



**Semester-  
beginn  
29.01.2024**



**Programmheft  
1. Semester 2024**

Liebe Leserinnen und Leser,

„Europa“ ist das Schwerpunktthema der Volkshochschule für das nächste Semester. Es stehen zwei europäische Großereignisse bevor: die für die Zukunft unseres Kontinents richtungsweisende Europawahl am 9. Juni und die Fußball-Europameisterschaft der Männer in Deutschland ab dem 14. Juni. „Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen“ lautet 2024 auch das bundesweite Motto aller Volkshochschulen. Daher finden Sie in unserem neuen Programm viele Veranstaltungen rund um Europa: eine Exkursion zum Europa-Punkt Bonn, „So geht Wahl“ und „Wohin steuert die EU nach der Wahl“. Außerdem ist im April die Wanderausstellung „#EUwomen“ im Bildungszentrum in Wesseling zu sehen, in der für die Gründung und Gestaltung der EU wegweisende Frauen vorgestellt werden.

Im Bereich Fremdsprachen bieten wir fast 200 Kurse zu den europäischen Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Niederländisch und Polnisch an. Das Erlernen einer neuen Sprache öffnet Türen, unterstützt das Verstehen anderer Sichtweisen, und trägt so zum Abbau von Vorurteilen bei. Mit den zahlreichen Deutschkursen ist die Volkshochschule Lernort und Lebensraum für Toleranz und Integration in unserer Gesellschaft. Zur Verständigung sollen auch unsere Exkursionen zum Jüdischen Friedhof, zur Kölner Zentralmoschee und zum El-De Haus beitragen. Dies sind nur drei von über 40 Exkursionen im neuen VHS-Programm.

Zu Nachhaltigkeit und Klimaschutz haben wir interessante Angebote: „was ich vor meiner eigenen Haustüre tun kann“, lernen die Teilnehmenden in dem Projekt „Klimafit“. „Nachhaltig leben und dabei sparen“, „Kosmetika selber machen“ und Kurse zu den Themen Imkern, Obstbau und naturnahen Gärten werden angeboten. Das Repair Café Wesseling hat im Jahr 2023 den Klimaschutzpreis erhalten und bietet im Frühjahr neue Termine an.

Insgesamt haben wir 800 Veranstaltungen zu Gesundheit, Kreativität, Digitalisierung und beruflicher Bildung für Sie im Programm. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Stöbern!



Ralph Manzke  
Verbandsvorsteher



Georg Schlechtriem  
Direktor der Volkshochschule

## Vier Kommunen – Ein Verband

Die Städte Brühl, Hürth, Pulheim und Wesseling gründeten 1976 den Zweckverband Volkshochschule Rhein-Erft, um ihren Bürgerinnen und Bürgern ein breitgefächertes und bedarfsgerechtes Weiterbildungsangebot bereit zu stellen. Finanziert wird die Volkshochschule aus Mitteln des Landes, des Bundes, der vier Trägerstädte und aus Teilnahmegebühren. Die politische Verantwortung für den Zweckverband trägt die Verbandsversammlung, die aus Ratsmitgliedern der vier Städte gebildet wird. Geleitet wird die Zweckverbandsversammlung von dem von ihr gewählten Vorsitzenden. Oberster Dienstvorgesetzter der Volkshochschule ist der Verbandsvorsteher, der ebenfalls von der Verbandsversammlung gewählt wird und aus dem Kreise der Bürgermeister oder aus dem Kreise der Beigeordneten der vier Mitgliedsstädte stammt.

## Aus dem Leitbild der VHS Rhein-Erft

Als öffentlich geförderte Einrichtung ist es die Aufgabe der Volkshochschule, Erwachsenen den Zugang zu Bildung unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Nationalität sowie sozialer und wirtschaftlicher Situation zu garantieren. Über die Schul- und Berufsbildung hinaus soll Erwachsenen lebensbegleitend die Möglichkeit geboten werden, organisiertes Lernen fortzusetzen oder wiederaufzunehmen.

### Wesseling

Ralph Manzke  
Ralf Engelmann  
Giovanna Keilhau  
Hannah Laubach

Dr. Sebastian Nellesen  
(Vorsitzender der Verbandsversammlung)

Stephan Renner  
(Stv. Vorsitzender der Verbandsversammlung)

Ralph Manzke  
Bürgermeister der Stadt Wesseling  
(Verbandsvorsteher)

Andreas Brandt  
Erster Beigeordneter der Stadt Brühl  
(Stellvertretender Verbandsvorsteher)

### Pulheim

Nina Löbbert  
Birgit Maroske  
Manfred Rennerich  
Ruth Reufers  
Gerd-Peter Schmitz  
Angelika Wiedefeld

### Hürth

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

### Brühl

Annette Blank  
Andreas Brandt  
Elisabeth Jung  
Renate Schneider  
Daniel Schönbauer

## Werte und Ziele

Die VHS Rhein-Erft steht für eine vielfältige demokratische Gesellschaft, für ein friedliches Miteinander der Menschen verschiedener Generationen, Geschlechter, Nationalitäten und Kulturen, Weltanschauungen und Lebensstile. Sie respektiert Freiheit, Würde und Selbstbestimmung des Menschen. Sie setzt sich für den Schutz der Umwelt ein. Sie fühlt sich dabei den Prinzipien der Chancengleichheit, Geschlechter-Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit verpflichtet. Die VHS Rhein-Erft fördert den Anspruch auf Selbstbestimmung, regt zu Reflexion und kritischer Urteilsfindung an und unterstützt die persönliche Selbstverwirklichung der Teilnehmenden. Sie erhalten Unterstützung beim Erwerb von Fähigkeiten, um bei der Gestaltung der gesellschaftlichen Verhältnisse mitzuwirken, schöpferische Eigeninitiative zu entwickeln und mehr Kenntnisse für das Arbeitsleben zu erwerben. Die Bildungsarbeit der VHS ist parteipolitisch und weltanschaulich nicht richtungsgebunden.

## Kundennähe und Beratung

Im Zentrum der VHS-Arbeit stehen die Orientierung an den Bedürfnissen der Kundinnen und Kunden und ihre Zufriedenheit sowie die Qualität der Kurse. Die Veranstaltungen werden im Programmheft und im Internet veröffentlicht. Information, Anmeldung, Ummeldung, Abmeldung und Beratung sind zentral im Service-Center der VHS möglich.



## Service-Center

Bianca Farkas  
Daniela Fischer  
Simone Redenz  
Lea Wolpert

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

Volkshochschule Rhein-Erft  
An der Synagoge 2, 50321 Brühl

## Öffnungszeiten

montags, dienstags, donnerstags  
09:00 - 12:00 Uhr  
14:00 - 16:00 Uhr  
freitags  
09:00 - 12:00 Uhr  
mittwochs geschlossen

Telefonisch sind wir auch  
mittwochs für Sie da.

