin gegen Kostenumlage erworben werden).

### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**21002**

#### **Leitung: Sabine Kluge-Schwarz**

Roisdorf, VHS-Gebäude

Freitag, 06.11., 17:00-20:00 Uhr

Samstag, 07.11., 10:00-16:30 Uhr

2 mal, 12 Ustd.

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



# *die Wollbude*

*Ein Paradies für Wolle und Kurzwaren*

*Inh. Cornelia Gratzfeld*

*53332 Bornheim Königstr. 102*

*Tel. 02222/977134*

*www.Wollbude.de*

## 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, Glaswachsperlen 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 Anfängende 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.  
**21003**

#### Leitung: Marion Henry

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 19.09., 14:00-17:00 Uhr  
Samstag, 26.09., 14:00-17:00 Uhr  
2 mal, 8 Ustd.  
32,80 € (erm. 18,40 €) bei 7-9 Personen  
Gebühr zzgl. 5,00 € für Materialkosten, die am Kurstag an die Dozentin zu entrichten sind.

## NEU! Weihnachtsschmuck aus Perlen gestalten

Mit Perlen in verschiedenen Formen können Sie hier kleine Glückselgenchen, Teelichthalter, elegante Perlensterne oder Weihnachtskugel-Verzierungen fertigen: als kleines Geschenk, Geschenkanhänger oder als festlichen Schmuck für den Weihnachtsbaum.

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**21004**

#### Leitung: Marion Henry

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 21.11., 14:00-17:45 Uhr  
1 mal, 5 Ustd.  
22,00 € (erm. 13,00 €) bei 7-9 Personen  
Gebühr zzgl. 5,00 € Materialkosten, die am Kurstag an die Dozentin zu entrichten sind.



## Kreatives Gestalten mit Stahl

In diesem Workshop werden Sie eigenständig weihnachtliche Deko-Artikel und Kunstobjekte aus Stahl herstellen, wobei Ihnen der erfahrene Metallbaumeister Udo Ristau mit verschiedenen Arbeitstechniken und entsprechendem Werkzeug hilfreich zur Seite steht. Nehmen Sie Ideen und Anregungen auf oder lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf, Sie werden am Ende ein einzigartiges, individuelles Kunstwerk mit nach Hause nehmen. Gerne können Sie auch Gegenstände wie Steine, Scherben, Hölzer o.ä.

mit einbauen, die Sie bitte zum Workshop mitbringen.  
Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk und Arbeitskleidung an.

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**21008**

#### Leitung: Udo Ristau

Samstag, 26.09., 09:00-14:15 Uhr  
1 mal, 7 Ustd.  
Treffpunkt: 53783 Eitorf, Schlosserei Ristau, Überdorfstr. 22  
78,70 € (erm. 66,10 €) bei 7-8 Personen  
Gebühr inkl. 49,50 € Materialumlage und kleinem Imbiss.

## 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 Azethylen und Sauerstoff)
  - Elektrohandschweißen
  - MAG-Schweißen (Metall-Aktiv-Gas)
  - WIG-Schweißen (Wolfram-Inert-Gas)
- Bitte festes Schuhwerk und schwer entflammare Kleidung tragen (z.B. Jeans).

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**21009**

**Leitung: Udo Ristau, Peter Herrig**

Samstag, 12.12., 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 inkl. 49,50 € Materialumlage

## Fotografie

### 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 Aufnahmegepäres und schulen den Blick für das Wesentliche. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen. Diese sollten sich jedoch erst nach telefonischer Rückspra-

che mit dem Dozenten (Tel. 02222/935056) anmelden.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**21104**

**Leitung: Helmuth Ehl**

Oedekoven, Schulgebäude am Schulcampus

donnerstags, ab 27.08., 18:30-20:45 Uhr  
9 mal, 27 Ustd.

82,30 € (erm. 43,15 €)

## Wo finde ich meinen Unterrichtsort?

Anschriften: siehe Seite 141.

Unter

[www.vhs-bornheim-alfter.de](http://www.vhs-bornheim-alfter.de)  
finden Sie zusätzlich **Bilder**

und einen google-Maps®-Link  
zu den

Unterrichtsstätten.

## 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.  
**21105**

#### Leitung: **Helmuth Ehl**

Oedekoven, Schulgebäude am  
Schulcampus  
donnerstags, ab 12.11., 18:30-20:45 Uhr  
6 mal, 18 Ustd.  
68,80 € (erm. 36,40 €) bei 7-9 Personen

## Einstiegsworkshop Fotografie

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

### Kurs

Kurs-Nr.  
**21106**

#### Leitung: **Norbert Liebertz**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Dienstag, 12.01. und 19.01.,  
jeweils 18:30-21:30 Uhr  
2 mal, 8 Ustd.  
32,80 € (erm. 18,40 €) 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 Sängern des vielstimmigen Chores ein gleichgewichtiges Orchester zur Seite gestellt und damit gewinnt die Messkomposition symphonischen Charakter.

### **Musikalischer Spaziergang durch Köln**

*Kurs-Nr. 10113, s. Seite 8*

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.  
**21205**

#### Leitung: **Dr. Melchior von Borries**

steht noch nicht fest  
Mittwoch, 23.09., 07.10., 21.10.,  
04.11., 18.11., 02.12.,  
jeweils 18:30-20:00 Uhr  
6 mal, 12 Ustd.  
38,80 € (erm. 21,40 €)

## Gitarre spielen - Anfangskurs

Dieser Kurs möchte alle Interessierten Personen animieren, die Gitarre auszu- probieren 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 Plektrum) und basale Fingerpickings. Als Unterrichtsmaterial dient 'Acoustic Pop Guitar', Gitarrenschule mit 18 bekannten Popsongs von Michael Langer (ISBN 978-3-934958-12-8) sowie Arbeitsblätter und Lead-Sheets, die vom Dozenten mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Akustik- oder Konzert- oder Westergitarre und das Gitarren- buch von Michael Langer.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**21304**

#### Leitung: David Röhler

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 14.11., 28.11., 05.12.,  
12.12., jeweils 16:00-18:30 Uhr  
4 mal, 12 Ustd.

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

## NEU! Samba de Bahia – Trommeln wie in Salvador

Karneval in Brasilien bedeutet: feurige Rhythmen, energetische Tänzer/innen und fabelhafte Kostüme. Gemeinsam erarbeiten wir in diesem Trommelkurs grundlegende



Rhythmen, die jeder Brasilia- ner sofort wiederer- kennt: Sam- ba aus Rio de Janeiro und (Samba-) Reggae aus Bahia/Salvador.

Wir werden uns zunächst alle 'Grund-Grooves' ansehen und diese dann im Verlauf des Tages ausbauen. 'Noten lesen' ist absolut keine Voraussetzung! Es reicht Rhythmusge- fühl oder jenes Amateur-'unter der Du- sche singen'.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihinstrument benötigen. Wir nutzen folgenden Instrumente: Surdo, Caixa, Repinique, Tamborim, Chocalho.

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**21305**

#### Leitung: Danilo Derigs

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule  
Hauptgebäude, Aula  
Samstag, 07.11., 10:00-17:00 Uhr  
1 mal, 8 Ustd.

28,20 € (erm. 16,10 €)

Gebühr zzgl. 5,00 € Leihgebühr für  
Instrument inkl. Gurt und Sticks

## Die Geschenkidee: Gutscheine für VHS-Kurse



Erhältlich  
in der  
Geschäfts-  
stelle

# 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 .....	54
Bewegung – Prävention auf vielfältige Art .....	63
Gesundheit – sich selbst und anderen helfen .....	75
Genuss – lecker und gesund.....	80

## Info

### 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 und besonnenem Handeln - auch im Privaten häufen sich Anforderungen und Termindruck. 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 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, 12.10., bis Donnerstag,

15.10., jeweils 09:00-16:00 Uhr

Freitag, 16.10., 09:00-13:30 Uhr

5 mal, 38 Ustd.

Abmeldung bis 11.09.

179,00 € (erm. 94,95 €) bei 7-8 Personen

## 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 und effektiv und sorgt für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude. In diesem kurzen Einführungs-Workshop 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, 29.08., 10:00-13:00 Uhr

1 mal, 4 Ustd.

Treffpunkt: 53332 Bornheim-

Walberberg, Sportplatz Duffelstraße

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





## Waldbaden - in Stille entspannen und auftanken

Fühlen Sie sich vom Alltag und vom Lärm und der Hektik in ihrer Umgebung gestresst? Sehnen 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

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**30103**

#### Leitung: Sabine Malzbender

Sonntag, 23.08., 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

## Entspannen und Entschleunigen: Nachmittag der Achtsamkeit

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tanken Sie neue Energie mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen und einer Klangschaalen-Meditation. Zusätzlich erhalten Sie Impulse, wie Sie sich auch im Alltag schnell zur Ruhe bringen und zentrieren können. Erfahren die Wirkung von diversen Achtsamkeitsübungen am eigenen Leib: achtsame Körperwahrnehmung, Sitzmeditation (gerne auf dem Stuhl), Gehmeditation, BodyScan, leichte achtsame Bewegungs-

übungen usw. Eine ca. 45-minütige Klangschaalen-Meditation zur Tiefenentspannung in bequemer Lage rundet den Nachmittag ab. Dieser Kurs ist für Anfänger und Menschen mit Vorkenntnissen geeignet - der Schwerpunkt liegt auf Selbsterfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Alltags- oder Sportkleidung tragen, Yogamatte, Decke, wenn vorhanden Sitzkissen, kleines Kissen, dicke Socken, Getränk

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**30104**

#### Leitung: Ulrike Höfer

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 14.11., 14:00-18:00 Uhr  
1 mal, 5 Ustd.

22,00 € (erm. 13,00 €) bei 7-9 Personen

## Info

### Erklärung der Symbole im Programmheft:



Veranstaltung für Eltern mit Kind



Online-Veranstaltung



Sommerprogramm



Veranstaltung für Senior(inn)en



Veranstaltung für Frauen

## **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.  
**30105**

#### **Leitung: Marita Heiliger**

Roisdorf, städt. Montessori-Kindertageseinrichtung 'Lummerland' dienstags, ab 10.11., 19:00-20:30 Uhr 7 mal, 14 Ustd.

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

## **Reisen zu Dir selbst – Training zum bewussten und gelassenen Sein**

### **In Zusammenarbeit mit der GFO-Klostergarten**

Beansprucht ihr Alltag Sie und wünschen Sie sich mehr Leichtigkeit, Verständnis und Entfaltungsspielraum für Ihr persönliches Sein? In diesem Kurs werden Sie in Form von angeleiteten intensiven Bewusstseins-Reisen und durch das Erforschen Ihrer eigenen Bedürfnisse und Gefühle einfühlsam begleitet, um dadurch in einen tieferen Kontakt mit sich selbst zu kommen. Nehmen Sie sich selbst zu Herzen und lernen selbstbewusster und gelassener für sich selbst und die eigenen Belange einzutreten. Schauen Sie mit einer guten Kombination aus Gelassenheit, Stabilität und Sicherheit Ihrem Alltag entgegen. Diese Form von Entspannung durch individuelles Bewusst-Seins-Training findet im Sitzen auf Stühlen statt.

Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung tragen (bei Bedarf: Yogamatte, Decke, Kissen, Getränk).

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**30106**

#### **Leitung: Nadja Keßel**

Merten, Seniorenzentrum St. Elisabeth donnerstags, ab 12.11., 19:00-20:30 Uhr 5 mal, 10 Ustd.

45,00 € (erm. 27,00 €) bei 7-9 Personen

## **Weniger Stress – mehr Leben**

*Kurs-Nr. 30302, s. Seite 76*

**NEU! Entspann doch mal!  
Für innere Ruhe und  
körperliche Ausgeglichenheit  
In Zusammenarbeit mit dem städt.  
Familienzentrum 'Haus Regenbogen'**

Nicht nur in der belastenden Pandemiezeit helfen achtsame Entspannungsübungen in der Gegenwart zu bleiben und positive Gefühle, wie Klarheit, Genuss und Freude zu kultivieren. Niemand weiß, was in der Zukunft passiert, aber wir haben die Wahl, wie wir mit Situationen umgehen. Im Kurs werden verschiedene Methoden zur eigenen Entspannungsförderung eingeübt mit dem Ziel innere Ruhe und Gelassenheit zu erleben und in sich zu festigen. Über das körperliche Trainieren hinaus werden Grundlagen zum Stressabbau und Übungen zur Schulung der Achtsamkeit vermittelt. Methodische Schwerpunkte sind die progressive Muskelentspannung und das autogene Training, verbunden mit Atemübungen, Phantasiereisen und leichten genussvollen Bewegungseinheiten. 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 25.08., 18:30-20:00 Uhr  
7 mal, 14 Ustd.  
78,20 € (erm. 41,10 €) bei 5-6 Personen

**NEU! Mit Meditationen Kraft  
für den Alltag schöpfen**

Wer kennt das nicht? Im Alltag sind wir aufgefordert, Beruf, Familie, Haushalt und Freizeit unter einen Hut zu bringen. Für viele von uns bedeutet das Stress. Mit Hilfe kleiner, aber effektiver Meditationsübungen ist es möglich, Belastendes und Anstrengendes 'abzuschütteln' und mit wenig Aufwand neue Energie und Kraft zu tanken. Bei regelmäßiger Anwendung können wir so langfristig unseren Alltag mit mehr Freude und Leichtigkeit gestalten.

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

**Kurs**

Kurs-Nr.  
**30108**

**Leitung: Heike Manthey**  
Roisdorf, VHS-Gebäude  
freitags, ab 08.01., 18:00-19:30 Uhr  
3 mal, 6 Ustd.  
35,80 € (erm. 19,90 €) bei 5-6 Personen

**Haben Sie sie  
schon gelesen?**

Unsere  
**Teilnahme  
bedingungen**

finden Sie  
**ab Seite 128.**

## 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 24.08., 16:50-18:20 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.

91,00 € (erm. 47,50 €)

Dieser Kurs (30111) richtet sich in erster Linie an weniger erfahrene Teilnehmer.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30111**

#### Leitung: Eva Krings

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule Hauptgebäude, Aula

montags, ab 24.08., 18:45-20:15 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.

112,00 € (erm. 58,00 €) bei  
7-9 Personen

## Yoga

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30112**

#### Leitung: Lutz Reichardt

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule alte Turnhalle

montags, ab 24.08., 18:25-19:55 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.

91,00 € (erm. 47,50 €)

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30115**

#### Leitung: Lutz Reichardt

Volmershoven, Mehrzweckhalle

dienstags, ab 25.08., 17:30-19:00 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.

91,00 € (erm. 47,50 €)

### Kurs

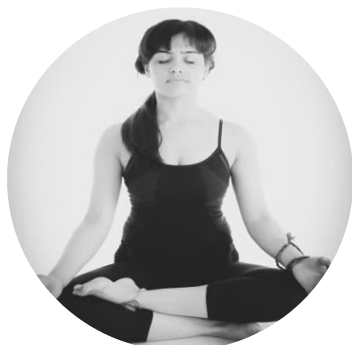
Kurs-Nr.  
**30116**

#### Leitung: Heinz Brandt

Roisdorf, VHS-Gebäude

mittwochs, ab 26.08., 09:30-11:00 Uhr  
13 mal, 26 Ustd.

97,60 € (erm. 50,80 €) bei 7-8 Personen



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

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**30117**

#### **Leitung: Thomas Klepel**

Waldorf, städt. Kindertageseinrichtung  
'Flora'

mittwochs, ab 16.09., 18:45-20:15 Uhr  
11 mal, 22 Ustd.

Am 18.11. findet der Kurs nicht statt.  
83,20 € (erm. 43,60 €) bei 7-8 Personen

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**30118**

#### **Leitung: Renate Dietz**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
mittwochs, ab 02.09., 18:00-19:30 Uhr  
13 mal, 26 Ustd.

97,60 € (erm. 50,80 €) bei 7-8 Personen

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**30119**

#### **Leitung: Renate Dietz**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
mittwochs, ab 02.09., 19:45-21:15 Uhr  
13 mal, 26 Ustd.

97,60 € (erm. 50,80 €) bei 7-8 Personen

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**30120**

#### **Leitung: Renate Dietz**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
donnerstags, ab 03.09., 18:00-19:30 Uhr  
13 mal, 26 Ustd.

97,60 € (erm. 50,80 €) bei 7-8 Personen

## **NEU! Yoga**

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**30127**

#### **Leitung: Renate Dietz**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
donnerstags, ab 03.09., 19:45-21:15 Uhr  
13 mal, 26 Ustd.

97,60 € (erm. 50,80 €) bei 7-8 Personen

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**30121**

#### **Leitung: Heinz Brandt**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
freitags, ab 28.08., 09:15-10:45 Uhr  
13 mal, 26 Ustd.

97,60 € (erm. 50,80 €) bei 7-8 Personen

## **Yoga 50+**

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**30122**

#### **Leitung: Stefanie Kretschmer**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
freitags, ab 28.08., 11:15-12:45 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.

123,57 € (erm. 69,57 €) bei  
7-8 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!

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**30124**

#### **Leitung: Eva Krings**

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule  
Hauptgebäude, Aula  
montags, ab 24.08., 17:00-18:30 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.

112,00 € (erm. 58,00 €) bei  
7-8 Personen

## NEU! Yin Yoga

In Zusammenarbeit mit der städt. Kindertageseinrichtung 'Sonnenblume'

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30125**

#### Leitung: Yvonne Ophoven

Walberberg, städt.

Kindertageseinrichtung 'Sonnenblume'  
dienstags, ab 25.08., 18:45-20:15 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.

112,00 € (erm. 58,00 €) bei  
7-8 Personen



## NEU! Meridian-Yoga

In Zusammenarbeit mit dem AWO-Familienzentrum 'Sonnenstrahl'

Mit jeder von uns ausgeführten Bewegung aktivieren wir unseren Körper, unsere Körperflüssigkeiten und den Fluss unserer Energie - unsere Meridiane. Meridiane sind Leitbahnen im Körper, in denen die Lebensenergie Qi fließt. Gezielte Dehnungs- und Kräftigungsübungen (Asanas und Flows), wie auch Atem- und Entspannungsübungen regen den Fluss des Qi an. Jeder Meridian ist einem Funktionskreis, einem Organ zugeordnet. Kann die Energie frei und ungehindert fließen, stärkt das unser Wohlbefinden, die Gesundheit, das Immunsystem und die emotionale Ausgeglichenheit. Unser Körper hat im Winter andere Bedürfnisse als im Sommer. Auf dieser Erkenntnis basiert Meridian-Yoga. In diesem Kurs werden wir uns den Meridianen Lunge/Dickdarm und Blase/Niere widmen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Handtuch, Kissen, bequeme Kleidung

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30126**

#### Leitung: Yvonne Ophoven

Bornheim, AWO-Familienzentrum  
'Sonnenstrahl'

donnerstags, ab 27.08., 18:45-20:15 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.