## Anmeldung

[www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)

Das Anmeldeformular  
finden Sie auf Seite 139.

**Semesterbeginn**  
29.01.2024

### Unterrichtsfreie Tage

Feiertage: 01.05., 09.05., 20.05.,  
21.05., 30.05.2024

### Ferien

25.03.2024 bis 07.04.2024  
08.07.2024 bis 20.08.2024

## 2. Semester 2024

Das Programmheft erscheint  
ab dem 07.06.2024.

Semesterbeginn ist am  
02.09.2024.

## VHS Konto

Kreissparkasse Brühl  
IBAN DE91 3705 0299 0133 0173 00  
BIC COKSDE33XXX

## Allgemeine Informationen

Zweckverband, Leitbild .....	2
Anmeldung, Service-Center, Öffnungszeiten .....	3
VHS-Team .....	4



## Politik, Gesellschaft und Umwelt

Gesellschaft .....	7
Pädagogik .....	24
Psychologie .....	26



## Kunst, Kultur und Kreativität

Kunst - Kultur .....	32
Fotografie .....	36
Kreativität .....	40



## Gesundheit, Bewegung

Gesundheitsbildung .....	46
Körper und Geist .....	47
Ruhepunkte - Stressbewältigung .....	60
Bewegtes Leben - Tanz - Gymnastik - Fitness .....	64
Ernährung .....	77



## Schulabschluss

Schulabschluss .....	82
----------------------	----



## Grundbildung, Deutsch

Grundbildung .....	84
Deutsch als Zweitsprache .....	86
Integration .....	86



## Fremdsprachen

Englisch .....	95
Französisch .....	101
Italienisch .....	105
Spanisch .....	108
Weitere Fremdsprachen .....	114



## Digitales, EDV und Beruf

Digitales für Ältere .....	122
Computer- und EDV-Kurse .....	124
Wirtschaft und Finanzen .....	130
Berufliche Entwicklung und Kommunikation.....	134



## Bildungsurlaube

Bildungsurlaube .....	136
-----------------------	-----



## Weitere Informationen

Qualitätsmanagement .....	138
Anmeldeformular .....	139
Datenschutz .....	143
AGB .....	144

Politik  
Gesellschaft

Kunst, Kultur  
Kreativität

Gesundheit  
Ernährung

Schul-  
abschluss

Deutsch  
Integration

Fremd-  
sprachen

Digitales & EDV

Beruf  
Wirtschaft

Bidungs-  
urlaube

## VHS-Leitung

### Direktor der VHS

Georg Schlechtriem

02232 94507-13 | schlechtriem@vhs-rhein-erft.de

### Leiter der Verwaltung

Carsten Meier

02232 94507-12 | meier@vhs-rhein-erft.de



## Fachbereichsleitung

### Fachbereiche Gesellschaft, Kulturelle Bildung, Pädagogik, Psychologie, Schulabschluss, Umwelt

Barbara Braun

02232 94507-24 | braun@vhs-rhein-erft.de

### Fachbereiche Politik, Nachhaltigkeit, Gesundheitsbildung und Bewegung

Felix Engel

02232 94507-29 | engel@vhs-rhein-erft.de

### Fachbereich Fremdsprachen

N.N.

02232 94507-19 | vhs@vhs-rhein-erft.de

### Fachbereiche Digitalisierung, Beruf, Kreativität, Ernährung

Yvonne Percan

02232 94507-21 | percان@vhs-rhein-erft.de

### Fachbereiche Kommunikation, Management, Berufliche Entwicklung

Jenny Stenner

02232 94507-46 | stenner@vhs-rhein-erft.de



## VHS-Verwaltungsteam

**Hausmeister (Brühl):** Christopher Lux, 02232 94507-16 | Handy: 0178 5527478

**Teilnahmegebühren:** Xiao Xia Döge, 02232 94507-35 | doege@vhs-rhein-erft.de

**Honorare:** Vanessa Roeschke, 02232 94507-34 | v.roeschke@vhs-rhein-erft.de

Annette Saxler, 02232 94507-33 | saxler@vhs-rhein-erft.de

Weitere Mitarbeiter\*innen in der Verwaltung: Lara Arnolds, Bianca Farkas, Daniela Fischer, Christine Gratt-Weimann, Simone Redenz, Sabine Schumacher-Miethke, Beatrix Transfeld, Wolfgang Trapp, Ersel Töremis, Lea Wolpert.

## Team für Deutsch/Integration

### Fachbereichsleiterin für Integrations- und Alphakurse in Brühl & Wesseling

Bianca Jamitzky  
02232 94507-36 | jamitzky@vhs-rhein-erft.de

### Fachbereichsleiterin für Integrations- und Alphakurse in Pulheim, Berufssprachkurse und Grundbildung

Anastasia Knaus  
02232 94507-26 | knaus@vhs-rhein-erft.de

### Fachbereichsleiterin für Integrations- und Alphakurse in Hürth, DaZ-Kurse

Jenny Stenner  
02232 94507-46 | stenner@vhs-rhein-erft.de

### Prüfungen

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

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

## Bildungsberatung

### Beratung Deutsch, Grundbildung, Schulabschluss

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



## Schulabschluss

### Fachbereichsleitung, Beratung

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

### Weiterbildungslehrerinnen

#### Andrea Kowalski

Unterrichtsfächer: Deutsch

#### Dr. Maria Pilar Tejero Ezpeleta

Unterrichtsfächer: Biologie, Mathematik

#### Astrid Beckers

Unterrichtsfächer: Englisch, Politik





# Politik, Gesellschaft, Umwelt

Anmeldung:  
[www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)

## Gesellschaft

Themen aus	
Politik und Gesellschaft	7
Umwelt und Nachhaltigkeit	8
Wissenschaft und Technik	14
Recht	16
Geschichte und Stadtführungen	18
Betriebsbesichtigungen	22

## Pädagogik

Erziehung und Familienbildung	24
Eltern-Kind-Angebote	25

## Psychologie

Resilienz	26
Persönliches Wachstum	27
Denken, reden, handeln	29

## VHS: Demokratische Orte des Lernens

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

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

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



**Fachbereichsleiter für  
Natur | Wissenschaft | Klimafit**  
Georg Schlechtriem  
Tel. 02232 94507-13  
[schlechtriem@vhs-rhein-erft.de](mailto:slechchtriem@vhs-rhein-erft.de)



**Fachbereichsleiter für  
Politik | Nachhaltigkeit**  
Felix Engel  
Tel. 02232 94507-29  
[engel@vhs-rhein-erft.de](mailto:engel@vhs-rhein-erft.de)



**Fachbereichsleiterin für  
Gesellschaft | Recht | Geschichte  
Exkursionen | Pädagogik  
Psychologie | Umwelt**  
Barbara Braun  
Tel. 02232 94507-24  
[braun@vhs-rhein-erft.de](mailto:braun@vhs-rhein-erft.de)

## Service-Center:

Telefon: 02232 94507-0  
Fax: 02232 94507-47  
E-Mail: [vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)



## Politik und Gesellschaft

### Iran - Die Freiheit ist weiblich - Lesung und Musik

Die Theater- und Fernsehschauspielerinnen Claudia Amm liest aus dem Buch „Iran - Die Freiheit ist weiblich“ von Golineh Atai. Die 1974 in Teheran geborene Autorin zeigt in diesem Buch, wie das Mullah-Regime seit mehr als 40 Jahren das Land im Griff hält und jede demokratische Regung erstickt. Sie porträtiert das Land auf ganz besondere Weise: aus dem Blickwinkel von neun Frauen. Musikalisch begleitet wird der Abend von der Cellistin Donja Djember.

● 241-1000

**Claudia Amm, Donja Djember**

Freitag, 12.04.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

5 - 50 Personen, 15,00 €

Die Buchhandlung Karola Brockmann,  
Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße

**Brühl**

### Exkursion - Europa-Punkt Bonn in der Regionalen Vertretung der Europäischen Kommission in Bonn

Europa hat die Wahl. Mehr als 350 Millionen EU-Bürger\*innen können Anfang Juni das Europäische Parlament wählen, in Deutschland wird am 09. Juni 2024 abgestimmt. Sie entscheiden über den Kurs der EU. Doch wie wird eine erfolgreiche Zukunft Europas gestaltet und was hat die Zusammensetzung des EU-Parlaments damit zutun? Im Europa-Punkt in der Regionalen Vertretung der Europäischen Kommission in Bonn werden Sie sich mit der Umsetzung des Wahlergebnisses in tatsächliche Politik und Themen, welche in Zukunft die europäische Politik dominieren werden, auseinandersetzen und miteinander diskutieren können.

**Anmeldeschluss 10.04.2024.**

● 241-1001

**Andreas Christ**

Mittwoch, 17.04.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

10 - 25 Personen, gebührenfrei

**Treffpunkt:** Europa-Punkt in der Regionalen Vertretung der Europäischen Kommission Bonn

Bertha-von-Suttner-Platz 2-4

**Bonn**

### So geht Wahl - ein Seminar zur Europa- wahl in leichter Sprache

Im Juni dürfen viele Menschen wählen. In Europa wird das Parlament gewählt. Das Parlament entscheidet über viele Gesetze. Die Gesetze bestimmen unser Leben. Und über das Geld, das Europa für uns alle ausgibt. Und über vieles mehr. Die Wahl für Europa ist deshalb wichtig. Menschen aus verschiedenen Parteien stellen sich zur Wahl. Wenn sie gewählt sind, sitzen sie im Parlament in Brüssel. Und dann entscheiden sie über wichtige Dinge.

Wir erklären Europa. Wir erklären die Wahl. Wie sie funk-

tioniert. Und wen man wählen kann. Wir beantworten alle Fragen. Wir machen Sie fit für die Wahl! Ellen Romberg-Hoffmann, Mitglied des Inklusionsbeirats der Stadt Brühl, und Roland Schüler, Geschäftsführer des Friedensbildungswerks Köln, leiten das Seminar.

● 241-1002

**Roland Schüler, Ellen Romberg-Hoffmann**

Freitag, 26.04.2024, 17:00 – 19:00 Uhr

5 - 20 Personen, gebührenfrei

Ort wird noch bekannt gegeben

**Brühl**

### Europa nach der Wahl - Wohin steuert die EU?

Rechtspopulismus, Migration, Klimakatastrophe - Die EU steht vor großen Herausforderungen. Wie sehr Europa in diesen Themen gespalten ist, zeigt sich bei der diesjährigen Europawahl. Doch was genau zeigen die Wahlergebnisse? Wie „europäisch“ ist Deutschland? Und wohin steuert die EU? Dies diskutiert mit Ihnen der Politikwissenschaftler und Europa-Experte Siebo M. H. Janssen.

● 241-1003

**Siebo Janssen**

Mittwoch, 19.06.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

5 - 50 Personen, 5,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### #Euwomen - Ausstellung

Frauen haben bereits in der ersten Gründungsphase der Europäischen Union aktiv und wegweisend an der Entwicklung der europäischen Idee mitgewirkt: Von Ursula Hirschmann als europäische Föderalistin der ersten Stunde über Simone Veil, erste Präsidentin des Europäischen Parlaments, bis hin zu Sofia Corradi, der Gründerin des EU-Austauschprogramms Erasmus. Die Ausstellung stellt sie vor und portraitiert weitere Politiker\*innen und Aktivist\*innen, die bei der Gestaltung der europäischen Integration die Ziele, wie Chancengleichheit, Geschlechtergerechtigkeit und Frauenrechten als Menschenrechte verfolgen. Die Ausstellung kann vom 08.04.2024 bis zum 26.04.2024 zu den regulären Öffnungszeiten des Bildungszentrums Wesseling im Foyer kostenlos besichtigt werden. #EUwomen ist eine Wanderausstellung der Freien und Hansestadt Bremen in Kooperation mit der Vertretung der Europäischen Kommission in Deutschland.

● 241-1004

08.04.2024 bis 26.04.2024

gebührenfrei

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**



## Letzte Hilfe Kurs „Am Ende wissen, wie es geht“ (Kooperation mit Hospiz Hürth e.V.)

„Erste-Hilfe“ ist uns allen vertraut. Was aber bedeutet „Letzte Hilfe“? Das Lebensende und das Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn machen uns oft hilflos. Obwohl die meisten Menschen sich wünschen, zuhause zu sterben, stirbt der größte Teil der Bevölkerung in Krankenhäusern und Pflegeheimen. In dem „Letzte Hilfe,“ Basiskurs lernen Bürger\*innen, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen. In nur vier Stunden lernt man das „Kleine 1x1“ der Sterbebegleitung.

Der Kurs vermittelt Basiswissen, Orientierungen und einfache Handgriffe. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und dazu ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält. Deshalb braucht es, wie auf allen schweren Wegen, jemanden, der dem oder der Sterbenden die Hand reicht. Dies erfordert nur ein bisschen Mut und Wissen. Im Letzte Hilfe-Kurs wird beides vermittelt.