112,00 € (erm. 58,00 €) bei  
7-8 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](http://www.vhs-bornheim-alfter.de)) mitteilen.

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

**Vielen Dank!**

**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 01.09., 18:30-20:00 Uhr 12 mal, 24 Ustd.  
 90,40 € (erm. 47,20 €) bei 7-9 Personen

**Manchmal kommt es anders, als man plant...**

Sie möchten sich abmelden?

Innerhalb der Fristen auf S. 128 ist dies kostenlos möglich.

**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: 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. Die Beweglichkeit wird verbessert, Bauch und Rücken werden gekräftigt. Die bewegten gymnastischen Übungen fördern das innere Gleichgewicht, Gleichgewichtssinn und Koordinationsvermögen. 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 (Meditationsaufgabe) eine kurze Geschichte vorgelesen, die sie dann sozusagen 'mitnehmen' und auf sich wirken lassen.

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

**Kurs**

Kurs-Nr.  
**30136**

**Leitung: Marita Heiliger**  
 Roisdorf, städt. Montessori-Kindertageseinrichtung 'Lummerland' donnerstags, ab 10.09., 19:00-20:30 Uhr 12 mal, 24 Ustd.  
 Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.  
 90,40 € (erm. 47,20 €) bei 7-9 Personen

## ZENbo® Balance für Senior(inn)en zum Kennenlernen

### In Zusammenarbeit mit der GFO Kloostergarten

ZENbo® Balance für 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 Gleichge-

wicht auswirken. Die drei Phasen des Übungsprogramms sind:

- Silence - Ankommen und Bewusstsein herstellen: Wir beginnen mit einer Meditation oder Atemübung
- Move - Hauptteil  
Der Bewegungsteil des Trainingsprogramms fördert Motorik sowie Kognition und schult die Sensomotorik und die Balance bei den Übungen möglichst fließend auszuführen sind.
- Relax & go - End- und Entspannungsphase  
Eine Entspannung rundet das Senioren-Training ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

#### Einzelveranstaltung

Kurs-Nr.  
**30134**

#### Leitung: Marita Heiliger

Merten, Paulinen-Hof

Donnerstag, 03.09., 16:00-17:00 Uhr

1 mal, 1,33 Ustd.

6,00 €

## ZENbo® Balance für Senior(inn)en

### In Zusammenarbeit mit der GFO Kloostergarten

#### Kurs

Kurs-Nr.  
**30135**

#### Leitung: Marita Heiliger

Merten, Paulinen-Hof

donnerstags, ab 10.09., 16:00-16:45 Uhr

12 mal, 12 Ustd.

63,60 € (erm. 33,80 €) bei 5-6 Personen

### Wo finde ich meinen Unterrichtsort?

Anschriften: siehe Seite 141.

Unter

[www.vhs-bornheim-alfter.de](http://www.vhs-bornheim-alfter.de)  
finden Sie zusätzlich **Bilder**  
und einen google-Maps®-Link  
zu den

Unterrichtsstätten.



# 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 bequeme Sportkleidung und Hallenturnschuhe tragen.

### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**30010**

#### **Leitung: Anett Friske**

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule alte Turnhalle

Samstag, 19.09., 10:00-13:30 Uhr  
1 mal, 4 Ustd.

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

## **Realistische Selbstverteidigung vertiefen und trainieren – für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre**

**In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim**

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.

Bitte bequeme Sportkleidung und Hallenturnschuhe tragen.

### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**30011**

#### **Leitung: Anett Friske**

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule alte Turnhalle

samstags, ab 31.10., 10:30-12:00 Uhr  
4 mal, 8 Ustd.

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

### Einmalig über **Teilnehmer-Login**

auf der Homepage registrieren → künftig schneller anmelden.

Mit Übersicht über Ihre gebuchten

Kurse u.a.m.

Teilnehmer-Login	
E-Mail	<input type="text"/>
Passwort	<input type="password"/>
<input type="button" value="Anmelden"/>	

## Feldenkrais

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

### In Zusammenarbeit mit dem AWO-Familienzentrum 'Sterntaler'

#### Kurs

Kurs-Nr.  
**30200**

#### Leitung: Beate Massar

Oedekoven AWO-Familienzentrum  
'Sterntaler'

mittwochs, ab 02.09., 17:30-18:30 Uhr  
13 mal, 17,33 Ustd.

Am 07.10. findet der Kurs nicht statt.  
95,85 € (erm. 42,38 €) bei 5-6 Personen

#### Kurs

Kurs-Nr.  
**30201**

#### Leitung: Beate Massar

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule  
Hauptgebäude, Aula

donnerstags, ab 03.09., 20:00-21:00 Uhr  
13 mal, 17,33 Ustd.

Am 08.10. findet der Kurs nicht statt.  
66,39 € (erm. 35,20 €) bei 7-9 Personen

## 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 wohlthuende 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.  
**30202**

#### Leitung: Yvonne Ophoven

Sechtem, Geschwister-Scholl-Haus  
donnerstags, ab 27.08., 09:30-10:30 Uhr  
14 mal, 18,67 Ustd.

Der Kurs findet am 08.10. nicht statt.  
71,21 € (erm. 37,60 €) bei 7-8 Personen

## 60+ Fitness 60+

Beschreibung s. linke Seite.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30203**

#### Leitung: Ingrid Berger-Knipp

Roisdorf, VHS-Gebäude  
mittwochs, ab 26.08., 13:45-14:30 Uhr  
15 mal, 15 Ustd.  
58,00 € (erm. 31,00 €) bei 7-8 Personen

## 60+ NEU! Fitness 60+

Beschreibung s. linke Seite.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30204**

#### Leitung: Ingrid Berger-Knipp

Roisdorf, VHS-Gebäude  
mittwochs, ab 26.08., 14:45-15:30 Uhr  
15 mal, 15 Ustd.  
58,00 € (erm. 31,00 €) bei 7-8 Personen

## 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.  
**30205**

#### Leitung: Ingrid Berger-Knipp

Roisdorf, VHS-Gebäude  
mittwochs, ab 26.08., 15:45-16:30 Uhr  
15 mal, 15 Ustd.  
58,00 € (erm. 31,00 €) bei 7-8 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 24.08., 17:30-18:15 Uhr  
15 mal, 15 Ustd.  
58,00 € (erm. 31,00 €) bei 7-9 Personen

## 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 25.08., 17:45-18:45 Uhr  
13 mal, 17,33 Ustd.  
66,39 € (erm. 35,19 €) bei 7-8 Personen

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30208**

#### Leitung: Franziska Schmitz

Roisdorf, VHS-Gebäude  
dienstags, ab 25.08., 16:30-17:30 Uhr  
13 mal, 17,33 Ustd.  
66,39 € (erm. 35,19 €) bei 7-8 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

## Rückengerechte Fitnessgymnastik

Dauerhafte Fehlbelastungen, einseitige Bewegungsabläufe und Bewegungsmangel 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 24.08., 20:00-21:15 Uhr  
15 mal, 25 Ustd.  
76,50 € (erm. 40,25 €)

## 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, Hand-

tuch, Theraband, wenn vorhanden 1 kg-Hanteln

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30211**

#### Leitung: Christina Weingartz

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule,  
Turnhalle 1  
mittwochs, ab 26.08., 18:30-19:30 Uhr  
15 mal, 20 Ustd.  
62,00 € (erm. 33,00 €)

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30212**

#### Leitung: Christina Weingartz

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule,  
Turnhalle 1  
mittwochs, ab 26.08., 19:45-20:45 Uhr  
15 mal, 20 Ustd.  
62,00 € (erm. 33,00 €)



## '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. Der Kurs wird voraussichtlich in zwei Gruppen aufgeteilt. Wir teilen Ihnen Ihre Kurstage gesondert per E-Mail mit. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30213**

#### Leitung: Ansgar Stakemeier

Bornheim, Bornheimer Musikschule  
montags, ab 24.08., 09:30-11:00 Uhr  
14 mal, 28 Ustd.  
96,90 € (erm. 59,20 €)

## 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 26.08., 18:30-19:30 Uhr  
15 mal, 20 Ustd.  
62,00 € (erm. 33,00 €)

## 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

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

- 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

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

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

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**30218**

#### Leitung: Birgit Wuddel-Graupeter

Merten, Kultür  
Samstag, 10.10., 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 Klostergarten**

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 spielerische 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

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

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

### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**30219**

#### **Leitung: Birgit Wuddel-Graupeter**

Merten, Kultür

Samstag, 14.11., 10:00-13:00 Uhr

1 mal, 4 Ustd.

20,40 € (erm. 11,70 €) bei 7-9 Personen

## **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, sodass 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

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

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

### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**30221**

#### **Leitung: Birgit Wuddel-Graupeter**

Roisdorf, VHS-Gebäude

Sonntag, 10.01., 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  $\frac{3}{4}$  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 Work-

out 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 25.08., 20:15-21:15 Uhr  
15 mal, 20 Ustd.  
76,00 € (erm. 40,00 €) bei 7-9 Personen

## Aroha® trifft Kaha®

Aroha® ist ein ganz besonderes Erlebnis zu eigens dafür komponierter Musik im  $\frac{3}{4}$  Takt! Erleben Sie einen Mix aus ausdrucksstarken, kontrollierten und auch entspannenden Bewegungen. Es finden sich kraftvolle Elemente aus Kung Fu und Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands), 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. 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 27.08., 19:00-20:00 Uhr  
15 mal, 20 Ustd.  
76,00 € (erm. 40,00 €) bei 7-9 Personen



## 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

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30224**

#### Leitung: Janina Scholz

Oedekoven, Dreifachturnhalle am Schulcampus, Sporthalle 3 Untergeschoss  
mittwochs, ab 26.08., 18:30-19:30 Uhr  
15 mal, 20 Ustd.  
62,00 € (erm. 33,00 €)

## 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 spanischumgangssprachliche 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 26.08., 20:00-21:00 Uhr  
15 mal, 20 Ustd.  
62,00 € (erm. 33,00 €)

## 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 Leistungssport. Schnell macht der/die Anfänger/in Fortschritte. Zudem eignet sich Badminton für fast alle Altersgruppen, vorausgesetzt die Spielerinnen und Spieler finden ihr individuelles Niveau. Die Rückschlagsportart trainiert Kraft, Schnelligkeit, Reaktionsvermögen, Ausdauer, Koordination und Flexibilität. Dabei sind der Bewegungsapparat, Herz und Kreislauf hohen Belastungen ausgesetzt. 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 kommen 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: Maïke Masurat

Roisdorf, Alexander-von-Humboldt-Gymnasium; Turnhalle 1

montags, ab 24.08., 18:15-19:45 Uhr  
16 mal, 32 Ustd.

96,80 € (erm. 50,40 €)

---

## Wirbelsäulengymnastik

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

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Theraband

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30240**

#### Leitung: Christian Sandfort

Witterschlick, Grundschule Turnhalle  
montags, ab 24.08., 18:45-20:00 Uhr  
15 mal, 25 Ustd.

76,50 € (erm. 40,25 €)

## Haben Sie sie schon gelesen?

Unsere  
Teilnahme  
bedingungen

finden Sie  
ab Seite 128.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30241**

#### Leitung: Anja Hübner

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule,  
Turnhalle 1

dienstags, ab 25.08., 17:00-18:30 Uhr  
16 mal, 32 Ustd.

96,80 € (erm. 50,40 €)

## Wirbelsäulengymnastik für Fortgeschrittene

Teilnahmevoraussetzung: Nur für Teilnehmer/innen, die bereits mindestens einen Kurs Wirbelsäulengymnastik besucht haben.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30242**

#### Leitung: Anja Hübner

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule,  
Turnhalle 1  
dienstags, ab 25.08., 18:30-20:00 Uhr  
16 mal, 32 Ustd.  
96,80 € (erm. 50,40 €)

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30243**

#### Leitung: Eva Breuer

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule  
Hauptgebäude, Aula  
mittwochs, ab 26.08., 18:30-20:00 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
112,00 € (erm. 58,00 €) bei 7-9 Personen

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30244**

#### Leitung: Christian Sandfort

Bornheim, Johann-Wallraf-Schule,  
Turnhalle 1  
freitags, ab 28.08., 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 25.08., 18:45-19:30 Uhr  
15 mal, 15 Ustd.  
117,25 € (erm. 77,50 €) bei 5-5 Personen

## Beweglich im Wasser II

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30251**

#### Leitung: Helene Schmitz

Bornheim, HallenFreizeitBad  
dienstags, ab 25.08., 19:30-20:15 Uhr  
15 mal, 15 Ustd.  
117,25 € (erm. 77,50 €) bei 5-5 Personen

Die Geschenkidee:  
**Gutscheine für  
VHS-Kurse**



Erhältlich  
in der  
Geschäfts-  
stelle

## Aqua-Fitness I

Sammeln Sie neue Kraft für den Alltag! Durch Aqua-Fitness, eine Gymnastikform in steh tiefem 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: Yvonne Ophoven

Bornheim, HallenFreizeitBad  
mittwochs, ab 26.08., 18:00-18:45 Uhr  
14 mal, 14 Ustd.

Am 07.10. findet der Kurs nicht statt.  
109,70 € (erm. 72,60 €) bei 5-6 Personen

## Aqua-Fitness II

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30253**

#### Leitung: Yvonne Ophoven

Bornheim, HallenFreizeitBad  
mittwochs, ab 26.08., 18:45-19:30 Uhr  
14 mal, 14 Ustd.

Am 07.10 findet der Kurs nicht statt.  
109,70 € (erm. 72,60 €) bei 5-6 Personen

## Aqua-Fitness III

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30254**

#### Leitung: Yvonne Ophoven

Bornheim, HallenFreizeitBad  
mittwochs, ab 26.08., 19:30-20:15 Uhr  
15 mal, 14 Ustd.

Am 07.10 findet der Kurs nicht statt.  
109,70 € (erm. 72,60 €) bei 5-6 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](http://www.hallenfreizeitbad.de) finden Sie detaillierte Infos zum Gesamtangebot sowie zu Öffnungszeiten und Preisen.

Kostenfreie Parkplätze unmittelbar in Badnähe.

## 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: Yvonne Ophoven

Bornheim, HallenFreizeitBad  
dienstags, ab 25.08., 09:15-10:00 Uhr  
14 mal, 14 Ustd.  
Am 06.10. findet der Kurs nicht statt.  
107,60 € (erm. 87,30 €)

## Aqua-Jogging II

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30256**

#### Leitung: Helene Schmitz

Bornheim, HallenFreizeitBad  
mittwochs, ab 26.08., 20:15-21:00 Uhr  
15 mal, 15 Ustd.  
115,00 € (erm. 93,25 €)

## Gesundheit – sich selbst und anderen helfen

### Naturkosmetik – was ist dran und drin?



Wir beleuchten, was herkömmliche Kosmetik und Naturkosmetik unterscheiden. 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. Wir lernen wie effektiv wertvolle Pflanzenöle ihre Haut durch Winter und Wetter bringen.

### Vortrag

Kurs-Nr.  
**30300**

#### Leitung: Bettina Diefenthal

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Dienstag, 29.09., 19:15-20:45 Uhr  
1 mal, 2 Ustd.  
gebührenfrei  
Anmeldung auch telefonisch  
(02222/945-460) möglich.

### NEU! Weniger Stress - mehr Leben

Geht das in der heutigen Zeit eigentlich noch? Erfahren Sie an diesem Abend was Stress eigentlich ist und warum er so ungesund für den Körper ist. Stress kann

sehr viele Ursachen haben und jeder Mensch empfindet ihn anders. Ebenso sind es unsere eigenen Gedanken, die uns Kraft rauben und zu negativen Emotionen führen können. Die eigene Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz, spielt eine große Rolle bei den gesundheitlichen Auswirkungen

gen vom Stresserleben. Hilfreich ist dafür achtsam durch das Leben zu gehen, Pausen zu machen und diese sinnvoll zu nutzen. Erfahren Sie, was Entspannungstechniken bewirken können. Sie erhalten verschiedene Anregungen, wie Sie Ihrem Alltag gelassener begegnen können.

### Vortrag

Kurs-Nr.  
**30302**

#### Leitung: Melanie Kuhl

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Dienstag, 03.11., 19:15-20:45 Uhr  
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei  
Anmeldung auch telefonisch  
(02222/945-460) möglich.