Kursinhalte:

- Sterben als Teil des Lebens
- Vorsorgen und entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

### ● 241-1012

**Inge Sauren, Tanja David**

Freitag, 15.03.2024, 14:00 – 18:00 Uhr

10 - 16 Personen, 8,00 €

AOK Gebäude,

Luxemburger Straße 323/325

**Hermülheim**

## So möchte ich mein Leben und Wohnen gestalten - jetzt und im Alter! (Wohnschule Brühl)

(Kooperation mit der Stadt Brühl, Fachbereich Soziales, Abteilung Älterwerden in Brühl und Inklusion)

In der „Wohnschule“ finden sich Menschen zusammen, die frühzeitig Vorbereitungen treffen wollen und sich dabei die Fragen stellen: „Wie möchte ich mein Leben und Wohnen jetzt gestalten? Und was davon soll bis ins hohe Alter bleiben?“ Wer sich vertiefend mit dem Wohnen und Leben auseinandersetzt, begegnet vielen Lebensthemen und Lebensfragen. Die Wohnschule bietet hier Raum und Methoden für Austausch und setzt neue Impulse.

Im Mittelpunkt des interaktiven Workshops werden folgende Fragen stehen:

- Welche Weichen möchte ich für meine eigene (Wohn-)Zukunft stellen?
- Welche persönlichen Lebensträume und Lebensentwürfe möchte ich noch umsetzen?
- Welche Anforderungen stelle ich dabei an meine Wohnung, mein Haus, an mein Wohnumfeld und an meine Nachbarschaft? Inwiefern sind meine Ansprüche überhaupt realisierbar?
- Was möchte ich - allein oder mit anderen - bewegen?

Das genaue Programm für die Workshop-Reihe wird auf der Homepage der Volkshochschule unter [www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de) veröffentlicht.

### ● 241-1014

**Birgit Rudolf**

Freitag, 12.04.2024, 17:00 – 19:30 Uhr

Freitag, 19.04.2024, 17:00 – 19:30 Uhr

Freitag, 26.04.2024, 17:00 – 19:30 Uhr

6 - 14 Personen, 40,00 €

Der Veranstaltungsort wird bei Kursanmeldung mitgeteilt



## Umwelt und Nachhaltigkeit

### Klimafit - Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Welche Auswirkungen hat der Klimawandel in Ihrer Region? Wie begegnet Ihre Kommune den Folgen des Klimawandels? Wie können Sie selbst aktiv zum Klimaschutz beitragen? Antworten und Handlungsoptionen bietet der Kurs „Klimafit“. Er vermittelt neben wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel auch Informationen über Veränderungen, die der Klimawandel in Ihrer Region mit sich bringt. Außerdem können Sie sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur\*innen in der Kommune vernetzen und selbst aktiv werden. Dazu wird nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement in den Kurs eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert\*innen aus der Region. „Klimafit“ ist ein Projekt des WWF Deutschland, des Helmholtz-Forschungsverbunds Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) und der Universität Hamburg. Das Projekt „Klimafit“ wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) gefördert. Für die Teilnahme am Kurs ist ein internetfähiges Endgerät notwendig, da Materialien über die vhs.cloud bereitgestellt werden und zwei Kursabende digital stattfinden. **Anmeldung bis zum 22.03.2024.**

## ● 241-1100

**Petra Postaremczak**

Dienstag, 09.04.2024, 18:30 – 21:30 Uhr  
 Dienstag, 23.04.2024, 18:30 – 21:30 Uhr  
 Dienstag, 07.05.2024, 18:00 – 20:00 Uhr  
 Dienstag, 14.05.2024, 18:30 – 21:30 Uhr  
 Dienstag, 28.05.2024, 18:00 – 20:00 Uhr  
 Dienstag, 04.06.2024, 18:30 – 21:30 Uhr

8 - 25 Personen, 30,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Repair Café - Reparieren statt Wegwerfen (Kooperationsveranstaltung mit der Kolpingsfamilie, Foodsharing und der Stadt Wesseling)

Wir werfen viele Gegenstände weg, an denen nicht viel kaputt ist und die nach einer einfachen Reparatur problemlos wiederverwendet werden könnten. Fachkundige Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler helfen mit ihren Werkzeugen bei kleinen Reparaturen an Spielzeugen, Fahrrädern, Elektrogeräten, Smartphones, Laptops oder Kleidungsstücken. Es müssen lediglich die Materialkosten getragen werden. Auch Gartenscheren/Einhandscheren werden geschliffen und die Ehrenamtler von Foodsharing helfen, die Ressourcenverschwendung zu reduzieren. Bei einer Tasse Kaffee werden, wenn möglich, gebrachte Dinge direkt repariert. Die Reparaturlösungen sind kostenlos - kleine Spenden sind willkommen. Keine Anmeldung erforderlich!

## ● 241-1101 - 241-1104

Samstag, 17.02.2024, 14:00 – 16:30 Uhr  
 Samstag, 16.03.2024, 14:00 – 16:30 Uhr  
 Samstag, 20.04.2024, 14:00 – 16:30 Uhr  
 Samstag, 15.06.2024, 14:00 – 16:30 Uhr

gebührenfrei

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Der Wolf kehrt zurück - auch nach NRW

Ist es möglich in friedlicher Koexistenz mit Wölfen in Deutschland zu leben? Ist die Angst vor dem bösen Wolf gerechtfertigt oder nur ein Märchen? Sicher ist, dass Wölfe sich zunehmend in Deutschland und NRW ausbreiten und ihre Anwesenheit vermehrt zu einem politischen Thema in der Öffentlichkeit wird. Es gibt wahrscheinlich keine andere Tierart, die so heftige und gleichzeitig unterschiedliche Emotionen hervorruft. Immer lauter werden Stimmen, die Abschüsse fordern und scharfe, oft unangebrachte Kritik äußern. Wie sollen wir also mit Wölfen umgehen? Darüber diskutieren wir mit Katharina Stenglein vom BUND NRW, die zugleich einen Einblick in die Lebensweise von Wölfen gibt.

## ● 241-1111

**Katharina Stenglein**

Mittwoch, 20.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

5 - 30 Personen, 5,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Nachhaltige Reinigungsmittel & Kosmetika selber machen - ein DIY-Workshop

Nachhaltigkeit und Do-it-yourself sind im Trend, auch in Bezug aufs Bad. Fast alles, was wir in Badezimmer und Haushalt benötigen - sowohl zur Reinigung als auch zur Körperpflege - lässt sich problemlos, schnell und kostengünstig selbst herstellen, von Deo über Shampoo und Duschgel bis hin zu Spülmittel und Allzweckreiniger. Die zahlreichen Vorteile liegen auf der Hand. Wir sparen nicht nur Verpackung und Plastikmüll, auch die Inhaltsstoffe sind umweltfreundlicher, hautverträglicher und gesünder. Wir können selbst bestimmen, welche Stoffe an unsere Haut und ins Abwasser gelangen. Wir werden in diesem Workshop verschiedene Rezepturen kennenlernen und dabei auch erfahren, wie wirkungsvoll und effektiv die natürlichen Inhaltsstoffe sind. Dabei bereiten wir eine Auswahl von Reinigungsmitteln und Kosmetika zu, die Sie am Ende mit nach Hause nehmen können. Bitte Geschirrtücher sowie mehrere Gefäße für die selbst hergestellten Produkte mitbringen.

## ● 241-1112

**Christina Henseler**

Donnerstag, 15.02.2024, 17:30 – 21:15 Uhr

5 - 12 Personen, 43,00 €, inkl. 15,00 € Materialzulage

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche

**Brühl**

### Nachhaltig leben und dabei sparen

#### (Kooperationsveranstaltung der VHS Rhein-Erft mit der Verbraucherzentrale in Brühl)

Immer mehr Menschen wollen ihren Alltag nachhaltiger gestalten und einen Beitrag zum Klimaschutz leisten, doch Viele verbinden mit einem nachhaltigen Lebensstil hohe finanzielle Ausgaben. Im Vortrag „Nachhaltig leben und dabei sparen“ erfahren die Sie, wie Sie ganz einfach Ressourcen und Ihren Geldbeutel schonen können. Eva Hahnau, die Umweltberaterin der Verbraucherzentrale NRW in Brühl, vermittelt praxiserprobte und schnell umsetzbare Tipps im Umgang mit Gegenständen aus dem Alltag, Strom, Wasser und Lebensmitteln, die beweisen, dass sich Nachhaltigkeit auch finanziell lohnt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

## ● 241-1113

**Eva Hahnau**

Montag, 08.04.2024, 18:45 – 20:15 Uhr

5 - 25 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## Prima für's Klima - Naturnahe Gärten für ein besseres Mikroklima

(Kooperationsveranstaltung der VHS Rhein-Erft mit der Abteilung Klimaschutz der Stadt Brühl)

In Zeiten des Klimawandels wird das Mikroklima in Städten und Gemeinden immer wichtiger. Gärten spielen dabei eine zentrale Rolle. Sie beeinflussen Temperatur, Luftfeuchte und Trockenheit in unserem direkten Lebensumfeld. Auch bei uns wird es zukünftig mehr heiße Tage und mehr Starkregen geben. Mit vielfältiger und für den jeweiligen Standort passender Bepflanzung, können wir unsere Gärten an den Klimawandel anpassen. Bepflanzte Böden speichern, im Gegensatz zu Schotterflächen und versiegelten Flächen, deutlich mehr Regenwasser, das wiederum über die Pflanzen langsamer verdunstet. Dies bewirkt einen klimatischen Ausgleich, bessere Luft und angenehme Kühle im Sommer. Naturnah angelegte Gärten bieten darüber hinaus Insekten, Amphibien und Vögeln Nahrung und Schutz und stärken die Biodiversität im städtischen Umfeld.

● 241-1114

**Susanne Zimmermann**

Mittwoch, 10.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

5 - 30 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Durstlöcher Wasser - Aus der Leitung oder der Flasche?

(Kooperationsveranstaltung der VHS Rhein-Erft mit der Verbraucherzentrale Brühl)

Wasser ist unser täglicher Durstlöcher. Viele Verbraucher\*innen greifen dabei aus verschiedenen Gründen zum Mineralwasser aus der Flasche. Dabei ist Trinkwasser aus der Leitung nicht nur das am besten untersuchte Lebensmittel, sondern auch etwa 100 Mal preiswerter als Mineralwasser aus der Flasche und trägt einen großen Teil zum Thema „Nachhaltigkeit“ bei. Eva Hahnau, die Umweltberaterin der Verbraucherzentrale NRW in Brühl, klärt über die Bedeutung von Wasser auf und stellt das Leitungswasser dem Mineralwasser aus der Flasche gegenüber. Gesetzliche Anforderungen an die Beschaffenheit und Inhaltsstoffe werden miteinander verglichen. Außerdem wird das Brühler Leitungswasser näher unter die Lupe genommen: Wie hoch ist der Mineralstoffgehalt? Im Anschluss können Sie an einer Blindverkostung teilnehmen: Schmecken die Wasser unterschiedlich? Welches ist das Leitungswasser? Welches Wasser schmeckt am besten? Eine Anmeldung ist erforderlich.

● 241-1115

**Eva Hahnau**

Montag, 06.05.2024, 18:45 – 20:15 Uhr

5 - 25 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Fairer Stadtrundgang durch Brühl

(in Zusammenarbeit mit Unterwegs e.V.)

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

● 241-1120

**Wilfried Schultz-Rotter**

Samstag, 27.04.2024, 13:30 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 5,00 €

**Treffpunkt:** Weltladen Brühl, Schloßstr. 9

**Brühl**

## Besuch bei einem Brühler Imker - Führung mit Honigverkostung

„Als ich vor über 40 Jahren mit dem Imkern begonnen habe, hatte ich unerwartet 14 Bienenvölker und zu Anfang keine Ahnung.“ Der Brühler Imker Dr. Gero Meyer erzählt kurzweilig an seinem Bienenstand über das Leben der Bienen und aus dem Alltag eines Hobbyimkers.

- Warum sind Bienen so wichtig für die Natur und uns Menschen?
- Welchen Herausforderungen muss sich ein Imker in der heutigen Zeit stellen?
- Warum schmeckt jede Honigsorte anders?

Diesen und weiteren Fragen wird bei der Bienenstandbesichtigung mit süßem Ausklang nachgegangen.

● 241-1121

**Gero Meyer**

Donnerstag, 23.05.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

10 - 15 Personen, 12,00 €, inkl. Verköstigung

**Treffpunkt:** wird bei Anmeldung bekannt gegeben

**Brühl**

## Besuch beim Obstbauern Schmitz-Hübsch

Die Führung startet im Obstmuseum, anschließend lernen Sie auf einem Rundgang die Obstplantagen, die Ernte, die Verarbeitung, die Kühllagerräume und die Vermarktung kennen.

● 241-1122

**Ursula Behr**

Freitag, 19.04.2024, 15:00 – 16:30 Uhr  
10 - 20 Personen, 10,00 €

**Treffpunkt:** Vor dem Hofladen,  
Bonn-Brühler-Straße 14

**Bornheim-Merten**

## Das Gestüt Röttgen

Das Gestüt Röttgen ist eines der traditionsreichsten im deutschen Galoppsport und lässt nicht nur die Herzen der Pferdefreunde höherschlagen. Bei einem ausgedehnten Spaziergang über die herrlichen Koppeln des Gestüts und der Besichtigung der hochwertig ausgestatteten Stallungen sehen wir Pferde, die schon viele Rennen gewonnen haben, sowie Stuten und ihre Fohlen. Dabei erfahren wir Interessantes über die Konzeption dieses Gestütes.