## Mentaltraining mit Selbsthypnose

Mentales Training kann einen Einfluss auf Ihr Selbstbewusstsein nehmen, Ihren allgemeinen Gemütszustand verändern und Ihr Leistungspotenzial ausschöpfen. Darüber hinaus kann Mentaltraining auch positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben, Ihre natürlichen Selbstheilungskräfte anregen und Sie zu einer entspannten, bewussten Lebensführung geleiten. Selbsthypnose, bzw. das Einleiten einer sanften, natürlichen Trance - ähnlich wie bei Meditation oder autogenem Training - ist ein ideales Mittel, Ihre eigene Vorstellungskraft zu erweitern. Erfahren Sie, wie die Vorstellungskraft auf die mannigfaltigen Lebensbereiche Einfluss nimmt und wie Sie diese Kraft nutzen können, selbst zum Dirigenten zu werden. Mentaltraining durch Selbsthypnose kann beispielsweise hilfreich bei Nikotinentwöhnung, bei Stressbewältigung oder zur Förderung des Schlafes

sein und kann einen Beitrag zur Unterstützung der Selbstheilungsenergie leisten. In diesem Kurs werden keine persönlichen Inhalte von Teilnehmenden angesprochen und zum Gegenstand gemacht. Dieser Kurs ist keine Psychotherapie und es finden keinerlei Behandlungen statt! Bitte haben Sie Verständnis: Befinden Sie sich wegen psychotischer Erkrankungen in psychiatrischer oder psychotherapeutischer Behandlung ist die Teilnahme leider ausgeschlossen! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, warme Socken, Tuch zum Verdunkeln der Augen, Schreibutensilien

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**30303**

#### Leitung: Philippe H.-J. Mönikes

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Sonntag, 17.01., 10:00-17:00 Uhr  
1 mal, 8 Ustd.  
32,80 € (erm. 18,40 €) bei 7-9 Personen

Bornheim  
Königstraße 87  
Tel.: 02222 – 2630  
[www.fuhs-hairstyle.de](http://www.fuhs-hairstyle.de)

„Erfolg ist Kopfsache..!“

Intercoiffeur

**Fuchs**  
HAIRSTYLE



## **NEU! Was steckt hinter der**

### **Alzheimer-Krankheit? In Zusammenarbeit mit der VHS Böblingen-Sindelfingen e.V.**

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Demenzerkrankung und mehr als jeder Dritte der über 80-jährigen ist von ihr betroffen. Der größte Risikofaktor ist das Alter. Die Krankheit ist dadurch charakterisiert, dass es bereits in einem frühen Stadium zum Ausfall einer besonderen Form des Gedächtnisses, des sogenannten deklarativen Gedächtnisses, kommt. In diesem Vortrag sollen die Hintergründe der Krankheit und der Bezug zur Neurobiologie der Gedächtnisvorgänge hergestellt werden. Weiter sollen gegenwärtige Behandlungsoptionen vorgestellt, sowie ein Einblick in die aktuelle Forschung und mögliche zukünftige therapeutische Ansätze gegeben werden. Dieser Vortrag findet online in einem virtuellen Schulungsraum statt. Wir mailen Ihnen den Zugangslink nach der Anmeldung zu. Geben Sie bei der Anmeldung Ihre Mailadresse mit an. Teilnahmevoraussetzungen: E-Mailadresse, Gerät (Smartphone, PC, Laptop, Tablet) mit Bild und Ton(Kopfhörer) inkl. stabilem Internetzugang (besser LAN als WLAN)

#### **Vortrag**

Kurs-Nr.  
**30305**

#### **Leitung: Prof. Dr. Roland Brandt**

Onlineveranstaltung  
Donnerstag, 22.10., 19:00-20:00 Uhr  
1 mal, 1,33 Ustd., gebührenfrei

### **Fit im Kopf – Ganzheitliche Gedächtnistraining**

*Kurs-Nr. 10623, s. Seite 31*



## **NEU!**

### **Depression/Burnout: Eine tatsächliche Erkrankung oder ein 'New Age-Trend'? In Zusammenarbeit mit der VHS Böblingen-Sindelfingen e.V.**

Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut den gesetzlichen Krankenkassen die vierthäufigste Ursache von Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhundertkrankung. Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Lebenskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Ist eine Depression heilbar? Wie kommt es zu immer mehr Diagnosen in Deutschland? Wie verändert sich diesbezüglich unsere Gesellschaft? Auf diese Fragen wird Prof. Dr. Rainer Rupprecht in seinem Vortrag mit Berücksichtigung des aktuellen Forschungsstands eingehen. Dieser Vortrag findet online in einem virtuellen Schulungsraum statt. Wir mailen Ihnen den Zugangslink nach der Anmeldung zu. Geben Sie bei der Anmeldung Ihre Mailadresse mit an.

Teilnahmevoraussetzungen:  
E-Mailadresse, Gerät (Smartphone, PC, Laptop, Tablet) mit Bild und Ton(Kopfhörer) inkl. stabilem Internetzugang (besser LAN als WLAN)

#### **Vortrag**

Kurs-Nr.  
**30306**

#### **Leitung: Prof. Dr. Rainer Rupprecht**

Onlineveranstaltung  
Donnerstag, 05.11., 19:00-20:00 Uhr  
1 mal, 1,33 Ustd., gebührenfrei

### **Ein Gedächtnis wie ein Sieb?**

*Kurs-Nr. 10622, s. Seite 31*

## **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 Trai-

ner/innen, Medizinstudenten/innen, Lehrer/innen, Auszubildende mit Verpflichtung zur Teilnahme an einem Erste Hilfe Kurs.

### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**30407**

**Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.**  
Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 08.08., 09:00-17:00 Uhr  
1 mal, 9 Ustd.

### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**30401**

**Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.**  
Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 17.10., 09:00-17:00 Uhr  
1 mal, 9 Ustd.

### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**30402**

**Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.**  
Roisdorf, VHS-Gebäude  
Sonntag, 29.11., 09:00-17:00 Uhr  
1 mal, 9 Ustd.

### **Hinweise für alle Erste-Hilfe-Kurse:**

Sie haben einen **Gutschein der Unfallkasse** oder ein **Abrechnungsfomular 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](mailto: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](mailto:ausbildung.bornheim@malteser.org)**

#### **Achtung:**

**Die Gebühren aller Erste-Hilfe-Kurse standen bei Drucklegung noch nicht fest.**



## **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.  
**30408**

#### **Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 08.08., 09:00-17:00 Uhr  
1 mal, 9 Ustd.

### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**30403**

#### **Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 17.10., 09:00-17:00 Uhr  
1 mal, 9 Ustd.

### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**30404**

#### **Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Sonntag, 29.11., 09:00-17:00 Uhr  
1 mal, 9 Ustd.

## **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.  
**30405**

#### **Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 16.01., 09:00-17:00 Uhr  
1 mal, 9 Ustd.

## **NEU! Bienenwachs - Salben mit Kräutern herstellen**

Aus wenigen und vor allem natürlichen Zutaten kann man ganz einfach wunderbare Pflegeprodukte wie z.B. Kräuter-, Bienenwachsalsben für den Alltag selber herstellen. Es ist einfacher als Kochen! Wie das geht, erfahren Sie in diesem Kurs. Lernen Sie die Technik der Bienenwachsalsbenherstellung und die Salben-Grundrezepte. Darüber hinaus stellen wir verschiedene Salben wie Chili-

Balsam, Johanniskrautsalbe, Minzbal-sam, Lavendel-Salbe usw. her. Am Ende nehmen Sie Ihre eigenen selbstgemachten Bienenwachsalsben des Tages mit nach Hause. Bitte mitbringen: Schürze

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**30410**

#### **Leitung: Daniil Tsiormpatzis**

Bornheim, Europaschule große Lehrküche  
Montag, 26.10., 18:00-21:00 Uhr  
1 mal, 4 Ustd.  
30,40 € (erm. 23,20 €) bei 7-8 Personen  
Gebühr inkl. 12,00 € Materialumlage

# Genuss – lecker und gesund

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

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 vermischen, je nach Begriffen, Sprichwörtern und Anekdoten. 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. Wir bereiten unseren Nachmittagstee zusammen vor und erfahren dabei so einiges Überraschendes und Wissenswertes über den

liebenswürdigen 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.  
**30540**

#### Leitung: Christiane Dessington

Bornheim, Europaschule große Lehrküche  
Samstag, 10.10., 14:00-17:00 Uhr

1 mal, 4 Ustd.

23,40 € (erm. 16,20 €) bei 7-8 Personen  
Gebühr inkl. 5,00 € Lebensmittelumlage

## Gesunde Snacks für Arbeit und Büro

Jeden Morgen verlassen wir und unsere Kinder das Haus. In den Taschen sind Lunchpakete und Brotboxen für den Tag. Aber was packen wir jeden dort Tag hinein? Die Anforderungen an eine gesunde Mahlzeit werden immer höher. 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. Wir beschäftigen uns z.B. mit Bento-Box (japanische Lunchbox), Jam-Jar-Salads (Marmeladen-Glas-Salate) und Overnight-Oats. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, scharfes Messer, Getränk, Behälter für Reste

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30541**

#### Leitung: Christina Geus

Bornheim, Europaschule große Lehrküche  
Mittwoch, 23.09., 18:00-21:30 Uhr

1 mal, 4,67 Ustd.

30,81 € (erm. 22,40 €) bei 7-8 Personen  
Gebühr inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage

## 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. Nach Suppen- und Safttagen folgen Gemüse- und Obsttage - dann auch Fisch-, Fleisch und Vollkorngerichte, die man auch in den normalen täglichen Speiseplan übernehmen 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.  
**30542**

#### Leitung: Ute Wagner

Bornheim, Europaschule große Lehrküche  
Mittwoch, 07.10., 18:00-21:30 Uhr

1 mal, 4,67 Ustd.

31,81 € (erm. 23,40 €) bei 7-8 Personen  
Gebühr inkl. 11,00 € Lebensmittelumlage

## Hefeteig - Tipps, Tricks und Rezepte probieren

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. 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.  
**30543**

#### Leitung: Ute Wagner

Bornheim, Europaschule große Lehrküche  
Donnerstag, 29.10., 17:45-21:30 Uhr  
1 mal, 5 Ustd.  
Gebühr inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage  
32,00 € (erm. 23,00 €) bei 7-8 Personen

## NEU! Kulinarische Reise durch Griechenland

Die Küche Griechenlands ist geprägt von den verschiedenen regionalen Kulturen und vielfältigen Produkten. So hat jedes Gericht seine ganz eigene Besonderheit in Bezug auf Aromen, Gerüche, Farben und Zubereitung. Traditionelle Gerichte, wie Soutzukakia Smirneika, Fisch ala Spetsiota, Fleischpita Thrakiens, Schofrito aus Korfu, aromatischer Kapernsalat der Kykladen oder Melopita aus Sifnos sind mit frischen Zutaten zubereitet und einfach köstlich! Lernen Sie, wie man traditionelle griechische Gerichte zubereitet, und entdecken Sie die Geheimnisse der Küche aus verschiedenen Regionen Griechenlands.

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

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30544**

#### Leitung: Daniil Tsiormpatzis

Bornheim, Europaschule große Lehrküche  
Freitag, 25.09., 17:45-21:30 Uhr  
1 mal, 5 Ustd.  
34,00 € (erm. 25,00 €) bei 7-8 Personen  
Gebühr inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage.

## 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 Beete mit Joghurt und Zitrone und einen 'Fatush' (Salat mit geröstetem Brot). Als Nachtisch wird 'Harissa' serviert - eine Süßspeise aus Grieß, Zucker und Joghurt.

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

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30545**

#### Leitung: Eman Alderaa

Bornheim, Europaschule große Lehrküche  
Freitag, 04.09., 17:30-21:30 Uhr  
1 mal, 5,33 Ustd.  
35,19 € (erm. 25,60 €) bei 7-8 Personen  
Gebühr inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage.

## Asia - Küche vegan

An diesem Abend werfen wir einen kleinen Blick in die asiatische Küche. Wir werden eine thailändische Kokossuppe und eine bunte Auswahl verschiedener indischer Gerichte zubereiten und den Abend als süßen Abschluss mit einem fruchtigen Mango-Sorbet krönen.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, scharfes Messer, Behälter für Reste

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30564**

#### Leitung: Christina Henseler

Bornheim, Europaschule große Lehrküche  
Mittwoch, 13.01., 17:45-21:30 Uhr  
1 mal, 5 Ustd.

32,00 € (erm. 23,00 €) bei 7-8 Personen  
Gebühr inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage

## NEU! Vegane Herbstküche

Wir bedienen uns der bunten Zutaten des Herbstes und zaubern ein komplettes veganes Menü mit saisonalem Flair zaubern. Unter anderem kochen wir eine fruchtige Orangen-Linsen-Suppe mit Haselnüssen, einen veganen Shepherd's Pie und als Dessert einen saftigen Apfelkuchen mit selbstgemachter Schlagsahne. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, scharfes Messer, Behälter für Reste

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30548**

#### Leitung: Christina Henseler

Bornheim, Europaschule große Lehrküche  
Mittwoch, 04.11., 17:45-21:30 Uhr  
1 mal, 5 Ustd.

32,00 € (erm. 23,00 €) bei 7-12 Personen  
Gebühr inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage

## Das vegane Weihnachtsmenü

Wir werden ein komplettes veganes Weihnachtsmenü ganz ohne tierische Zutaten zaubern. Dabei bereiten wir außergewöhnlich festliche Gerichte zu, die auch Ihre Gäste an Weihnachten begeistern werden. Unter anderem bereiten wir als Vorspeise kleine Blätterteigpasteten, gefüllt mit einem schmackhaften veganen Frikassee, als Hauptgang einen saftigen irischen Nussbraten und

als Dessert ein cremiges Tiramisu aus komplett veganen Zutaten zu. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, scharfes Messer, Behälter für Reste

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30549**

#### Leitung: Christina Henseler

Bornheim, Europaschule große Lehrküche  
Mittwoch, 09.12., 17:45-21:30 Uhr  
1 mal, 5 Ustd.

32,00 € (erm. 23,00 €) bei 7-8 Personen  
Gebühr inkl. 10,00 € Lebensmittelumlage

## BIOHOF BURSCH

### Hofladen mit Gartencafé

Gemüse aus eigener Demeter Ernte,  
hausgemachte Mittagsgerichte, Salate, Kuchen  
und noch vieles mehr in Bornheim-Waldorf!



Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 8:30 - 18:30 Uhr & Sa.: 8:30 - 15 Uhr Tel. 02227/91990 [www.biohof-bursch.de](http://www.biohof-bursch.de)

## Kulinarische Geschenke - selbst gemacht und passend verpackt

Adventszeit - Zeit für einander haben und gegenseitig Geschenke austauschen! Dabei ist eine kleine, leckere, selbst gemachte Überraschung immer sehr beliebt! Machen Sie eine Freude mit kulinarischen Geschenken wie Pralinen, Likör, Marmeladen, Kuchen im Glas und auch mit herzhaften Spezialitäten wie eingelegtem Gemüse und einer Kochmischung. Nehmen Sie die Kreationen des Tages zusammen mit dem passenden Verpackungsmaterial mit. Einige der Zubereitungen genießen wir als kleines Abendessen.

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

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30550**

#### Leitung: Daniil Tsiormpatzis

Bornheim, Europaschule große Lehrküche  
Freitag, 04.12., 18:00-21:00 Uhr  
1 mal, 4 Ustd.

Gebühr inkl. 20,00 € Lebensmittelumlage und Verpackung.

38,40 € (erm. 31,20 €) bei 7-8 Personen

## NEU! Schaumweine der Welt: Von Champagner, Winzersekt, Crémant, Secco und Co.

Der Abend stellt unterschiedliche Schaumweintypen und Qualitäten vor. Lernen Sie über die sensorische Beurteilung der Perlage und Aromatik die verschiedenen Herstellungsverfahren und die wichtigsten Schaumweinregionen kennen. Entdecken Sie bei der Degustation von hochwertigen Schaumweinen, was sich hinter Begriffen wie 'Methode champenoise', Flaschengärung oder Vintage verbirgt.

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

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**30570**

#### Leitung: Christin Fischer

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Freitag, 20.11., 18:30-21:30 Uhr  
1 mal, 4 Ustd.

45,60 € (erm. 39,80 €)

Gebühr inkl. 30,00 € Lebensmittelumlage.

## Edle Tropfen - Kultweine und Shooting Stars

Wie wird ein Wein zum Kultwein? Weil er besonders rar ist? Auf jeden Fall muss ein Kultwein begehrt sein! Das heißt meistens rar, edel und teuer. Vor allem noch eines dazu: Tradition! Die meisten Kultweine der Welt sind Jahrzehnte auf höchstem Niveau produzierte Weine. Wir werden an diesem Abend einige dieser Kultweine kennen lernen, deren Herkunft und Machart besprechen und natürlich

verköstigen. Machen Sie sich auf einen spannenden Weinabend gefasst.

Bitte mitbringen: 2 Weingläser, Wasser  
Teilnahmevoraussetzung:

Minderalter 18 Jahre

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**30571**

#### Leitung: Christin Fischer

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 16.01., 14:00-17:00 Uhr  
1 mal, 4 Ustd.

45,60 € (erm. 39,80 €)

Gebühr inkl. 30,00 € Lebensmittelumlage.

## Reise in die englische Bierwelt – gestern, heute, morgen

Es ist für uns fremd und merkwürdig, wie das Bier mit dem Schaumschaber schaumlos und randvoll serviert wird. 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. Und auch heute prägt England noch in vielen Bereichen die Bierwelt mit Craftbeer, Camra (Campaign for Real Ale) statt Reinheitsgebot und Pubkultur.

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine spannende Bier-Genuss-Reise 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.  
**30573**

#### Leitung: Gunnar Martens

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Montag, 21.09., 18:00-19:30 Uhr  
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei  
Die Anmeldung ist auch telefonisch (02222/945-460) möglich)

## Hopfen und Malz – Bier selbst brauen

Bier in der Küche zu brauen, war über Jahrhunderte hinweg eine Tradition. Lernen Sie mit einfachen Haushalts-Gerätschaften, wie aus Malz, Hopfen, Hefe und Wasser Bier gebraut wird. Am letzten Abend werden wir unser Ergebnis verkosten (Bitte daran denken: Kein Alkohol am Steuer!) und alle Teilnehmenden können 3 - 4 Liter selbst gebrautes Bier mitnehmen. Bitte tragen Sie unempfindliche, robuste Kleidung. Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 16 Jahre  
Bitte mitbringen: Flaschen zum Abfüllen (am letzten Abend)

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**30574**

#### Leitung: Gunnar Martens

Bornheim, Europaschule große Lehrküche  
Freitag, 08.01., 19:30-21:45 Uhr  
Samstag, 09.01., 10:00-18:15 Uhr  
Freitag, 05.02., 19:30-21:00 Uhr  
3 mal, 15 Ustd.  
62,39 € (erm. 40,64 €) bei 7-8 Personen  
Gebühr inkl. 10,00 € Materialumlage

## 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. Dies (und vieles mehr) erfahren Sie im spannenden Theorieteil. Am Praxisabend werden wir (je 2) englische Whiskies und Gins verkosten können. Auch die Frage nach dem 'richtigen' Tonic und 'mit oder ohne Gurke' kann man für sich entscheiden. Bitte denken Sie daran, dass die Fahrtüchtigkeit an diesem Abend eingeschränkt sein wird. Bitte sorgen Sie für eine sichere An- und Abreise.  
Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 18 Jahre

### Kurs

Kurs-Nr.  
**30575**

#### Leitung: Matthias Schmidt

Roisdorf, VHS-Gebäude  
dienstags, ab 10.11., 19:30-21:00 Uhr  
2 mal, 4 Ustd.  
43,40 € (erm. 36,20 €) bei 7-9 Personen  
Gebühr inkl. 25,00 € Lebensmittelumlage

## 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](http://www.vhs-bornheim-alfter.de/info/beratung)).

## Themenbereiche:

Englisch.....	87
Französisch.....	93
Italienisch.....	95
Niederländisch.....	99
Portugiesisch.....	100
Russisch .....	101
Spanisch.....	101
Deutsch als Fremdsprache .....	104
Integrationskurse .....	105
Deutsch - Prüfungen .....	107

### 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

<b>C2</b>	<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>
<b>C1</b>	<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

<b>B2</b>	<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>
<b>B1</b>	<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

<b>A2</b>	<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>
<b>A1</b>	<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

Sie werden erkennen, dass Sie schon nach wenigen Stunden, mit einfachen Sätzen auf Reisen und im Alltag zu recht kommen können. So lernen Sie u.a., wie man sich begrüßt, gegenseitig vorstellt und sich wieder verabschiedet, wie man nach Namen, Wohnort, Adresse und Telefonnummer fragt und darauf antwortet. Auch üben Sie, wie man seinen Namen buchstabiert, sich unterwegs nach interessanten Orten und der Uhrzeit zu erkundigt und fragt, wann und wo Veranstaltungen stattfinden. Miteinander üben Sie, wie Sie

Vorschläge machen und die eigene Meinung ausdrücken.