● 241-1124

**Barbara Braun**

Freitag, 14.06.2024, 15:30 – 17:00 Uhr  
10 - 20 Personen, 10,00 €

**Treffpunkt:** Haupteingang Rentamt des Gestüts Röttgen,  
Eiler Straße 10, Köln Rath-Heumar

**Köln**

## Workshop Komoot (für Android- Endgeräte) - Der Wander- und Radfahrer- Tourenplaner

Komoot ist eine Navigations-APP für Outdoor-Aktivitäten und richtet sich an Wanderer und Radfahrer. Die Nutzungsmöglichkeiten sind sehr vielfältig. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger\*innen als auch an Nutzer\*innen der APP.

Themen:

- Grundeinstellungen der APP
- Die digitale Karte
- Eigene Touren planen
- Beurteilung der Touren auf deren Qualität
- (Akkuschonende) Navigation und Speichern der Tour
- Fotos aufnehmen und einfügen
- GPX-Dateien aus externen Quellen importieren und anpassen
- Wo findet man fertige Touren?

● 241-1128

**Stephan Enzweiler**

Mittwoch, 06.03.2024, 18:30 – 20:45 Uhr  
Mittwoch, 13.03.2024, 18:30 – 20:45 Uhr  
Mittwoch, 20.03.2024, 18:30 – 20:45 Uhr

6 - 12 Personen, 68,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Fahrradtraining für Wiedereinsteiger\*innen: Ein Trainingsan- gebot für neue und alte Radfahrende, die länger nicht mehr gefahren sind, das Fahrradfahren neu oder wieder neu für sich entdecken wollen.

(in Kooperation mit der Kreispolizeibehörde Rhein-Erft-Kreis)

Der Frühjahrsstart ist da und der Wunsch, sich wieder mehr draußen zu bewegen, wird größer. Warum nicht mit dem Fahrrad zum Einkaufen fahren oder eine Radtour machen, Freunde besuchen und den Winter abhaken? Ein guter Start ins Frühjahr! Angesprochen sollen sich vor allem diejenigen fühlen, die gerne wieder mit dem Fahrradfahren anfangen wollen, die sich noch kein Pedelec kaufen wollen, die einen letzten moralischen Schubser brauchen, sich nach längerer Zeit wieder auf den Sattel zu setzen. Voraussetzung für die Teilnahme ist das Mitbringen eines verkehrssicheren Fahrrads und eines eigenen passenden Fahrradhelms.

● 241-1130

**Andreas Wiesner**

Dienstag, 09.04.2024, 16:30 – 18:30 Uhr  
6 - 12 Personen, gebührenfrei

**Treffpunkt:** Schulhof Deutschherrenscheule,  
Zugang Weidengasse an der Bushaltestelle  
Deutschherrenscheule, Pestalozzistraße 12

**Hermülheim**

## Sicher mit dem Pedelec unterwegs. Ein praktisches Training für Einsteiger\*innen mit dem "E-Bike"

(in Kooperation mit der Kreispolizeibehörde Rhein-Erft-Kreis)

Pedelecs (ugs. E-Bike), erfreuen sich großer Beliebtheit bei allen Altersklassen. Insbesondere ältere Personen stellen aber schnell fest, dass die stärkere Beschleunigung, die höhere Geschwindigkeit und das größere Gewicht des Pedelecs das Fahrgefühl im Gegensatz zum Fahrrad stark verändern. Oft tritt dadurch eine Verunsicherung ein. Das mindert das Fahrgefühl und die Lust darauf, das Pedelec zu benutzen. Das angebotene Training soll helfen, sich besser mit dem Pedelec anzufreunden. Man wird theoretisch und praktisch mit dem Pedelec vertraut gemacht. Ein Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmenden hilft dabei. Voraussetzung für die Teilnahme ist das Mitbringen eines verkehrssicheren Pedelecs und eines eigenen passenden Fahrradhelms.

● 241-1132

**Andreas Wiesner**

Dienstag, 28.05.2024, 16:30 – 18:30 Uhr  
6 - 12 Personen, gebührenfrei

**Treffpunkt:** Schulhof Deutschherrenscheule,  
Zugang Weidengasse an der Bushaltestelle  
Deutschherrenscheule, Pestalozzistraße 12

**Hermülheim**



RheinEnergie



# Alles für die Region

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

**RheinEnergie.**  
**Die Energie einer ganzen Region.**



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

Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW, Waltraud Clever, hält folgende gebührenfreie Vorträge in der VHS Rhein-Erft. Eine Anmeldung ist über die VHS Rhein-Erft oder bei der Verbraucherzentrale unter Tel.: 02232 2068701 bzw. E-Mail: bruehl@verbraucherzentrale.nrw erforderlich. Auch nach den Vorträgen können Hausbesitzer\*innen die Energieberatung der Verbraucherzentrale in Brühl bei Fragen zum Einsatz alternativer Energiequellen und Fördermöglichkeiten nach Terminvergabe in Anspruch nehmen.

### Heizung und Brauchwassererwärmung mit staatlicher Förderung erneuern

Heizungen, die älter sind als 20 Jahre, sollten erneuert werden. Heizungen, die älter sind als 30 Jahre, müssen unter bestimmten Bedingungen erneuert werden. Im Zusammenhang mit der Heizungserneuerung muss vielfach auch die Brauchwassererwärmung erneuert werden. Beides zusammen führt im Normalfall zu einer erheblichen Energiekosteneinsparung. Als Anreiz zur Heizungserneuerung und Optimierung des Gesamtsystems stehen Fördermittel von der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) und dem Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) zur Verfügung. Dazu erhalten Sie im Rahmen des Vortrags „Heizung und Brauchwassererwärmung mit staatlicher Förderung erneuern“ alle notwendigen Informationen von der Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW.

● 241-1135

**Waltraud Clever**

Montag, 05.02.2024, 18:45 – 20:15 Uhr

8 - 12 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Solarstrom produzieren und selbst nutzen

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

● 241-1136

**Waltraud Clever**

Montag, 04.03.2024, 18:45 – 20:15 Uhr

8 - 12 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Der Fördermitteldschungel bei der Sanierung von Wohngebäuden

Im Gebäudebestand wird ein erheblicher Teil fossiler Energien für die Wärme- und Warmwassererzeugung verbraucht und entsprechend viel klimaschädliches CO<sub>2</sub> erzeugt. Daher unterstützen Bund, Länder und Gemeinden die Gebäudeeigentümer\*innen finanziell bei den dringend notwendigen Maßnahmen zur Energieeinsparung. Die anbieterunabhängige Energieberatung der Verbraucherzentrale führt in einem Vortrag durch den Fördermitteldschungel.