Lehrbuch: Network Now A1 Starter ab Unit 1, ISBN 978-3-12-606585-6

Für Interessierte, die bisher noch nie Englisch gelernt haben.

#### Kurs

Kurs-Nr.  
**40610**

#### Leitung: Traude Perrin

Roisdorf, VHS-Gebäude  
dienstags, ab 25.08., 18:15-19:45 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.

101,50 € (erm. 52,75 €) bei  
7-9 Personen

## Englisch Stufe A1 - Kurs 4

In diesem Kurs lernen Sie u.a., etwas in einem Restaurant zu bestellen, über Lieblingsgerichte und Touristenattraktionen zu sprechen, Ereignisse in der Vergangenheit zu beschreiben, zu sagen, was Sie können und nicht können, Vermutungen anzustellen und kurze E-Mails zu schreiben.  
Lehrbuch: Network Now A1 Starter ab Unit 5, ISBN 978-3-12-606585-6  
Für Interessierte mit Vorkenntnissen aus drei VHS-Semestern.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**40614**

#### Leitung: Traude Perrin

Roisdorf, VHS-Gebäude  
donnerstags, ab 27.08., 20:00-21:30 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen

## Englisch Stufe A2 - Kurs 2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen aus ca. fünf VHS-Semestern.  
In diesem Kurs lernen Sie u.a., Regeln aufzustellen, über Berufe und Hotelunterkünfte zu sprechen, nach Informationen zu fragen, auch am Telefon, Termine zu vereinbaren, Gefühle auszudrücken, zu erzählen, was man gerade macht und kurze Briefe und E-Mails zu schreiben.  
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 27.08., 18:15-19:45 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
82,00 € (erm. 43,00 €)

## 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 27.08., 16:30-18:00 Uhr  
12 mal, 24 Ustd.  
99,15 € (erm. 60,15 €) bei 7-9 Personen

## Typical mistakes – Stufe A2/B1

In diesem Kurs lernen Sie, häufige Fehler, die gerade Deutschen im Englischen immer wieder unterlaufen und die sich meistens als sehr hartnäckig erweisen. Dies betrifft die Zeiten, viele englische Ausdrücke und Redewendungen, die englische Wortstellung, den Satzbau bei Fragesätzen, den Wortschatz mit den sogenannten 'falschen Freunden' und nicht zuletzt die Aussprache. Durch abwechslungsreich präsentierte Lerninhalte (Texte, Übungen, spielerische Tests) werden diese typischen Fehler gezielt korrigiert. Die Übungsmaterialien werden gestellt. Für Interessierte mit Kenntnissen aus mindestens sieben VHS-Semestern oder vergleichbar.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**40628**

#### Leitung: Dr. Jürgen Schiffer

Roisdorf, VHS-Gebäude  
montags, ab 24.08., 18:15-19:45 Uhr  
10 mal, 20 Ustd.  
69,00 € (erm. 36,50 €) bei 7-9 Personen

## Englisch Stufe B1 - Kurs 2

For students who have just reached the intermediate level and would like to improve their knowledge of English. This course is intended to develop your speaking, reading, listening and writing skills. You will extend your vocabulary, consolidate your grammar and should be able to talk about everyday life and discuss current affairs. e.g. you will learn to talk about plans, decisions, sport, experiences, discuss food production, express preference, interest

and indifference, say how and why people protest.  
Lehrwerk: Network Now B1.1 ab Unit 3, ISBN 978-3-12-605122-4  
Für Interessierte mit Kenntnissen aus ca. neun VHS-Semestern oder vergleichbar.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**40632**

#### Leitung: Traude Perrin

Roisdorf, VHS-Gebäude  
montags, ab 24.08., 18:15-19:45 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
82,00 € (erm. 43,00 €)

## Englisch Stufe B1 - Kurs 3

For students who would like to improve their knowledge of English at an intermediate level. This course is intended to develop your speaking, reading, listening and writing skills. You will extend your vocabulary, consolidate your grammar and should be able to talk about everyday life and discuss current affairs. e.g. you will learn to talk about your job in general, how to perform in a job interview, write a short CV and a personal statement for it, react to decisions, give biographical details and point out a mistake in an e-mail.

Lehr- und Arbeitsbuch: English Network Now B1.2 ab Unit 5 Step 3, ISBN 978-3-12-605124-8

### Kurs

Kurs-Nr.  
**40634**

#### Leitung: Traude Perrin

Roisdorf, VHS-Gebäude  
dienstags, ab 25.08., 20:00-21:30 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
101,50 € (erm. 52,75 €) 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. Sprachlernerfahrung: mindestens 10 Semester.

Book is to be announced, other material is provided by your teacher

### Kurs

Kurs-Nr.  
**40637**

#### Leitung: N.N.

Roisdorf, VHS-Gebäude  
dienstags, ab 25.08., 09:00-10:30 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
82,00 € (erm. 43,00 €)

Was bedeutet  
'Stufe A1' o.ä.?

s. Seite 86



## 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. Am ersten Präsenztermin werden Sie von der Kursleitung in den Kursablauf 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 Lese- 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. Teilnahmevoraussetzung: Sie benöti-

gen einen PC mit Internetanschluss und E-Mail-Adresse sowie ca. zwei Stunden Zeit pro Woche für die Bearbeitung der Online-Aufgaben. Teilnahmevoraussetzung: Die Online-Lernphasen finden in einem virtuellen Schulungsraum der vhs.cloud statt. Für die Teilnahme brauchen Sie eines der folgenden Geräte: Laptop, PC (mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera/Webcam), Tablet oder Smartphone mit stabilem Internetzugang. Um an einem Kurs in der vhs.cloud teilzunehmen, müssen Sie sich vor Kursbeginn einmalig dort registrieren. Dafür benötigen Sie eine E-Mail-Adresse. Bitte vergessen Sie nicht, sich auch bei der VHS für den Kurs anzumelden! Nur dann können wir Ihnen kurz vor Beginn des Kurses die Zugangsdaten schicken. Für Interessierte mit Kenntnissen aus mindestens zehn VHS-Semestern (oder vergleichbar).

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**40630**

#### Leitung: Dr. Jürgen Schiffer

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 12.09., 10.10., 14.11.,  
12.12., 09.01., jeweils 10:00-11:30 Uhr  
5 mal, 10 Ustd. Präsenzunterricht  
12 Wochen Online-Lernphasen  
118,80 € (erm. 63,55 €) 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](http://www.vhs-bornheim-alfter.de/info/downloads/#c192)

## 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 werden 'typical german mistakes' thematisiert. Für Interessierte mit Kenntnissen aus mindestens zehn VHS-Semestern oder vergleichbar.

### Bildungsurlaub

Kurs-Nr.  
**40638**

#### Leitung: Dr. Jürgen Schiffer

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Montag, 18.01., bis Freitag, 22.01.,  
jeweils 09:00-14:00 Uhr  
5 mal, 30 Ustd.  
An-/Abmeldung bis 18.12.  
105,80 € (erm. 54,90 €) bei 7-9 Personen

## 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.  
**40640**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 23.01., 10:00-15:00 Uhr  
1 mal, 6,67 Ustd.  
An-/Abmeldung bis 19.12.  
150,00 €

## Die Geschenkidee: Gutscheine für VHS-Kurse



Erhältlich  
in der  
Geschäfts-  
stelle.

## 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.

Für Interessierte mit Kenntnissen aus mindestens zwölf VHS-Semestern oder vergleichbar.

Lehrmaterial nach Absprache.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**40644**

#### Leitung: N.N.

Roisdorf, VHS-Gebäude  
mittwochs, ab 26.08., 09:00-10:30 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
82,00 € (erm. 43,00 €)

## 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 Englisch Business B1-B2 vor, an der Sie auf Wunsch teilnehmen können. Das Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekanntgegeben. Für Interessierte mit Kenntnissen aus mindestens zwölf VHS-Semestern oder vergleichbar.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**40647**

**Leitung: Dr. Jürgen Schiffer**  
Roisdorf, VHS-Gebäude  
montags, ab 24.08., 20:00-21:30 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
114,36 € (erm. 59,18 €) bei 7-9 Personen

## Englisch Stufe C1

For students who would like to improve their English skills at an advanced level. This course is intended to provide you with a good range of conversational phrases and communication skills. We plan to focus on your personal needs and requirements through reading, listening and revising grammar and vocabulary at a high level. Current issues will also be discussed. Material is provided by your teacher.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**40653**

**Leitung: Traude Perrin**  
Roisdorf, VHS-Gebäude  
donnerstags, ab 27.08., 09:00-10:30 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen

## **Fremde Sprachen und Wörter mit Köpfchen lernen**

Kurs-Nr. 10622, s. Seite 31



## **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!*



## NEU! Online - Konversationskurs Englisch - Stufe C1

This well-structured online conversation course offers participants the opportunity to discuss current topics of interest and thus improve their command of spoken English. The course is particularly suited to participants who, in addition to enhancing their spoken English skills, appreciate the flexibility of online learning. No coursebook or other material required.

Teilnahmevoraussetzung: Dieser Kurs findet online in einem virtuellen Schulungsraum der vhs.cloud statt. Für die Teilnahme brauchen Sie eines der folgenden Geräte: Laptop, PC (mit

Lautsprecher, Mikrofon und Kamera/Webcam), Tablet oder Smartphone mit stabilem Internetzugang. Um an einem Kurs in der vhs.cloud teilzunehmen, müssen Sie sich vor Kursbeginn einmalig dort registrieren. Dafür benötigen Sie eine E-Mail-Adresse. Bitte vergessen Sie nicht, sich auch bei der VHS für den Kurs anzumelden! Nur dann können wir Ihnen kurz vor Beginn des Kurses die Zugangsdaten schicken.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**40660**

#### Leitung: George Law

Onlineveranstaltung  
dienstags, ab 08.09., 19:00-20:30 Uhr  
12 mal, 24 Ustd.  
82,00 € (erm. 43,00 €) bei 7-9 Personen

**Online an einem Kurs  
teilnehmen –  
vhs.cloud – so geht das!**  
Kurs-Nrn. 50005 f. s. Seite 115

## Französisch

### Französisch Stufe A1 – Intensivkurs im Januar

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit einen möglichst intensiven Einblick in die französische Sprache erhalten möchten. In diesem Kurs 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 verabredet, 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.  
**40800**

#### Leitung: Eric Juteau

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Mittwochs, 06.01., 13.01., 20.01.,  
Donnerstag, 07.01.,  
Freitag, 08.01., 15.01.,  
Montag, 11.01., 18.01.,  
Dienstag, 19.01., jeweils 18:00-20:30 Uhr  
9 mal, 27 Ustd.  
109,49 € (erm. 56,74 €) bei 7-9 Personen

## **Französisch Stufe A2 – Kurs 1**

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.  
Für Interessierte mit Vorkenntnissen aus ca. vier VHS-Semestern.

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**40811**

#### **Leitung: Dagmar Sigglow**

Roisdorf, Alexander-von-Humboldt-Gymnasium  
donnerstags, ab 03.09., 19:45-21:15 Uhr  
13 mal, 26 Ustd.  
71,60 € (erm. 37,80 €)

## **Table ronde - Sprechtreff Französisch A2/B1**

Ce cours s'adresse à tous ceux qui souhaitent rafraîchir et/ou approfondir leurs connaissances en français. Nous nous retrouverons cinq fois durant le semestre (le samedi après-midi) pour échanger sur des thèmes quotidiens et l'actualité française. Comme l'oral occupera la place la plus importante lors des sessions, le but est de créer une ambiance conviviale qui permettra à tous de s'exprimer sans avoir peur de faire des fautes.

Der Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die bereits Kenntnisse aus mindestens acht VHS-Semestern haben und diese auffrischen oder vertiefen möchten.

### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**40820**

#### **Leitung: Moritz Kuhn**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 29.08., 12.09., 10.10., 12.12.,  
16.01., jeweils 14:30-17:00 Uhr  
5 mal, 15 Ustd.  
52,75 € (erm. 28,38 €) bei 7-9 Personen

## **Französisch - Stufe B1**

Vous avez appris le français et vous souhaitez approfondir 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 B1, ISBN 978-3-12-529431-8

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**40821**

#### **Leitung: Blandine Süßmuth**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
dienstags, ab 25.08., 18:15-19:45 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
82,00 € (erm. 43,00 €)

## **NEU! Französisch - Stufe B1**

Vous avez envie de parler un peu en français facile? Vous voulez aussi faire un peu de grammaire (p. e. passé composé, imparfait, futur, subjonctif)? Alors, ce cours est parfait pour vous. Venez et vous verrez: nous vaincrons les difficultés avec légèreté!  
Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD:  
Voyages NEU B1,  
ISBN 978-3-12-529431-8

### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**40825**

#### **Leitung: Katharina Huwe**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
samstags, ab 29.08., 11:00-12:30 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
101,50 € (erm. 52,75 €) 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 28.08., 09:30-11:00 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
82,00 € (erm. 43,00 €)

### 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.

## 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.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**40901**

#### Leitung: Elisabetta Ciano

Roisdorf, VHS-Gebäude  
freitags, ab 28.08., 11:00-12:30 Uhr  
12 mal, 24 Ustd.  
82,00 € (erm. 43,00 €) bei  
7-9 Personen

### Italienisch für Alltag und Beruf Stufe A1 – Kurs 2

In diesem Kurs lernen Sie 'Land und Leute' kennen. Sie reden über Ihre täglichen Gewohnheiten und Freizeitaktivitäten, können Urlaubsaktivitäten organisieren und Wegbeschreibungen verstehen. Außerdem lernen Sie die Wochentage, Uhrzeiten und vieles mehr. Dieser Kurs baut auf Vorkenntnissen von ca. einem VHS-Semester auf. Lehrbuch: Azzurro A1-A2, ISBN 978-3-12-525521-0, ab Lektion 4

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**40902**

#### Leitung: Elisabetta Ciano

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Freitag, 28.08., 19:00-20:30 Uhr  
freitags, ab 04.09., 19:00-20:30 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen

## Italienisch Stufe A1 - Kurs 5

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus ca. drei 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 8, ISBN 978-3-12-525590-6

### Kurs

Kurs-Nr.  
**40911**

#### Leitung: Grazia Fraccapani

Roisdorf, Alexander-von-Humboldt-Gymnasium Nebengebäude  
dienstags, ab 25.08., 18:00-19:30 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
82,00 € (erm. 43,00 €)

## Italienisch mit Muße – Stufe A2

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. Für Interessierte mit Vorkenntnissen aus ca. sechs bis acht VHS-Semestern.

Kurs- und Übungsbuch mit Audio-CD: *Allegro nuovo A2* ab Lektion 8, ISBN 978-3-12-525593-7

### Kurs

Kurs-Nr.  
**40920**

#### Leitung: Grazia Fraccapani

Waldorf, Stadtbetrieb Bornheim; Sozialraum  
mittwochs, ab 26.08., 09:00-10:30 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen



**NEU!**

## Italienisch für den Beruf Blended Learning - Stufe A2

Sie lernen, sich in alltäglichen Situationen auszudrücken und etwas über Ihre Interessen und Ihr Leben zu erzählen. Wir setzen einfache Sätze zusammen und kommunizieren unsere Bedürfnisse pragmatisch. Durch das Blended-Learning-Format reduzieren wir die Präsenztreffen und arbeiten effektiv auch von zu Hause aus. Für Interessierte mit Kenntnissen aus ca. vier VHS-Semestern. Teilnahmevoraussetzung: Die Online-Lernphasen finden in einem virtuellen Schulungsraum der vhs.cloud statt. Für die Teilnahme brauchen Sie eines der folgenden Geräte: Laptop, PC (mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera/Webcam), Tablet oder Smartphone mit stabilem Internetzugang. Um an einem Kurs in der vhs.cloud teilzunehmen, müssen Sie sich vor Kursbeginn einmalig dort registrieren. Dafür benötigen Sie eine E-Mail-Adresse. Bitte vergessen Sie nicht, sich auch bei der VHS für den Kurs anzumelden! Nur dann können wir Ihnen kurz vor Beginn des Kurses die Zugangsdaten schicken.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**40923**

#### Leitung: Trevis Annoni

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Mittwoch, 26.08., 23.09., 28.10., 25.11.,  
16.12., jeweils 20:00-21:30 Uhr  
11 Wochen Online-Lernphasen á ca.  
2 Ustd. Zeitaufwand/Woche  
5 mal, 10 Ustd.  
108,00 € (erm. 56,00 €) bei 7-9 Personen

**Online an einem Kurs  
teilnehmen –  
vhs.cloud – so geht das!**

Kurs-Nrn. 50005 f. s. Seite 115

## **NEU! La canzone italiano - Workshop - ab Stufe A2**

Anhand von berühmten Liedern tauchen wir in die italienische Sprache ein. Dabei vertiefen wir Vokabular und Sprachpraxis. Wir werden Themen besprechen, die in den Texten der präsentierten Lieder auftauchen. Am Ende des Kurses kennen Sie nicht nur neue Lieder, sondern haben auch einen Überblick über die italienische Sprache erworben. Für Interessierte mit Kenntnissen aus mindestens zehn VHS-Semestern.

### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**40925**

#### **Leitung: Trevis Annoni**

Roisdorf, VHS-Gebäude, am 21.11.  
Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 2, am  
22.11. Roisdorf VHS-Gebäude; Raum 2  
Samstag, 07.11. und 21.11.,  
Sonntag, 08.11. und 22.11.,  
jeweils 11:00-13:30 Uhr  
4 mal, 12 Ustd.  
43,00 € (erm. 23,50 €) bei 7-9 Personen

## **Club di conversazione - Italienisch B1**

Benvenuti al club di conversazione! Ci troviamo una volta al mese per parlare (di argomenti a nostra scelta), leggere, ascoltare un po' di musica e scoprire ogni volta qualcosa in più sulla cultura italiana! L'obiettivo principale sarà quello di abituarvi a parlare e di avere delle conversazioni alle quali tutti possano apportare qualcosa, combattendo così il timore di parlare in una lingua straniera. Tutte le proposte di argomenti che volete trattare sono ben accette! Temi grammaticali verranno trattati solo su richiesta della maggioranza. Per partecipare si consiglia la padronanza dell'italiano a livello B1.

### **Wochenendkurs**

Kurs-Nr.  
**40930**

#### **Leitung: Elisabetta Ciano**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 05.09., 10.10., 14.11.,  
12.12., 09.01., jeweils 14:30-17:00 Uhr  
5 mal, 15 Ustd.  
52,75 € (erm. 28,38 €) bei 7-9 Personen

## **NEU! Italienisch Stufe B1 - Kurs 1**

Corso di italiano livello intermedio. Nel corso approfondiamo aspetti grammaticali e sintattici della lingua italiana ed affrontiamo brevi testi semplici, sia in fase di comprensione che di produzione, soprattutto legati a temi di attualità e/o alla cultura e alla storia italiana.

Italienischkurs für Fortgeschrittene mit mindestens sieben Semestern Vorkenntnissen. Während des Kurses vertiefen wir einige grammatikalische und syntaktische Aspekte der italienischen Sprache und beschäftigen uns mit kurzen einfachen

Texten, und bauen sowohl das Leseverständnis als auch das Schreiben von kleinen Texten aus, insbesondere in Bezug auf Aktualität und/oder italienische Kultur und Geschichte.

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**40951**

#### **Leitung: Trevis Annoni**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
mittwochs, ab 26.08., 18:15-19:45 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen



## Italienisch Stufe B1 - Kurs 3

Sie lernen in diesem Kurs unter anderem, Zusammenhänge zu begründen, Ihre eigene Meinung zu vertreten, über Arbeitsbedingungen zu sprechen, Vor- und Nachteile abzuwägen und eine eigene Kurzbiografie zu verfassen. Und natürlich spricht man über 'Land und Leute'. Für Interessierte Vorkenntnissen aus ca. neun VHS-Semestern. Teilnahmevoraussetzung: Dieser Kurs findet online in einem virtuellen Schulungsraum der vhs.cloud statt. Für die Teilnahme brauchen Sie eines der folgenden Geräte: Laptop, PC (mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera/Webcam), Tablet oder Smartphone mit stabilem Internetzugang. Ein Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) verbessert die Tonqualität. Um an einem Kurs in der vhs.cloud teilzunehmen, müssen Sie sich vor Kursbeginn einmalig dort registrieren. Dafür benötigen Sie eine E-Mail-Adresse. Bitte vergessen Sie nicht, sich auch bei der VHS für den Kurs anzumelden! Nur dann können wir Ihnen kurz vor Beginn des Kurses die Zugangsdaten schicken. Kurs- und Arbeitsbuch: Allegro B1 ab Lektion 3, ISBN 978-3-12-525584-5

### Kurs

Kurs-Nr.  
**40953**

#### Leitung: Tiziana Leonardi

Onlineveranstaltung  
montags, ab 31.08., 18:15-19:45 Uhr  
Am 07.09. findet der Kurs nicht statt.  
12 mal, 24 Ustd.  
116,80 € (erm. 60,40 €) bei 5-6 Personen

## Italienisch Stufe B2

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 eine Lektüre, die gemeinsam im Kurs gelesen werden soll, bekannt gegeben. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus ca. fünf Jahren Italienischunterricht. Neues Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD: Nuovo magari B2, ISBN 978-3-19-205421-1

### Kurs

Kurs-Nr.  
**40961**

#### Leitung: Grazia Fraccapani

Roisdorf, VHS-Gebäude  
donnerstags, ab 27.08., 10:45-12:15 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
82,00 € (erm. 43,00 €)

## Manchmal kommt es anders, als man plant...

Sie möchten sich  
abmelden?

Innerhalb der Fristen  
auf S. 128 ist dies  
kostenlos möglich.

# Niederländisch

## Niederländisch Stufe A1 - Anfangskurs

Sie lernen, in Alltagssituationen sprachlich zurechtzukommen. Im Unterricht werden Basiswortschatz, grundlegende Grammatikkenntnisse, Hörverständnis und Kommunikation 'gebrauchsfertig' vermittelt und trainiert. Nach diesem Kurs können Sie nicht nur Ortsnamen wie Nieuwpoort, Meeuwen-Gruitrode, Turnhout, Schiedam, Oostduinkerke-Koksijde, Nijmegen, Brugge, Groningen und Goes korrekt aussprechen, sondern auch erste kurze Gespräche auf Niederländisch führen. Für Teilnehmer/innen, die über keine oder nur geringe Kenntnisse der niederländischen Sprache verfügen.

Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2 ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-528990-1

### Kurs

Kurs-Nr.  
**41401**

#### Leitung: Annette van der Leeuw

Roisdorf, VHS-Gebäude  
mittwochs, ab 02.09., 20:00-21:30 Uhr  
12 mal, 24 Ustd.  
66,40 € (erm. 35,20 €)

## Niederländisch Stufe A2 - Kurs 1

In diesem Kurs lernen Sie unter anderem, von einer Reise oder einem anderen Erlebnis in der Vergangenheit zu erzählen, im Restaurant zu bestellen und einen Tisch zu reservieren, Telefongespräche zu führen sowie zu einem Fest einzuladen und darauf zu reagieren. Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus ca. drei VHS-Semestern. Kurs- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2 ab Lektion 9, ISBN 978-3-12-528990-1

### Kurs

Kurs-Nr.  
**41403**

#### Leitung: Annette van der Leeuw

Roisdorf, VHS-Gebäude  
mittwochs, ab 02.09., 18:15-19:45 Uhr  
12 mal, 24 Ustd.  
66,40 € (erm. 35,20 €)

## NEU! Sprechtreff Niederländisch – Stufe A2/B1

Sie sprechen bereits ein bisschen Niederländisch und möchten die Sprache öfters anwenden als nur im Urlaub? Dann kommen Sie zum monatlichen Sprechtreff Niederländisch. Wir reden 'gezellig' in kleiner Runde über was gerade in 'het nieuws' ist, greifen kulturelle Besonderheiten und Situationen auf und schauen uns bei Bedarf die Grammatik und die Aussprache noch

einmal an. Sie brauchen kein Kursbuch, das Material wird im Kurs gestellt. Für Interessierte mit Kenntnissen aus mindestens sechs VHS-Semestern oder vergleichbar.

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**41410**

#### Leitung: N.N.

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 29.08., 26.09., 31.10., 28.11.,  
19.12., jeweils 14:30-17:00 Uhr  
5 mal, 15 Ustd.  
52,75 € (erm. 28,38 €) bei 7-9 Personen

# Portugiesisch

## Portugiesisch Stufe A1 – Intensivkurs im Januar

Bom dia! Dieser Intensivkurs richtet sich an alle Interessierten ohne Vorkenntnisse, die sich in möglichst kurzer Zeit Portugiesisch-Grundkenntnisse aneignen möchten. Sie lernen neben der zunächst ungewohnten Aussprache viele nützliche Ausdrücke für die Verwendung auf Reisen und im Alltag. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in die portugiesische Kultur und Landeskunde. Unter anderem lernen Sie, sich vorzustellen und über Herkunft, Beruf, Familie und weitere persönliche Themen zu sprechen. Sie üben Orte

und Personen zu beschreiben, Vermutungen anzustellen und von Ihren Interessen zu berichten. Darüber hinaus lernen Sie die Zahlen, Wochentage, Uhrzeiten und vieles mehr. Kurs- und Arbeitsbuch: Olá Portugal! A1-A2, Portugiesisch für Anfänger. ISBN: 978-3-12-528940-6

### Kurs

Kurs-Nr.  
**41800**

#### Leitung: Jonel Redisiu

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Donnerstag, 07.01., 14.01., 21.01.,  
Freitag, 08.01., 15.01., 22.01.,  
Mittwoch, 13.01., 20.01.,  
Montag, 18.01., jeweils 18:00-20:30 Uhr  
9 mal, 27 Ustd.  
114,12 € (erm. 70,25 €) 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](http://www.vhs-bornheim-alfter.de)) mitteilen.

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

Vielen  
Dank!

# Russisch

## Russisch für Wiedereinsteiger - Stufe A1

Die russische Sprache ist reich und vielfältig, die Aussprache und Intonation ganz wunderbar und die Grammatik eine besondere Herausforderung. Also genau das Richtige, um in das neue Jahr zu starten, schon mal Gehörtes, Gelerntes und Vergessenes wieder wie einen Schatz zu heben und seine Kenntnisse aufzufrischen und auszubauen. Wer sich also schon mal mit Russisch beschäftigt hat und gewisse Vorkenntnisse auf A1-Niveau mitbringt,

ist hier genau richtig: Добро пожаловать в мир русского языка!

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**41901**

#### Leitung: Dr. Helmut Huntemann

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 16.01. und 23.01.,  
jeweils 14:00-17:15 Uhr  
2 mal, 8 Ustd.  
30,00 € (erm. 17,00 €) bei 7-9 Personen

# Spanisch

## Spanisch Stufe A1 – Intensivkurs im Januar

Wer in kurzer Zeit eine gute Basis erwerben will, wer bereits erste Schritte im Spanischen unternommen hat und eine Wiederholung und Festigung benötigt, wer noch Fragen zu den Grundbausteinen und den wichtigsten Regeln der Aussprache und in der Grammatik hat, ist in diesem Kurs genau richtig: Bienvenidos a todos! Alles kommt uns Spanisch vor! Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6 und eigene Materialien des Dozenten

### Kurs

Kurs-Nr.  
**42200**

#### Leitung: Dr. Helmut Huntemann

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Montag, 11.01., 18.01.,  
Dienstag, 12.01., 19.01.,  
Donnerstag, 14.01., 21.01.,  
jeweils 19:00-21:15 Uhr  
6 mal, 18 Ustd.  
62,50 € (erm. 33,25 €) bei 7-9 Personen

## Spanisch Stufe A1 – Anfangskurs

Neben der zunächst ungewohnten Aussprache lernen Sie viele nützliche Ausdrücke, die Sie für Reisen und Gespräche mit spanischsprachigen Menschen gebrauchen können. Unter anderem lernen Sie, sich vorzustellen und über Ihre Herkunft, Familie und Ihren Beruf zu sprechen, in einem Restaurant zu bestellen und verschiedene Informationen zu erfragen. Außerdem werden zum Beispiel die Zahlen, Uhrzeiten und natürlich auch landeskundliche Aspekte thematisiert. Für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse.

Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6

### Kurs

Kurs-Nr.  
**42201**

#### Leitung: Silvia Liñan

Roisdorf, VHS-Gebäude  
mittwochs, ab 26.08., 18:15-19:45 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen

## Spanisch Stufe A1 - Kurs 3

Was Sie in diesem Kurs lernen, können Sie in jedem Spanisch sprechenden Land gebrauchen. Sie lernen über Ihre Erfahrungen von einer Reise zu berichten und eine Postkarte an Ihre Freunde zu schreiben. Sie üben Ihren Tagesablauf zu beschreiben, über Freizeitaktivitäten und über das Wetter zu sprechen. Für Interessierte mit Kenntnissen aus zwei VHS-Semestern.

Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 7,  
ISBN 978-3-12-514671-6

### Kurs

Kurs-Nr.  
**42203**

#### Leitung: Silvia Liñan

Roisdorf, VHS-Gebäude  
mittwochs, ab 26.08., 20:00-21:30 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen

## Spanisch Stufe A1 - Kurs 4

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre sprachlichen Kompetenzen und lernen landeskundliche und kulturelle Aspekte verschiedener spanischsprachiger Länder kennen. Die dafür erforderliche Grammatik wird im Unterricht Schritt für Schritt erläutert. Für Interessierte mit Kenntnissen aus ca. drei VHS-Semestern.

Lehr- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 9,  
ISBN 978-3-12-514671-6

### Kurs

Kurs-Nr.  
**42204**

#### Leitung: Guillermo Rigoni

Roisdorf, VHS-Gebäude  
dienstags, ab 25.08., 20:00-21:30 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen

## Spanisch mit Musik – Stufe A2

Diese Veranstaltung wendet sich an Personen mit Spanischvorkenntnissen, die sie durch das Studium von Liedtexten verbessern möchten. Wir werden uns eingehend mit der Aussprache, Intonation und Melodie der spanischen Sprache befassen. Natürlich ist es ein ideales Seminar für diejenigen, die gerne zu lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Merengue, Bachata, tanzen. Das Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin gestellt. Für Interessierte mit Kenntnissen aus mindestens fünf VHS-Semestern.

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**42208**

#### Leitung: Manuela Perez Ramirez

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 19.09., 14:00-17:15 Uhr  
1 mal, 4 Ustd.  
17,00 € (erm. 10,50 €) bei 7-9 Personen

# SCHUMACHER

Alle Ersatzteile in Original-Herstellerqualität



**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



## Spanisch Stufe A2

In diesem Kurs lernen Sie, über die Zukunft zu sprechen, Vermutungen und Vergleiche anzustellen und Fähigkeiten und Eigenschaften zu benennen. Gesprächsthemen sind dabei die eigene Arbeit und den beruflichen Werdegang sowie das Thema Medienbenutzung. Außerdem sprechen Sie über Land und Leute und thematisieren Lernstrategien. Für Interessierte mit Kenntnissen aus ca. sechs VHS-Semestern.

Kurs- und Arbeitsbuch: Con gusto A2 ab Lektion 9, ISBN 978-3-12-514990-8

### Kurs

Kurs-Nr.  
**42214**

#### Leitung:

**Alma Barletta de los Santos**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
donnerstags, ab 03.09., 19:45-21:15 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.

82,00 € (erm. 43,00 €)

## Café Español - Sprechtreff Spanisch A2/B1

Wir treffen uns einmal im Monat an einem Samstagnachmittag, 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 (sechs Semester).

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**42220**

#### Leitung: **Silvia Liñan**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 29.08., 26.09., 31.10., 28.11.,  
19.12., jeweils 14:30-17:00 Uhr  
5 mal, 15 Ustd.

52,75 € (erm. 28,38 €) 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.  
**42231**

#### Leitung:

**Alma Barletta de los Santos**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
mittwochs, ab 02.09., 10:40-12:10 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
101,50 € (erm. 52,75 €) bei 7-9 Personen

## NEU! Hablando de América Latina - Stufe B1

Un viaje por América Latina: con textos, artículos periodísticos e historias cortas. Wir wollen uns sowohl mit kulturellen als auch mit aktuellen politischen Aspekten aus dieser Region beschäftigen. Weitere Ziele sind: Erweiterung des Wortschatzes, Trainieren des freien Sprechens und Wiederholung grammatischer Themen. Für Interessierte mit Kenntnissen aus mindestens acht VHS-Semestern oder vergleichbar.

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**42235**

#### Leitung: **Guillermo Rigoni**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 21.11. und 28.11.,  
jeweils 10:00-13:15 Uhr  
2 mal, 8 Ustd.  
30,00 € (erm. 17,00 €) bei 7-9 Personen

# 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.



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.

**Dauer:** Module 1-6, Orientierungskurs: jeweils 25 mal, 100 Ustd.

**Gebühr:** Module 1-6, 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**

oder nach telefonischer Terminabsprache

**donnerstags: 14:00-17:00 Uhr**

(Frau Niehus, 02222/945-462)

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](http://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

<b>Kursnr.</b> <b>40411</b>	<b>Integrationskurs</b> <b>(84)</b>	26.10. - 27.11., 09:00-12:15 Uhr	Bornheim Bornheimer Jugendtreff	Gayane Minasyan N.N.
--------------------------------	--	-------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------

### 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

<b>Kursnr.</b> <b>40412</b>	<b>Integrationskurs</b> <b>(84)</b>	30.11. - 15.01., 09:00-12:15 Uhr	Bornheim Bornheimer Jugendtreff	Gayane Minasyan N.N.
--------------------------------	--	-------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------

### 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

<b>Kursnr.</b> <b>40423</b>	<b>Integrationskurs</b> <b>(81)</b>	31.08. - 02.10., 09:00-12:15 Uhr	steht noch nicht fest	Katja Schöneborn Galina Spasova
<b>Kursnr.</b> <b>40443</b>	<b>Integrationskurs</b> <b>(82) - Abendkurs</b>	07.10. - 18.11., 18:00-21:15 Uhr	Roisdorf AvH- Gymnasium; Nebengebäude	Berno Schmidtman Natalia Töpfer
<b>Kursnr.</b> <b>40413</b>	<b>Integrationskurs</b> <b>(84)</b>	18.01. - 22.02., 09:00-12:15 Uhr	Bornheim Bornheimer Jugendtreff	Gayane Minasyan N.N.

### 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

<b>Kursnr.</b> <b>40424</b>	<b>Integrationskurs</b> <b>(81)</b>	05.10. - 13.11., 09:00-12:15 Uhr	steht noch nicht fest	Katja Schöneborn Galina Spasova
<b>Kursnr.</b> <b>40444</b>	<b>Integrationskurs</b> <b>(82) - Abendkurs</b>	19.11. - 18.01., 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

<b>Kursnr.</b> <b>40425</b>	<b>Integrationskurs</b> <b>(81)</b>	16.11. - 18.12., 09:00-12:15 Uhr	steht noch nicht fest	Katja Schöneborn Galina Spasova
<b>Kursnr.</b> <b>40445</b>	<b>Integrationskurs</b> <b>(82) – Abendkurs</b>	19.01. - 08.03., 18:00-21:15 Uhr	Roisdorf AvH- Gymnasium; Nebengebäude	Berno Schmidtman Natalia Töpfer

## 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

<b>Kursnr.</b> <b>40416</b>	<b>Integrationskurs</b> <b>(81)</b>	07.01. - 10.02., 09:00-12:15 Uhr	steht noch nicht fest	Katja Schöneborn Galina Spasova
<b>Kursnr.</b> <b>40446</b>	<b>Integrationskurs</b> <b>(82) – Abendkurs</b>	08.12. - 03.02., 18:00-21:15 Uhr	Roisdorf AvH- Gymnasium; <b>Nebengebäude</b>	Berno Schmidtman Natalia Töpfer

## 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'



<b>Kursnr.</b> <b>40428</b>	<b>Integrationskurs</b> <b>(77)</b>	09.09. - 14.10., 09:00-12:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude	Gayane Minasyan Winfried Böcker
--------------------------------	--	-------------------------------------	-------------------------	---------------------------------------

## Berufssprachkurs Deutsch (DeuFö) Modul B2 - 500 UE



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'.