● 241-1138

**Waltraud Clever**

Montag, 29.04.2024, 18:45 – 20:15 Uhr

8 - 12 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## Behaglich wohnen unterm Dach - Dachsanierung und Dachausbau

Die anbieterunabhängige Energieberatung der Verbraucherzentrale NRW in Brühl informiert in diesem Vortrag über die Möglichkeit der Nutzung des Dachraums als Wohnraum im Zusammenhang mit einer notwendigen Dachsanierung. Dazu werden im Hinblick auf eine Dachsanierung Planungsrecht, Statik, Dämmung, Hitzeschutz und Solaranlagen näher erläutert. Ergänzend hierzu gibt es Hinweise zu Fördermöglichkeiten. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale NRW Waltraud Clever informiert mit einem kostenlosen Vortrag.

● 241-1140

**Waltraud Clever**

Montag, 27.05.2024, 18:45 – 20:15 Uhr

8 - 12 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

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

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

● 241-1142

**Waltraud Clever**

Montag, 24.06.2024, 18:45 – 20:15 Uhr

8 - 12 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## Wissenschaft und Technik

### Kekskrümel im All. Wie groß ist die Unendlichkeit? Lesung mit Dagmar und Heino Falcke

Jana will Astronautin werden und sie hat große Fragen - vor allem kurz vor dem Einschlafen. Zum Glück ist ihr Vater Astrophysiker und kennt sich wirklich gut aus. Gemeinsam unternehmen sie eine Fantasiereise durch die Weiten des Universums: Von der Erde, am Mond vorbei zu den Planeten, Sternen, Galaxien und schwarzen Löchern - und schwerelos schwebend wieder zurück. Da kann einem ganz schön schwindelig werden. Dabei hören Janas Fragen nicht auf. Sie will wissen: Werden Sterne auch geboren? Was liegt hinter dem riesigen All? Gibt es da noch mehr zu entdecken?

Dagmar und Heino Falcke lesen aus ihrem Buch „Kekskrümel im All“ und versuchen dabei, die großen Dimensionen und Weiten des Weltraums kleinen und großen Menschen auf spielerische Weise näher zu bringen und die Fragen, die sich daraus ergeben, wissenschaftlich zu beantworten. Diese Veranstaltung richtet sich an Eltern mit ihren Kindern im Grundschulalter.

● 241-1401

**Heino Falcke, Dagmar Falcke**

Samstag, 13.04.2024, 16:00 - 17:30 Uhr

30 - 60 Personen, 8,00 €

StadtBibliothek Brühl

**Brühl**

### Vortrag: Physikalische Großexperimente rund um die Welt

Das typische Klischee eines Physikers zeichnet einen bleichen Menschen, der sein Labor nie verlässt. Ungeachtet dessen errichten Physiker rund um den Globus die größten Maschinen der Welt, um die Grundlagen der Physik zu erforschen. In diesem Vortrag reist der Zuhörer einmal rund um die Welt und lernt einige herausragende physikalische Experimente kennen. Der Astrophysiker Dr. Philipp Heimann berichtet u.a. aus seinen Erfahrungen in Arbeitsgruppen des Large Hadron Colliders (LHC), des IceCube-Experiments und des Pierre Auger Observatoriums.

● 241-1402

**Dr. Philipp Heimann**

Mittwoch, 13.03.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

10 - 30 Personen, 8,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

### vhs.wissen live - das digitale Wissenschaftsprogramm

Ob zuhause, unterwegs oder im Urlaub – mit vhs.wissen live können Sie überall an digitalen Vorträgen der VHS Rhein-Erft teilnehmen. In Kooperation mit anderen Volkshochschulen bieten wir Ihnen hochkarätige Vorträge von Expert\*innen aus Gesellschaft und Wissenschaft kostenfrei zum Teilnehmen und Mitdiskutieren an. Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein internetfähiges Endgerät. Die Veranstaltungen finden via Zoom statt. Die Teilnahme ist gebührenfrei. Mit Ihrer Anmeldebestätigung erhalten Sie den Zugangslink. Ein Blick auf unsere Internetseite lohnt sich, denn auch noch kurzfristig werden interessante Veranstaltungen veröffentlicht, zu denen Sie sich anmelden können.

• 241-1500	29.01.2024	Prof. Dr. Michael Hüther	Abschied von der Öffentlichkeit
• 241-1501	05.02.2024	Birgit Schönau	Der Tiber und die ewige Stadt
• 241-1502	20.02.2024	Prof. Dr. Ralph Hertwig	Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten
• 241-1503	25.02.2024	Bartholomäus Grill	Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents
• 241-1504	27.02.2024	Prof. Dr. Klaus J. Beckmann	Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?
• 241-1505	05.03.2024	Prof. Dr. Ulinka Rublack Alfons Kaiser	Geschichte und Zukunft der Mode
• 241-1506	10.03.2024	Prof. Dr. M. Hochgeschwender	Donald Trump und der Populismus in den USA
• 241-1507	12.03.2024	Ernst Rauch	Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenswahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?
• 241-1508	20.03.2024	Gustav Seibt	Die multiplen Krisen der Gegenwart
• 241-1509	24.03.2024	Prof. Marie-Janine Calic	Tito - der ewige Partisan
• 241-1510	14.04.2024	Prof. Dr. Peter Adamson	Philosophie in der islamischen Welt
• 241-1511	18.04.2024	Prof. Dr. Peter Longerich	Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte
• 241-1512	25.04.2024	Dr. Franziska Tanneberger	Verbreitung und Zustand der Moore
• 241-1513	29.04.2024	Prof. Dr. Harold James Eric Monnet	Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken
• 241-1514	02.05.2024	Matthias Nass	Zeitenwende im Indopazifik
• 241-1515	12.05.2024	Prof. Dr. Martin Zimmermann	Gewalt: Die dunkle Seite der Antike
• 241-1516	03.06.2024	Prof. Dr. Michael Zürn	Demokratie - Warum wir Experten (nicht) vertrauen
• 241-1517	14.06.2024	Dr. Andreas Müller	Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops



## Kündigung des Mietvertrages aus Mieter- und Vermietersicht

Viele Fragen tauchen auf, wenn ein Mietvertrag - vom Mieter oder vom Vermieter - gekündigt wird.

- Ist die Kündigung zulässig?
- Wurde sie wirksam abgegeben?
- Zu welchem Zeitpunkt gilt die Kündigung?
- Was kann ich gegen die Kündigung unternehmen?
- Wie geht es nach der Kündigung weiter?

In dieser speziell auf die Kündigung des Wohnraummietvertrages ausgelegten Kompaktveranstaltung werden viele Themen rund um die Kündigung besprochen und anhand praktischer Beispiele erläutert.