Teilnahmevoraussetzung: Sprachkenntnisse der Niveaustufe B1.

Bitte bringen Sie zur Anmeldung mit:

- gültiger Berechtigungsschein für DeuFö-Kurse
- Zertifikat B1
- Ausweisdokument
- Leistungsbescheid, wenn vorhanden

### Kurs

Kurs-Nr.  
**40480**

#### Leitung: **Dagmar Schruf, N.N.**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
montags, ab 07.09., 09:00-13:15 Uhr  
100 mal, 500 Ustd.  
Gebühr nach persönlicher  
Fördervoraussetzung

### Kurs

Kurs-Nr.  
**40487**

#### Leitung: **Veronika Schenk, N.N.**

Roisdorf, Alexander-von-Humboldt-Gymnasium Nebengebäude  
montags, ab 26.10., 17:30-20:45 Uhr  
125 mal, 500 Ustd.  
Gebühr nach persönlicher  
Fördervoraussetzung

## 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](http://www.telc.net) (z.B. [www.telc.net/fileadmin/user\\_upload/dtz-pruefungs-ziele.pdf](http://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.  
**40417**

Roisdorf, Rathaus Ratssaal  
Freitag, 11.09., 09:30-12:30 Uhr  
An-/Abmeldung bis 13.08.  
124,00 €

## 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 Abschlusstest 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](http://www.bamf.de/de/willkommen/einbuengerung/online-testcenter/online-testcenter-node.html)

### Prüfung



Kurs-Nr.  
**40419**

Roisdorf, Rathaus Ratssaal  
Dienstag, 15.10., 10:00-11:00 Uhr  
An-/Abmeldung bis 14.09.  
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/](http://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.  
**70001**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Dienstag, 15.09., 17:00-18:00 Uhr  
An-/Abmeldung bis 17.08.

### Prüfung



Kurs-Nr.  
**70002**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Dienstag, 24.11., 17:00-18:00 Uhr  
An-/Abmeldung bis 26.10.



[www.vhs-lernportal.de](http://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 gibt es für Erzieher/innen und Kindertagespflegepersonen. Nützliches und Hilfreiches rund um Stressbewältigung, Persönlichkeitsentwicklung und Sprachkenntnisse stehen in kompakten Bildungsurlauben finden Berufstätige auch im Angebot.



## Themenbereiche:

Bildungsurlaube.....	110
Arbeitsleben.....	114
Informationstechnologie (EDV) .....	115
Smartphone und mehr .....	117
Sicher arbeiten mit PC, Laptop und Internet .....	121
Office-Programme .....	121
Weiterbildung für pädagogisch Tätige .....	123

## Info

**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)**

# 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!

## 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 und besonnenem Handeln - auch im Privaten häufen sich Anforderungen und Termindruck. 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, 12.10., bis Freitag, 16.10.,  
jeweils 09:00-16:00 Uhr  
5 mal, 38 Ustd.

Anmeldung bis 11.09.  
179,00 € (erm. 94,95 €)  
bei 7-8 Personen

**Eine Bitte**



## Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Um mehr über die Zufriedenheit unserer Teilnehmenden zur 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](http://www.vhs-bornheim-alfter.de)) mitteilen.

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

**Vielen Dank!**





## **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, 12.10., bis Freitag, 16.10.,  
jeweils 09:00-14:00 Uhr  
5 mal, 30 Ustd.

Abmeldung bis 14.09.  
200,50 € (erm. 102,25 €) bei  
5-6 Personen

## **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**

Ihr Chef braust auf, die Kollegen lassen Sie hängen - Ihnen platzt der Kragen - und dabei wissen Sie genau, dass selbst im Beruf vieles von gutem Kontakt und gelingenden Beziehungen abhängt. Nach der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg lernen Sie lösungsorientierte Gesprächstechniken kennen. So können Sie leichter aus alten Gesprächsmustern aussteigen und hinter Vorwürfen und Angriffen die eigentlichen Anliegen heraushören. Ihrem Gegenüber begegnen Sie dadurch auch in heiklen Situationen auf Augenhöhe, erhalten trotz Konflikten Ihre Beziehungen auf der Basis von Wertschätzung aufrecht und verschaffen sich auf friedliche Weise Gehör. Der Bildungsurlaub ist ein lebendiger Mix aus bestens strukturiertem Input, spannenden Übungen und gemeinsamer Reflexion. Angesprochen sind all jene, die einen ersten Einstieg in die Gewaltfreie Kommunikation wagen möchten. Nach dem Kurs sehen Sie vermutlich anders auf die Welt, staunend Ihre eigene Kraft erleben und persönliche Ziele leichter erreichen.

### **Bildungsurlaub**

Kurs-Nr.  
**10612**

#### **Leitung: Nils Zierath**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Montag, 18.01., bis Mittwoch, 20.01.,  
jeweils 09:00-16:30 Uhr  
3 mal, 27 Ustd.  
Abmeldung bis 18.12.  
101,00 € (erm. 52,50 €) bei  
7-12 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 werden 'typical german mistakes' thematisiert.

Für Interessierte mit Kenntnissen aus mindestens zehn VHS-Semestern oder vergleichbar.

### Bildungsurlaub

Kurs-Nr.  
**40638**

#### Leitung: Dr. Jürgen Schiffer

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Montag, 18.01., bis Freitag, 22.01.,  
jeweils 09:00-14:00 Uhr  
5 mal, 30 Ustd.  
Anmeldung bis 18.12.  
105,80 € (erm. 54,90 €) bei  
7-9 Personen

## Arbeitsleben



### 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. 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 werden 'typical german mistakes' thematisiert.

Das Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekanntgegeben. Teilnahmevoraussetzung: Sie benötigen einen PC mit Internetanschluss und E-Mail-Adresse sowie ca. zwei Stunden Zeit pro Woche für die Bearbeitung der Online-Aufgaben. Teilnahmevoraussetzung: Die Online-Lernphasen finden in einem virtuellen Schulungsraum der vhs.cloud statt. Für die Teilnahme brauchen Sie eines der

folgenden Geräte: Laptop, PC (mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera/Webcam), Tablet oder Smartphone mit stabilem Internetzugang. Um an einem Kurs in der vhs.cloud teilzunehmen, müssen Sie sich vor Kursbeginn einmalig dort registrieren. Dafür benötigen Sie eine E-Mail-Adresse. Bitte vergessen Sie nicht, sich auch bei der VHS für den Kurs anzumelden! Nur dann können wir Ihnen kurz vor Beginn des Kurses die Zugangsdaten schicken. Für Interessierte mit Vorkenntnissen aus mindestens zehn VHS-Semestern (oder vergleichbar).

### Wochenendkurs

Kurs-Nr.  
**40630**

#### Leitung: Dr. Jürgen Schiffer

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 12.09., 10.10., 14.11.,  
12.12., 09.01., jeweils 10:00-11:30 Uhr  
5 mal, 10 Ustd. Präsenzunterricht  
12 Wochen Online-Lernphasen  
118,80 € (erm. 61,40 €) bei 7-9 Personen

## English for the Job - Stufe 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 Englisch Business B1-B2 vor, an der Sie auf Wunsch teilnehmen können. Das Lehrmaterial

wird zu Kursbeginn bekanntgegeben. Für Interessierte mit Kenntnissen aus mindestens zwölf VHS-Semestern oder vergleichbar.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**40647**

#### Leitung: Dr. Jürgen Schiffer

Roisdorf, VHS-Gebäude  
montags, ab 24.08., 20:00-21:30 Uhr  
15 mal, 30 Ustd.  
114,36 € (erm. 59,18 €) bei  
7-9 Personen

### Sprachkarate

Kurs-Nr. 10610, s. Seite 29

## 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 und 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.  
**50009**

#### Leitung: Heidrun Pallagst

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Freitag, 13.11., 18:00-21:00 Uhr  
Samstag, 14.11., 09:00-14:00 Uhr  
Sonntag, 15.11., 09:00-14:00 Uhr  
3 mal, 16 Ustd.  
120,80 € (erm. 68,40 €) bei 5-6 Personen  
Gebühr inkl. Lehrbuch und Prüfung.

## 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.  
**50010**

#### Leitung: Heidrun Pallagst

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Sonntag, 15.11., 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.  
Bitte mitbringen: Taschenrechner, Schreibzeug

**Effizienter arbeiten  
durch vernetztes  
Denken**  
Kurs-Nr. 10621, s. Seite 30

### Kurs

Kurs-Nr.  
**50200**

#### Leitung: Ursula Scholz

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Samstag, 23.01., 10:00-15:00 Uhr  
Sonntag, 24.01., 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:  
Tel. 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

## **NEU! Online an einem Kurs teilnehmen – vhs.cloud - so geht das!**

Die Einschränkungen in der Corona-Pandemie haben uns allen gezeigt, wie wichtig es ist, digitale Alternativen zu persönlichen Treffen und Seminaren nutzen zu können. Für manchen Teilnehmenden ist es einfach praktischer, oder besser mit Berufs- und Privatleben vereinbar einen Kurs nur virtuell zu besuchen - also online zu lernen. Andere wechseln zwischen persönlichen und virtuellen Kurstreffen ab - Blended Learning. Für all diese Angebote ist die vhs.cloud die sichere Plattform. Lernen Sie hier den Zugang zur vhs.cloud und in dortige Kurse. In dieser Veranstaltung zeigt Ihnen die Dozentin nicht nur einige Nutzungsmöglichkeiten der Cloud, sondern auch den Zugang, wie Sie Ihren Kurs darin finden, etc. Voraussetzung für den Zugang= Registrierung ist, dass Sie eine E-Mailadresse besitzen. Wenn Sie Ihre Mails mobil oder im Internet abrufen können, ist eine Registrierung während der Veranstaltung gemeinsam möglich. Gerne können Sie sich im Vorfeld schon registrieren: <https://www.vhs.cloud>.  
Teilnahmevoraussetzung:  
Eigene E-Mailadresse. Gerne können Sie auch Ihr eigenes Gerät mitbringen.

### **Einzelveranstaltung**

Kurs-Nr.  
**50006**

#### **Leitung: Verena Salber**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Freitag, 21.08., 10:00-11:30 Uhr  
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

### **Einzelveranstaltung**

Kurs-Nr.  
**50005**

#### **Leitung: Verena Salber**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Dienstag, 25.08., 18:00-19:30 Uhr  
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

## **Tourenplanung für Wandern und Radfahren mit GPS-Geräten**

Das Wanderland Vlle 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 Planungstool (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.  
**50101**

#### **Leitung: Bastian Friedrich**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Sonntag, 13.12., 10:00-15:00 Uhr  
1 mal, 6 Ustd.  
43,30 € (erm. 23,65 €) bei 5-6 Personen

## 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.  
**50117**

#### Leitung: Roland Stelling

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Donnerstag, 05.11., 18:30-20:00 Uhr  
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei  
Anmeldung auch telefonisch  
(02222/945-460) möglich.

## NEU! VPN unter Linux erstellen



Geben Sie VPN (virtual private Network) in die Maske einer Suchseite ein, so erhalten Sie als erstes viele Diensteanbieter, die Ihnen für monatliche Zahlung die Möglichkeit bieten, diese Technik zu nutzen, um so von irgendwo auf Ihre Daten zu Hause zuzugreifen. Die meisten Menschen wissen nicht, dass sich ein VPN auch ohne Mietdienste mit Hilfe des Mini-Computers 'Raspberry PI' und der kostenlosen Software 'OpenVPN' problemlos einrichten lässt. Wie dies für ca. 100,00 € einmalige Anschaffungskosten funktioniert, lernen Sie in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Eigenes Gerät, wenn gewünscht

### Kurs

Kurs-Nr.  
**50100**

#### Leitung: Lars Wetzlar

Roisdorf, VHS-Gebäude  
montags, ab 16.11., 19:00-21:00 Uhr  
3 mal, 8 Ustd.  
56,40 € (erm. 30,20 €) 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 Grundlagensfragen zu PC oder Smartphone Tipps von einem erfahrenen Dozenten? Bringen Sie Ihr eigenes Gerät gerne mit. Alternativ stellen wir Ihnen gerne einen VHS-Laptop zur Verfügung. Das Angebot ist nicht geeignet für Nutzer/innen von Apple-Geräten.

### Einzelveranstaltung

Kurs-Nr.  
**50121**

#### Leitung: Lars Wetzlar

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Freitag, 02.10., 15:00-17:00 Uhr  
1 mal, 2,67 Ustd.  
10,00 €

### Einzelveranstaltung

Kurs-Nr.  
**50122**

#### Leitung: Lars Wetzlar

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Freitag, 04.12., 15:00-17:00 Uhr  
1 mal, 2,67 Ustd.  
10,00 €

## 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 Kurs wird auch für Laien 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 jede/r Anwender/in zuhause

selbst ausführen kann und weitergehende Möglichkeiten erläutert.

Teilnahmevoraussetzung: Sie sollten sicher in der Nutzung von Windows sein.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**50120**

#### Leitung: Roland Stelling

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Dienstag, 12.01., 18:00-20:37 Uhr  
Donnerstag, 14.01., 18:00-20:38 Uhr,  
2 mal, 7 Ustd.  
35,50 € (erm. 19,75 €) bei 7-9 Personen

## 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 eine intensive Begleitung während des Kurses benötigen. Wenn Sie im Umgang mit dem Smartphone schon sicherer sind, empfehlen wir unseren Kurs Smartphone Erweiterung (Android) Kurs-



Nr. 50107. Der Kurs ist nicht geeignet für Nutzer/Nutzerinnen von Apple-Geräten (Apple iPhone)  
Bitte mitbringen: Android Smartphone und Ladekabel

### Kurs

Kurs-Nr.  
**50105**

#### Leitung: Lars Wetzlar

Roisdorf, VHS-Gebäude  
dienstags, ab 08.09., 18:15-20:53 Uhr  
2 mal, 7 Ustd.  
35,50 € (erm. 19,75 €) bei 7-9 Personen

### Kurs

Kurs-Nr.  
**50106**

#### Leitung: Lars Wetzlar

Roisdorf, VHS-Gebäude  
donnerstags, ab 10.12., 18:00-20:37 Uhr  
2 mal, 7 Ustd.  
35,50 € (erm. 19,75 €) bei 7-9 Personen

## Wie funktioniert mein Android-Smartphone? Aufbaukurs

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 (z.B. aus dem Grundkurs) oder Anfänger(inne)n mit hoher technischer Affinität bzw. schnellem technischen Auffassungsvermögen. Der Kurs ist nicht geeignet für Nutzer/ Nutzerinnen von Apple-Geräten (iPhone). Bitte mitbringen: Android-Smartphone und Ladekabel

### Kurs

Kurs-Nr.  
**50107**

#### Leitung: Lars Wetzlar

Roisdorf, VHS-Gebäude  
mittwochs, ab 13.01., 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.

Über den Google Playstore sind Millionen Apps verfügbar. Es wäre ein utopisches Vorhaben, durch eigenes Ausprobieren in diesem Riesenangebot 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 Android Smartphone, falls bereits vorhanden: alle Zugangsdaten zum Playstore

### Einzelveranstaltung

Kurs-Nr.  
**50108**

#### Leitung: Lars Wetzlar

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Dienstag, 10.11., 14:00-15:30 Uhr  
1 mal, 2 Ustd.

10,00 €

## Info

### Sie können sich anmelden:

- **Online auf unserer Homepage** ([www.vhs-bornheim-alfter.de](http://www.vhs-bornheim-alfter.de))
- **schriftlich mit Anmeldekarte**
- **per Fax mit Anmeldekarte** (02222/945-115)
- **per E-Mail** an [info@vhs-bornheim-alfter.de](mailto:info@vhs-bornheim-alfter.de) (Angaben s. Anmeldekarte)



## **NEU! Umgang mit dem Smartphone KONKRET - Apps für Videokonferenzen**

Dieser Teil unserer 'Smartphone KONKRET'-Reihe behandelt alternative, digitale Kommunikationswege, welche in Pandemiezeiten besonders wichtig geworden sind. Telefonkonferenz war gestern, Videokonferenz ist heute - auch mit vielen Menschen! Hier lernen Sie ganz KONKRET eine Auswahl von Apps kennen, die das ermöglichen. Wir schauen uns die Vor- und Nachteile einzelner Anbieter an und bedenken dabei auch den Datenschutz.

Bitte mitbringen: Netzteil, eigenes Smartphone, falls bereits vorhanden: alle Zugangsdaten zum Playstore.

### **Einzelveranstaltung**

Kurs-Nr.  
**50109**

#### **Leitung: Lars Wetzlar**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Dienstag, 22.09., 11:00-12:30 Uhr  
1 mal, 2 Ustd.  
10,00 €

## **NEU! Die Kinderschutz-Software Salfeld - Tipps von Eltern für Eltern**

Kinder und Medienkompetenz ist ein ambivalentes Thema: Auf der einen Seite möchten viele Eltern, dass ihre Kinder nicht den Anschluss verpassen, auf der anderen Seite gibt es unendlich viel 'Schrott' im Internet - der absolut nicht von Kinderaugen gesehen werden sollte - und dennoch mit wenigen Klicks erreichbar ist. Lars Wetzlar, Vater und Medienexperte, erläutert hier die Anwendungsmöglichkeiten der günstigen Kinderschutz-Software und zeigt Ihnen ganz praktische Lösungsmöglichkeiten, wie Sie einen Computer bzw. ein Android-Smartphone kindgerecht absichern können.

### **Vortrag**

Kurs-Nr.  
**50102**

#### **Leitung: Lars Wetzlar**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Montag, 05.10., 18:30-20:00 Uhr  
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei  
Die Anmeldung ist auch telefonisch (02222/945-460) möglich).

### **Weitere Vorträge für Eltern**

*ab Seite 24*

## **NEU! Rund um die Mobilität - hilfreiche Apps**

In diesem Vortrag stellt Ihnen der Dozent eine Reihe verschiedener Apps vor, die Ihnen unterwegs und bei Reisevorbereitungen behilflich sein können. Er vergleicht zwei Navigationshilfen ('Google Maps' und 'HERE WeGo') und zeigt weitere ausgewählte kostenlose praktische Helfer z.B. Radarwarner, Parkplatzfinder etc.

### **Vortrag**

Kurs-Nr.  
**50103**

#### **Leitung: Lars Wetzlar**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Donnerstag, 10.09., 18:30-20:00 Uhr  
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei  
Anmeldung auch telefonisch (02222/945-460) möglich.

## **NEU! Nachhaltigkeit - hilfreiche Apps**

An diesem Abend stellen wir Ihnen eine Reihe verschiedener Apps vor, die Ihnen helfen können, in dem Wirrwarr der Konsumwelt Produkte und Wege zu finden, die ihr wechselseitiges Wirken mit der Umwelt in Bezug auf 'Nachhaltigkeit' positiv beeinflussen. Stichwörter der behandelten Themen sind: 'Essensreste', Energie-Effizienz-Vergleiche, Nachhaltigkeit durch gebrauchte oder reparierte Gegenstände, sowie Nachhaltigkeit von Produkten (Lebensmittel, Kosmetik, Kleidung).

### **Vortrag**

Kurs-Nr.  
**50104**

#### **Leitung: Lars Wetzlar**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Montag, 07.12., 18:30-20:00 Uhr  
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei  
Anmeldung auch telefonisch  
(02222/945-460) möglich.

### **Weitere Veranstaltungen zum Thema 'Nachhaltigkeit'**

*ab Seite 19*

## **Wichtig:**

Bitte für **ALLE**  
Veranstaltungen,  
auch für **Vorträge**,  
**anmelden!**

## **NEU! Datenabgleich zwischen PC und Smartphone**

Smartphones, Tablets, Notebooks, PC: Immer neue Varianten von Computern kommen in Privathaushalten zum Einsatz. Auf dem Notebook speichern wir einen Kontakt, im PC einen Termin. Kurz darauf benötigen wir diese Angaben unterwegs auf dem Smartphone, wo wir auch gleich wieder den Termin verändern und ein Foto schießen, das wir abends am PC bearbeiten und archivieren möchten. In diesem Kurs wird gezeigt, wie ein automatischer Datenabgleich zwischen verschiedenen Geräten, egal ob unter Apple iOS, Google Android oder Microsoft Windows eingerichtet wird. Nebenbei

werden Ihre Daten so vor Verlust geschützt und können bei einem Gerätewechsel schnell wiederhergestellt werden.

### **Vortrag**

Kurs-Nr.  
**50118**

#### **Leitung: Roland Stelling**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Donnerstag, 03.12., 18:30-20:00 Uhr  
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei  
Anmeldung auch telefonisch  
(02222/945-460) möglich.

# Sicher arbeiten mit PC, Laptop und Internet

## 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.

Bitte mitbringen: Der Umgang mit Tastatur und Maus wird voraus gesetzt

### Kurs

Kurs-Nr.  
**50111**

#### Leitung: Roland Stelling

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Montag, 28.09., 09:30-12:30 Uhr  
Dienstag, 29.09., 09:30-12:30 Uhr,  
Donnerstag, 01.10., 09:30-12:30 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  
Montag, 26.10., 09:30-12:30 Uhr  
Dienstag, 27.10., 09:30-12:30 Uhr,  
Donnerstag, 29.10., 09:30-12:30 Uhr,  
3 mal, 12 Ustd.  
82,60 € (erm. 43,30 €) bei 5-6 Personen

## Office-Programme

### Das komplette Microsoft-Office Paket (2016) -

#### Bildungsurlaub 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, 12.10., bis Freitag, 16.10.,  
jeweils 09:00-14:00 Uhr  
5 mal, 30 Ustd.  
Abmeldung bis 14.09.  
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 17.09., 18:45-21:00 Uhr  
4 mal, 12 Ustd.  
82,60 € (erm. 43,30 €) bei 5-6 Personen

## **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, 03.10., 10:00-16:00 Uhr  
1 mal, 7 Ustd.  
49,85 € (erm. 26,93 €) bei 5-6 Personen

# Weiterbildung für pädagogisch Tätige

## 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. Zur Dokumentation der Sprachkompetenzen der Kinder ist ein Beobachtungszeitraum von 2 bis 4 Wochen sinnvoll. In unterschiedlichen Alltagssituationen beobachten die pädagogischen Fachkräfte entlang des Beobachtungsbogens. Die Auswertung der Kompetenzbereiche erlaubt der Fachkraft, ein Sprachentwicklungsprofil des Kindes zu erstellen und bei Bedarf entwicklungsfördernde Situationen zu planen. 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. Auch Fragen zur Einschätzung der Beobachtungen werden Inhalt der praxisnahen Fortbildung sein. Anhand von Beispielen aus der Praxis der pädagogischen Fachkräfte können die Bogen exemplarisch bearbeitet werden. Bitte mitbringen: BaSiK Bogen, blaues Begleitbuch

### Kurs

Kurs-Nr.  
**50810**

#### Leitung: Gertrude Küpper

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Dienstag, 08.09. und Mittwoch 09.09.,  
jeweils 09:00-16:00 Uhr  
2 mal, 16 Ustd.  
190,00 € (erm. 97,00 €)  
bei 7-9 Personen

### Kurs

Kurs-Nr.  
**50808**

#### Leitung: Gertrude Küpper

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Mittwoch, 04.11. und Donnerstag 05.11.,  
jeweils 09:00-16:00 Uhr  
2 mal, 16 Ustd.  
190,00 € (erm. 97,00 €) bei 7-9 Personen

### Kurs

Kurs-Nr.  
**50809**

#### Leitung: Gertrude Küpper

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Mittwoch, 02.12. und Donnerstag 03.12.,  
jeweils 09:00-16:00 Uhr  
2 mal, 16 Ustd.  
190,00 € (erm. 97,00 €) bei 7-9 Personen

## **NEU! Alltagsintegrierte Sprachbildung im Elementarbereich**

### **Einführung in den Beobachtungsbogen 'BaSiK' für Tagespflegepersonen**

In der Tagespflege nehmen die Fachkräfte neben den Eltern bereits zu einem sehr frühen Zeitpunkt als sprachliche Begleiter einen hohen Stellenwert ein. Durch eine sprachanregende Umgebung, sprachförderliche Haltung, ein gutes Sprachvorbild und das Wissen über Voraussetzungen für Spracherwerb und Sprachentwicklung sowie eine geschulte Beobachtung, bieten Sie den Kindern Grundvoraussetzungen für eine gute kindliche Sprachentwicklung. Das Ziel der Fortbildung ist, die Kompetenz der Teilnehmenden zu stärken und weiterzuentwickeln, sie mit dem Verfahren BaSiK U3 vertraut zu machen und einen ressourcenorientierten Blick auf die kindliche Sprachentwicklung zu bewahren. Wir betrachten die theoretischen Grundlagen, praktische Beispiele und üben uns in praxisnaher Sprachförderung.

Inhalte sind:

- Sprachförderliches Verhalten
- Voraussetzungen für den Spracherwerb
- Sprachentwicklung
- Beobachtung
- Einführung in die Arbeit mit den Entwicklungsbögen BaSiK

Für aktiv tätige Kindertagespflegepersonen aus Bornheim ist diese Veranstaltung kostenlos. Die Gebühr beinhaltet 21,00 € für Beobachtungsbogen und Buch zu BaSiK.

#### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**50811**

#### **Leitung: Stephanie Heukamp**

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 16.01., 09:00-16:00 Uhr

1 mal, 8 Ustd.

An-/Abmeldung bis 10.01.

91,00 € (erm. 58,00 €) bei 8-14 Personen

## **NEU! Schwierige Eltern gibt es nicht! - oder doch? Gelingende Erziehungspartnerschaft und Kommunikation in der Kindertagespflege**

Tagesmutter oder Tagesvater ist ein schöner Beruf. Wenn nur die Eltern nicht wären! Oh je, was mach ich nur mit diesen Eltern?! Haben Sie das schon mal gedacht? Hand aufs Herz: Wenn es so ist, dann sind Sie nicht alleine, denn gelingende Erziehungspartnerschaft ist keine Selbstverständlichkeit, sondern eine gemeinsame Aufgabe. Damit sich Kinder, Eltern und die Tagespflegeperson wohlfühlen, braucht es achtsame Kommunikation und Kooperation miteinander. Unausgesprochene Werte, Bedürfnisse und Haltungen schwelen sonst unter der

Oberfläche und bringen den 'Tagespflegekessel' gerne zum Überkochen. Es gibt mit Sicherheit eine Vielzahl von Eltern, die ebenso wie Kinder einen deutlichen Auftrag an Tagesmütter- und Väter stellen. Diese Fortbildung schult die Sensibilität für die Individualität von Familien, das eigene Vorurteilsbewusstsein und eine achtsame gewaltfreie Kommunikation. Ebenso geht es darum, Grenzen des eigenen Handelns zu erkennen und genau dadurch Klarheit und Freiheit zu schaffen.

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**50807**

#### **Leitung: Angela Ehlert**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Donnerstag, 29.10., 18:30-21:30 Uhr  
1 mal, 4 Ustd.  
29,00 € (erm. 16,50 €) bei 5-8 Personen

## **NEU! Wald geht auch in Tagespflege – Jahreskreis Sommer**

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 Walddage 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.

### **Manchmal kommt es anders, als man plant...**

Sie möchten sich abmelden?

Innerhalb der Fristen auf S. 128 ist dies kostenlos möglich.

### **Wochenendkurs**



Kurs-Nr.  
**50806**

#### **Leitung: Friederike Technau**

Samstag, 22.08., 14:00-17:00 Uhr  
1 mal, 4 Ustd.  
Treffpunkt: Brenig, Golfanlage Römerhof, Einfahrtsbereich vom Parkplatz  
24,00 € (erm. 14,00 €) bei 6-12 Personen

## **NEU! Partizipation leben mit U3 Kindern - Wie können Kinder in dem Alter mitbestimmen und teilhaben?**

Die Beteiligung von Kindern an allen sie betreffenden Entscheidungen ebnet den Weg zu deren gesellschaftlicher Teilhabe. Partizipation fördert demokratische Strukturen in der Einrichtung, hilft dabei auch Konfliktlösekompetenzen aufzubauen und zu erweitern. Der Partizipationsgedanke zieht sich wie ein roter Faden durch die Bildungsgrundsätze des Landes NRW. Partizipation ist Bildung, weil sie Selbstkompetenz und Sozialkompetenz der Kinder stärkt und ihre Sach- und Methodenkompetenz erweitert. Diese Fortbildung gibt einen Einblick und Ideen, wie das auch mit den Kleinen schon in die Praxis umgesetzt werden kann. Inhalte sind:

- Begriffsbestimmung
- Kindesentwicklung 0-3 Jahre

- das Recht auf Partizipation
- eigene Haltung und Grenzen von Partizipation
- konkrete Alltagssituationen, praktische Beispiele

Ziel ist, die Beteiligung, die im Alltag der Einrichtungen schon oft gelebt wird, bewusst so zu gestalten und als Möglichkeit wahrzunehmen, dass kindliche Selbstbildungsprozesse angeregt werden und als Bereicherung erlebt werden.

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**50813**

#### **Leitung: Heike Brommer**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Montag, 05.10., 09:00-16:00 Uhr  
1 mal, 8 Ustd.

50,00 € (erm. 27,00 €) bei 7-12 Personen

## **Umgang mit kindlicher Sexualität im Vorschulalter**

Im kindlichen ('Doktor'-)Spiel entdecken Kinder spielerisch ihren Körper. Dies entspricht einer normalen kindlichen Entwicklung im Vor- und Grundschulalter. Kinder agieren und reagieren hier mit angemessener Neugier und Interesse. Es gibt jedoch auch Verhaltensweisen von Vor- und Grundschulkindern, die diesen Bereich verlassen und von Gleichaltrigen oder jüngeren Kindern als übergriffig und belastend erlebt werden. In der Fortbildung werden Kriterien zur fachlichen Einschätzung von sexuellen Aktivitäten von Kindern und biografische sowie institutionelle Belastungsfaktoren für sexuelle Grenzverletzungen durch Kinder entwickelt. Ebenso werden Mög-

lichkeiten der Intervention in Fällen sexueller Übergriffe durch Kinder und der präventiven Arbeit im pädagogischen Alltag vorgestellt. Schließlich wird kindgerechtes Sprechen mit Kindern über Körperlichkeit, Sexualität und Grenzüberschreitungen wie auch Kinderrechte und Selbstbestimmung thematisiert.

### **Kurs**

Kurs-Nr.  
**50814**

#### **Leitung: Jessika Kuehn-Velten (Die Kinderschutz-Zentren)**

Roisdorf, VHS-Gebäude  
Montag, 17.11., 09:00-16:00 Uhr  
1 mal, 8 Ustd.

104,00 € (erm. 54,00 €) bei 12-14 Personen



## 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.

## Elementare Mathematik für die Praxis

Für alle, die ihre Mathematikkenntnisse auffrischen oder sich auf eine Umschulung, Weiterbildung, Bewerbungssituation vorbereiten möchten. Behandelt werden: Bruchrechnen, Rechnen mit negativen Zahlen ("Minus mal Minus"), Dreisatzrechnung, Prozentrechnung  
Erforderliche Vorkenntnisse: Nur die elementaren Grundrechenarten (plus,

minus, mal, geteilt) werden vorausgesetzt.

### Kurs

Kurs-Nr.  
**72001**

### Leitung: Karen Velke-Uth

Roisdorf, VHS-Gebäude  
dienstags, ab 01.12., 19:00-20:30 Uhr  
6 mal, 12 Ustd.

62,50 € (erm. 33,25 €) bei 7-9 Personen

## Info

**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

Bitte melden Sie sich für **jede** Veranstaltung frühzeitig an, die Sie besuchen möchten. 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.

**Wichtig: Bitte melden Sie sich auch für Vorträge an**, weil die Teilnehmerzahl begrenzt ist!

### So können Sie sich anmelden

- **über die Homepage:** [www.vhs-bornheim-alfter.de](http://www.vhs-bornheim-alfter.de)
- **mit der Anmeldekarte:** Anmeldekarte (blau, am Ende des Programmheftes) 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](mailto: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 Veranstaltung kommen, haben Sie keinen Anspruch darauf, an der Veranstaltung teilzunehmen.

## Abmeldung

Manchmal kommt es anders, als man plant. Wenn Sie an einer Veranstaltung doch nicht teilnehmen können bzw. möchten, können Sie sich wieder abmelden.

### 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](mailto: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).

Wenn Ihre Abmeldung fristgemäß in der Geschäftsstelle eingeht, brauchen Sie die Kursgebühr nicht bezahlen bzw. wir erstatten sie Ihnen in voller Höhe.

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	spätestens vorliegt am
mehrwöchigen Kursen	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

**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**.

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!

## 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 Informations- 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 Teilnahmezahl 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. Schülersausweis, 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 Kassenzzeichen, Name, Vorname, Verwendungszweck und Zahlbetrag eingeben. Das Kassenzzeichen erhalten Sie in der VHS-Geschäftsstelle.

## 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 wir
  - 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](http://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](mailto: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"> <li>Name, Vorname, Straße, Postleitzahl, Ort</li> </ul>	Ihren Namen und Ihre Anschrift benötigen wir, um Sie eindeutig identifizieren und Kontakt zu Ihnen aufnehmen zu können.
<ul style="list-style-type: none"> <li>E-Mail-Adresse (nur bei Anmeldung über die Homepage)</li> </ul>	Ihre E-Mail-Adresse erheben wir, um Ihnen eine Übermittlungsbestätigung Ihrer Anmeldung zukommen lassen zu können.
<ul style="list-style-type: none"> <li>bei Beantragung einer Ermäßigung: Grund der Ermäßigung inkl. Nachweis</li> </ul>	Benötigen wir zur Überprüfung, ob Sie die Ermäßigungskriterien erfüllen.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zusätzlich, sofern Sie die Abbuchung der Kursgebühr von Ihrem Konto wünschen: Kontoinhaber/in (Name, Vorname, Anschrift), IBAN</li> </ul>	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"> <li>Geschlecht</li> </ul>	Das Geschlecht erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie der Zielgruppe des Kurses entsprechen.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Geburtsjahr und im Einzelfall Geburtsdatum, Geburtsort und Geburtsname, bei Eltern-Kind-Kursen: Name und Geburtsdatum des Kindes</li> </ul>	Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie das Mindestalter für den Besuch der Veranstaltung erreicht haben. Für manche Kurse, z.B. Eltern-Kind-Kurse, Exkursionen oder Integrationskurse, kann die Angabe des Geburtsdatums, des Geburtsortes sowie des Geburtsnamens zwingend erforderlich sein.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bei einzelnen Veranstaltungen die Nummer Ihres Personalausweises/Ihres Reisepasses u.a.</li> </ul>	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"> <li>• Telefon privat, Telefon dienstlich, Telefon mobil</li> </ul>	<p>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 informieren (z.B. bei Ausfall eines Unterrichtstages).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bank, BIC (bei Angabe einer ausländischen Bankverbindung ist die Angabe der BIC zwingend erforderlich).</li> </ul>	

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/in oder Kursteilnehmer/in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 6. Teilnahme an Veranstaltungen

In jeder Unterrichtseinheit wird - in der Regel in einer Liste - erfasst, ob Sie anwesend sind. Damit überprüfen wir, ob alle Teilnehmenden angemeldet sind. Außerdem ist es Grundlage für die Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen oder die Abrechnung von Fördermitteln bzw. dem Nachweis, ob eine Teilnahmeverpflichtung erfüllt wurde. Zudem nutzen wir die Information für die Evaluation der Veranstaltung.

Soweit wir bei Online-Unterricht rechtlich dazu verpflichtet sind, fertigt die/der Dozent/in zur Dokumentation Ihrer Anwesenheit in jeder Online-Unterrichtseinheit einen Screenshot (= ein Foto des Bildschirms) vom virtuellen Unterrichtsraum. Darauf sind Ihr Name und ein Foto (über die Kamera an Ihrem Endgerät) von Ihnen zu sehen

## 7. Online-Veranstaltungen

Online-Unterricht findet in der Regel in virtuellen Klassenzimmern in der vhs.cloud statt. Sofern eine andere Software für Online-Veranstaltungen eingesetzt wird, informieren wir Sie darüber. Die Registrierung bei der vhs.cloud oder einer anderen Konferenz-Software nehmen Sie selber vor. In der vhs.cloud ist die Angabe Ihres Namens und Ihrer E-Mail-Adresse erforderlich.

Es gelten grundsätzlich die Datenschutzbestimmungen des jeweiligen Anbieters der Software. Wir haben weder Einfluss auf die von diesem erhobenen Daten und Datenverarbeitungsvorgänge, noch sind uns der volle Umfang der Datenerhebung, die Zwecke der Verarbeitung und die Speicherfristen bekannt. Auch zur Löschung der erhobenen Daten liegen uns keine Informationen vor. Weitere Informationen zu Zweck und Umfang der Datenerhebung und ihrer Verarbeitung finden Sie in den Datenschutzerklärungen des Anbieters. Dort erhalten Sie auch weitere Infor-

mationen zu Ihren diesbezüglichen Rechten und Einstellungsmöglichkeiten zum Schutz Ihrer Privatsphäre.

## **8. 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 Satz 1. Sind die Daten für die Erfüllung des Benutzungsverhältnisses, vertraglicher, vorvertraglicher oder gesetzlicher Pflichten nicht mehr erforderlich, werden sie regelmäßig gelöscht.

## **9. 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). Im Veranstaltungsverlauf kann Ihr Name durch ein Namensschild und/oder durch Ansprache von dem/der Kursleiter/in den anderen Teilnehmenden bekannt werden.

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. Bei öffentlich geförderten Kursen (z.B. durch die Agentur für Arbeit, Europäischer Sozialfonds) müssen wir Ihren Namen, erforderliche Kontaktdaten sowie Ihre Anwesenheit an der Veranstaltung übermitteln. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Sofern wir bei Veranstaltungen Ihre Daten (z.B. Name, Geburtsdatum, Personalnummer) an kooperierende Veranstalter weitergeben müssen, ist dies in der Kursbeschreibung angegeben.

## **10. 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.

## **11. Ihre Rechte (Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)**

Sie haben 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](mailto:poststelle@ldi.nrw.de)

## **12. Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten**

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:  
[datenschutzbeauftragte@stadt-bornheim.de](mailto:datenschutzbeauftragte@stadt-bornheim.de), Telefon 02222/945-240

## **13. Aktualität und Änderung dieser Datenschutzerklärung**

Diese Datenschutzerklärung ist aktuell gültig und hat den Stand 29.07.2020. 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 <https://www.vhs-bornheim-alfter.de/meta-navigation/datenschutzerklaerung/> abgerufen und ausgedruckt werden oder in der Geschäftsstelle der VHS eingesehen werden.

## **Ergänzende Datenschutzerklärung für die Beratung/Einstufung/Anmeldung zu und Teilnahme an 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 folgenden Daten ist eine Anmeldung zu einem Integrationskurs nicht möglich:
  - Name, Vorname, Anschrift
  - Geschlecht
  - 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)

- Zusätzlich bei Beantragung einer Ermäßigung: Grund der Ermäßigung inkl. Nachweis
  - Zusätzlich bei Erteilung eines SEPA-Mandats für die Abbuchung der Teilnahmegebühr: IBAN, Bank, BIC, Kontoinhaber/in (Name, Vorname, Anschrift).
- 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. DeutschTest für Zuwanderer)
- Die in Ziffer 1.2 genannten Daten benötigen wir
- zur Abrechnung Ihrer Teilnahme beim BAMF
  - zur Abrechnung Ihres Fahrtkostenerstattungsantrages beim BAMF und zur Weiterleitung der Fahrtkosten an Sie
  - zur Meldung einer evtl. nicht ordnungsgemäßen Teilnahme am Kurs an die Stelle, von der Sie Ihren Berechtigungs- oder Verpflichtungsbescheid für die Teilnahme am Kurs erhalten haben und dem BAMF.
- 1.4. Die Angabe Ihrer folgenden Daten ist freiwillig:
- Kontaktdaten: Telefon privat, Telefon dienstlich, Telefon mobil, E-Mail-Adresse,
- Mit Ihren Kontaktdaten können wir Sie auch kurzfristig über Änderungen im Kursverlauf informieren (z.B. bei Ausfall eines Unterrichtstages).

## **2. Beratung/Einstufung/Anmeldung zu und Teilnahme an einem Kurs nach der Deutschförderverordnung (DeuFöV)**

- 2.1. Ohne folgende Daten sind Beratung, Einstufungstest, Anmeldung sowie Teilnahme nicht möglich:
- Name, Vorname, Anschrift
  - Geschlecht
  - 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, Teilnahmestatus, 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
- Zusätzlich bei Erteilung eines SEPA-Mandats für die Abbuchung der Teilnahmegebühr: IBAN, Bank, BIC, Kontoinhaber/in (Name, Vorname, Anschrift).

Diese Daten benötigen wir

- zur Feststellung Ihrer Zulassung zu einem DeuFöV-Kurs der VHS Bornheim/Alfter
- zur Organisation Ihrer Teilnahme am Kurs
- zur Durchführung der Abschlussprüfung
- zur Abrechnung Ihrer Teilnahme beim BAMF
- zur Abrechnung Ihres Fahrtkostenerstattungsantrages beim BAMF und zur Weiterleitung der Fahrtkosten an Sie
- zur Meldung einer evtl. nicht ordnungsgemäßen Teilnahme am Kurs an die Stelle, von der Sie Ihren Berechtigungs- oder Verpflichtungsbescheid für die Teilnahme am Kurs erhalten haben, sowie dem BAMF
- zur Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung.

Die Angabe Ihrer folgenden Kontaktdaten ist freiwillig: Telefon privat, Telefon dienstlich, Telefon mobil, E-Mail-Adresse. Mit Ihren Kontaktdaten können wir Sie auch kurzfristig über Änderungen im Kursverlauf informieren (z.B. bei Ausfall eines Unterrichtstages).

### 3. Aktualität und Änderung dieser ergänzenden Datenschutzerklärung

Diese Datenschutzerklärung ist aktuell gültig und hat den Stand 29.07.2020.

Aufgrund geänderter gesetzlicher, behördlicher oder vertraglicher Vorgaben kann es notwendig werden, diese ergänzende Datenschutzerklärung zu ändern.

Die jeweils aktuelle Datenschutzerklärung kann jederzeit auf der Webseite unter

<https://www.vhs-bornheim-alfter.de/meta-navigation/datenschutzerklaerung/> von Ihnen abgerufen und ausgedruckt werden oder in der Geschäftsstelle der VHS eingesehen werden.

## Mitglieder des Fachausschusses 'Volkshochschule'

(Wahlperiode 2014/2020, Stand: Juli 2020)

### 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)  
 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 Juli 2020)

Alfter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kath. Pfarrheim St. Matthäus, Hertersplatz 14a</li> <li>• Kronensaal, Kronenstr. 14</li> </ul>	
Bornheim	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AWO-Familienzentrum 'Sonnenstrahl', Siefenfeldchen 4</li> <li>• Bornheimer Jugendtreff, Königstraße 31</li> <li>• Bornheimer Musikschule e.V., Burgstraße 17</li> <li>• Europaschule, Goethestraße 1</li> <li>• HallenFreizeitBad, Rilkestraße 3</li> <li>• städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen', Knippstraße 7</li> <li>• Stadtbücherei, Servatiusweg 19-23</li> <li>• Wallrafschule, Wallrafstraße 1</li> <li>• Wohnstift Beethoven, Siefenfeldchen 39</li> </ul>	   
Merten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heinrich-Böll-Sekundarschule, Beethovenstraße 57, Eingang seitlich neben Haupteingang (Bungertstraße)</li> <li>• 'KulTür', Klosterstraße 2 (Klostergartenkomplex)</li> <li>• Paulinen-Hof, Kirchstraße 21</li> <li>• Seniorenzentrum St. Elisabeth, Im Klostergarten 3-5</li> </ul>	  
Oedekoven	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AWO-Familienzentrum 'Sterntaler', Wegscheid 23a</li> <li>• Rathaus, Am Rathaus 7</li> <li>• Schulcampus, Am Rathaus 11</li> </ul>	
Roisdorf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alexander-von-Humboldt-Gymnasium, Adenauerallee 50</li> <li>• Rathaus, Rathausstraße 2</li> <li>• städt. Montessori-Kindergarten 'Lummerland', Friedrichstr. 3b</li> <li>• VHS-Gebäude, Alter Weiher 2</li> </ul>	  
Sechtem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschwister-Scholl-Haus, Kaiserstraße 23</li> <li>• städt. Familienzentrum 'Klapperschuh', Brachstraße 6</li> </ul>	
Uedorf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbundschule, Heisterbacherstr. 175</li> </ul>	
Volmershoven	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehrzweckhalle, Auf dem Acker</li> </ul>	
Walberberg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• städt. Kita 'Sonnenblume', Margaretenstr. 10</li> </ul>	
Waldorf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundschule, Sandstraße 100</li> <li>• städt. Kindertageseinrichtung 'Flora', Sandstraße 98</li> <li>• Stadtbetrieb Bornheim, Donnerbachweg 15</li> </ul>	 
Widdig	<ul style="list-style-type: none"> <li>• städt. Kindergarten, Römerstraße 5a</li> </ul>	
Witterschlick	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundschule Turnhalle, Buschhovener Straße. 2</li> </ul>	

 = behindertengerechter Zugang vorhanden.

## Unterrichtstermine 2. Semester 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Hinweise
24.8.	25.8.	26.8.	27.8.	28.8.	29.8.	30.8.	Beginn 2. Semester
31.8.	01.9.	02.9.	03.9.	04.9.	05.9.	06.9.	
07.9.	08.9.	09.9.	10.9.	11.9.	12.9.	13.9.	
14.9.	15.9.	16.9.	17.9.	18.9.	19.9.	20.9.	
21.9.	22.9.	23.9.	24.9.	25.9.	26.9.	27.9.	
28.9.	29.9.	30.9.	01.10.	02.10.	03.10.	04.10.	Tag der deutschen Einheit
05.10.	06.10.	07.10.	08.10.	09.10.	10.10.	11.10.	
12.10.	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.	Herbstferien
19.10.	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.	25.10.	
26.10.	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10.	01.11.	Allerheiligen
02.11.	03.11.	04.11.	05.11.	06.11.	07.11.	08.11.	
09.11.	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.	
16.11.	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.	
23.11.	24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.	
30.11.	01.12.	02.12.	03.12.	04.12.	05.12.	06.12.	
07.12.	08.12.	09.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	
14.12.	15.12.	16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.	
21.12.	22.12.	23.12.	24.12.	25.12.	26.12.	27.12.	Weihnachtsferien
28.12.	29.12.	30.12.	31.12.	01.01.	02.01.	03.01.	
04.1.	05.1.	06.1.	07.1.	08.1.	09.1.	10.1.	
11.1.	12.1.	13.1.	14.1.	15.1.	16.1.	17.1.	
18.1.	19.1.	20.1.	21.1.	22.1.	23.1.	24.1.	

**An den grau unterlegten Tagen findet in der Regel kein Unterricht statt.**



**Dieses Programmheft wurde auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt.**



# Stichwortverzeichnis

<b>5G-Technologie</b> .....	18
<b>Achtsamkeit</b> .....	32, 54 ff., 110
Acrylmalerei .....	44 f.
Ahnenforschung .....	9
Apps .....	118 ff.
Aqua-Fitness/Aqua-Jogging .....	74 f.
Aroha® .....	70
Ausstellungsbesuch .....	41
Autofahren.....	32
Autogenes Training .....	57
<b>Babysitter/Babysitterin</b> .....	29
Badminton .....	72
Bauchtanz.....	39
Beruf ...29f., 54, 79, 91f., 97, 113f., 122ff.	
Berufssprachkurs .....	90 ff., 97, 107
Betreuung, gesetzliche .....	16
Betriebsbesichtigung .....	11 ff., 38
Bibliotheken online nutzen .....	34
Bienenwachssalben .....	79
Bier (brauen) .....	84
Blended Learning Kurs.....	38, 90, 97
Bloggen .....	38
Bob Ross .....	45
Bollywood .....	39
Breathwalk® .....	54
Buchführung .....	114
Business English.....	90 f.
<b>Computer</b> .....	111, 113, 117, 120 ff.
<b>Datenschutz</b> .....	17
Datensicherheit.....	116 ff.
Demenz .....	77
Depression.....	77
Detox Kur .....	80
Deutsch als Fremdsprache.....	105 ff.
Digitaler Nachlass.....	17
Digitalisierung, digitaler Wandel ..	9, 11, 18
Discofox.....	40
<b>Einbürgerungstest</b> .....	108
Eltern-Kind-Kurs .....	25 ff.
Energie .....	13, 21
Englisch .....	87 ff.
Entspannungstechniken.....	54ff., 64, 76
Erbrecht .....	17
Ernährung .....	22 f., 28, 80 ff.
Erste-Hilfe-Kurse.....	78 f.
Erziehung .....	24
Excel .....	122
<b>Feldenkreis</b> .....	64
Fitness.....	64 ff.
Förster.....	11
Fotografieren .....	50 f.
Frankfurter Buchmesse .....	37
Franklin-Methode® .....	68 f.
Französisch.....	93 ff.
Frauen.....	15, 63, 67
<b>Gedächtnistraining</b> .....	31
Geldanlage .....	19
Gewaltfreie Kommunikation (GFK) .....	30
Gin .....	84
Gitarre spielen .....	52
GPS-Geräte .....	115
Gymnastik .....	67
<b>Handarbeit</b> .....	47
Handlettering .....	43
Hautpflege.....	75, 79
Hefeteig.....	81
Heilpflanzen .....	79
Heimatgeschichte.....	7 ff., 29, 37
Herz-Kreislauf-Training.....	68
<b>Integrationskurs</b> .....	105 ff.
Internationale Küche .....	80 f.
Internet .....	38, 116f., 121
Investmentfonds .....	19
Italienisch .....	95 ff.
<b>Journalismus</b> .....	34, 38
<b>Kaha®</b> .....	70
Kiepenheuer und Witsch.....	38
Kindertagespflege .....	79, 124 f.
Klimawandel .....	19
Klöppeln .....	47
Klosterführung .....	37
Kochen .....	28, 80 ff.
Kommunikation.....	29f., 125
kreatives Gestalten .....	25 ff., 44 ff.
Kulinarische Geschenke.....	83
Kunst/Kunstgeschichte .....	7, 41, 42, 43
<b>Letzte-Hilfe-Kurs</b> .....	13
Lexware.....	114
Line Dance.....	39
Linux .....	116

Literatur.....	37 f., 41	Schmuck gestalten .....	49
Literaturgesprächskreis.....	37	Schweißen .....	50
<b>M</b> ärchen .....	32	Schwerbehinderung.....	16
Maria Laach.....	37	Selbsthypnose.....	76
Mathematik.....	129	Selbstverteidigung.....	63
Mediencafe.....	117	Shell .....	13
Meditation .....	56, 57	Smartphone .....	117ff.
Mentaltraining .....	76	Spanisch .....	101 f.
Meridian-Yoga .....	60	Spinnrad .....	47
Mobilität.....	32 f., 119	Sprachkarate .....	30
Mode .....	22, 46 f.	Stahlverarbeitung.....	12
MS-Office .....	122	Stressbewältigung .....	32, 54 ff., 76
Musik/Musikgeschichte ....	8, 51 f., 97, 102	<b>T</b> anzen .....	39 f.
<b>N</b> achhaltige Entwicklung.....	19 ff., 48, 120	Tod.....	13
Nähen.....	46 f.	Töpfern.....	46
Naturkosmetik .....	75	Tourenplanung.....	115
Niederländisch.....	99 f.	Trommeln .....	52
Notfallheft .....	14	<b>Ü</b> bergewicht .....	65
<b>Ö</b> kologie .....	23	Überschwemmung durch Starkregen ....	18
Ölmalerei .....	45	USA .....	10
Onlineveranstaltung		<b>V</b> egane Küche.....	82
.....	20 ff., 31, 44, 77, 90, 93, 112	Verbraucherfragen .....	18 f.
Orientalischer Tanz.....	39	Verkostung .....	83 f.
<b>P</b> asswortschutz.....	116	vhs.cloud .....	115
Patientenverfügung .....	15	Videokonferenz .....	119
Pausensnack .....	80	VPN .....	116
Pedelec fahren .....	33	<b>W</b> ahlen.....	10
Pflegebedürftigkeit.....	16	Wald .....	11, 125
phoenix, Fernsehsender.....	34	Waldbaden.....	55
Pilates.....	66	Wassergymnastik .....	73 ff.
Pilze.....	23	Weihnachten .....	27, 82 f.
Politik.....	9 f., 20 ff.	Wein .....	83
Portugiesisch .....	100	WetterOnline.....	11
PowerPoint.....	122	Whisky.....	84
Progressive Muskelentspannung.....	57	Wildkräuter .....	23
<b>Q</b> i-Gong.....	61	Wirbelsäulengymnastik.....	72 f.
<b>R</b> echt.....	15ff.	Word .....	122
Resilienz .....	32, 76	<b>Y</b> in Yoga .....	59 f.
Rückenschule.....	67, 69, 72 f.	Yoga .....	54, 58 ff.
Russisch.....	101	<b>Z</b> ehn-Finger-Tastschreiben .....	113
<b>S</b> chaumwein .....	83	Zeichnen.....	44
Scheidung.....	15	ZENbo® Balance.....	61 f.
Schmieden.....	49	Zumba® .....	71

**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



# gütelhöfer Immobilien

## Die Immobilienexperten

**Wertermittlung durch DEKRA zertifizierten Sachverständigen!**



(02226) 88 399-810

### GUTSCHEIN WERTERMITTLUNG

im Wert von

# 499 €

Keine Barauszahlung möglich, Gutschein ist übertragbar. Nur ein Gutschein je Immobilie einlösbar.

gütelhoefer.com

## Jetzt Gutschein anfordern!

gütelhoefer.com

### Unser Expertenteam



**Rheinbach**  
**Bornheim**

(02226) 88 399-81

(02222) 828 92-90

Martinstraße 30  
53359 Rheinbach

Königstraße 56  
53332 Bornheim

**TOP**  
IMMOBILIEN  
MAKLER  
2020

BONN-  
RHEIN-SIEG

**FOCUS**

DEUTSCHLANDS  
GRÖSSTE MAKLER  
BEWERTUNG

IN KOOPERATION MIT

statista

FOCUS-SPEZIAL  
01 | 2019

**Volkshochschule  
Bornheim/Alfter**  
Alter Weiher 2  
53332 Bornheim

Tel. 02222/945-460  
[www.vhs-bornheim-alfter.de](http://www.vhs-bornheim-alfter.de)  
[info@vhs-bornheim-alfter.de](mailto:info@vhs-bornheim-alfter.de)