● 241-1702

**RAin Michaela Wenzel**

Dienstag, 28.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

8 - 20 Personen, 10,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Die Vorsorgevollmacht im Zeichen des neuen Betreuungsrechts

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

Jeder kann in eine Situation geraten, in welcher er nicht mehr in der Lage ist, seine Angelegenheiten selbst zu regeln. Durch eine Vorsorgevollmacht kann frühzeitig eine Vertrauensperson bestimmt werden, die befugt ist, verbindlich wichtige Angelegenheiten zu regeln. Die Einrichtung einer rechtlichen Betreuung kann hierdurch oft vermieden werden. Sollte nur eine Person oder sollten mehrere Personen bevollmächtigt werden? Müssen bzw. sollten Bevollmächtigte auch Familienangehörige sein? Welche Formvorschriften sind zu beachten? Wann ist eine Beurkundung oder Beglaubigung erforderlich?

Der Gesetzgeber hat das deutsche Betreuungsrecht vollständig neu gefasst. Die Änderungen traten zum 01.01.2023 in Kraft. Dies wirkt sich maßgeblich auch Vorsorgevollmachten aus. Unter Berücksichtigung der nun aktuellen Rechtslage wird in diesem brandaktuellen Vortrag detailliert und bewusst praxisnah auf alle relevanten Neuerungen eingegangen, so auch, in wie weit eine Vorsorgevollmacht nun durch das neue, seit Anfang 2023 geltende „Ehegattennotvertretungsrecht“ entbehrlich sein könnte.

● 241-1712

**Bernd Löffler**

Mittwoch, 06.03.2024, 17:30 – 20:00 Uhr

8 - 20 Personen, 11,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**



● 241-1713

**Bernd Löffler**

Dienstag, 16.04.2024, 17:30 – 20:00 Uhr

8 - 20 Personen, 11,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Patientenverfügung - Rechtzeitig und selbstbestimmt vorsorgen

Jeder Mensch kann durch Unfall, Krankheit oder zunehmendes Alter plötzlich in eine Situation geraten, in der er nicht mehr selbständig Wünsche äußern oder Entscheidungen treffen kann. Damit Sie für diesen Fall vorbereitet sind, können Sie eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht und eine Betreuungsverfügung aufsetzen. Dann können andere nach Ihrem Willen und Ihrem Sinne handeln.

In diesem Vortrag wird Ihnen vorgestellt, wie Sie eine wirksame Verfügung erstellen, wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung rechtlich zusammenwirken und wie die Patientenverfügung in den verschiedenen Stadien einer Erkrankung greift.

● 241-1714

**RAin Gudrun Christensen**

Donnerstag, 07.03.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

8 - 20 Personen, 11,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Patientenverfügung

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

Viele Menschen wünschen sich ein weitgehend selbstbestimmtes Leben auch beim Thema Sterben und möchten eine Patientenverfügung erstellen. Allerdings besteht vielfach eine große Unsicherheit, was die Inhalte betrifft. Etlliche lassen sich Versatzstücke in eine Generalvollmacht einbauen oder greifen auf eines der vorgefertigten Formblätter zurück, die von über 250 Organisationen angeboten werden. Spätestens nach dem aufsehenerregenden BGH Beschluss vom Juli 2016 (XII ZB 61/16), erneut bestätigt durch einen BGH Beschluss im Februar 2017 (XII ZB 604/15), ist klar geworden, dass viele Formblätter und Versatzstücke den rechtlichen Anforderungen nicht genügen. Wem an der Verbindlichkeit seiner eigenen Vorstellungen gelegen ist und wer seine Angehörigen sowie Ärzte wirklich entlasten möchte, der sollte sich vorab gut informieren. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die Patientenverfügung „wenn es einmal soweit ist“ nicht anerkannt wird oder gar dass der meist fachmedizinisch oder/und in der Thematik unkundige Laie etwas unterschreibt, was er gar nicht wollte, weil er Fachformulierungen in ihrer Tragweite falsch aufgefasst hat. Der Vortrag informiert grundlegend über das Thema Patientenverfügung und greift neue Entwicklungen und aktuelle Rechtsprechung auf, so z.B. den 2020 ergangenen „Aschermittwochsbeschluss“ des Bundesverfassungsgerichts.

● **241-1715**

**Bernd Löffler**

Dienstag, 20.02.2024, 17:30 – 20:00 Uhr

8 - 20 Personen, 11,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

● **241-1716**

**Bernd Löffler**

Mittwoch, 05.06.2024, 17:30 – 20:00 Uhr

8 - 18 Personen, 11,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Anerkennung einer Schwerbehinderung Online-Kurs

Die Anerkennung einer Schwerbehinderung richtet sich nach dem Ausmaß der Funktionsbeeinträchtigungen, die vorliegen. Häufig wird der Fehler gemacht, dem Versorgungsamt nur Diagnosen der Krankheiten mitzuteilen. Beleuchtet wird Schritt für Schritt der Ablauf des Schwerbehindertenverfahrens und was bei der Antragstellung zu beachten ist.

● **241-1718**

**Jürgen Sauerborn**

Donnerstag, 13.06.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

8 - 20 Personen, 8,50 €

BigBlueButton



## Mach Dein Testament - Richtig vererben und übertragen - Online-Kurs

Wurde der letzte Wille nicht klar und eindeutig oder nicht formgerecht formuliert, gibt es häufig unnötig Streit unter den Erben. Außerdem entsprechen die dann geltenden gesetzlichen Erbregelungen oft nicht dem, was der Erblasser eigentlich wollte. Der Referent gibt praktische Tipps für die richtige Gestaltung von Testamenten. Die Teilnehmer\*innen erhalten zu den einzelnen Fallgestaltungen jeweils Mustertestamente. Auch auf die steuerlichen Aspekte, insbesondere auf die geltenden Freibeträge bei der Erbschafts- und Schenkungssteuer, wird eingegangen.

● **241-1719**

**Stefan Hange**

Donnerstag, 21.03.2024, 19:00 – 21:15 Uhr

8 - 20 Personen, 11,50 €

BigBlueButton



## Mach Dein Testament - Richtig vererben und übertragen

Wurde der letzte Wille nicht klar und eindeutig oder nicht formgerecht formuliert, gibt es häufig unnötig Streit unter den Erben. Außerdem entsprechen die dann geltenden gesetzlichen Erbregelungen oft nicht dem, was der Erblasser eigentlich wollte. Der Referent gibt praktische Tipps für die richtige Gestaltung von Testamenten. Die Teilnehmer erhalten zu den einzelnen Fallgestaltungen jeweils Mustertestamente. Auch auf die steuerlichen Aspekte, insbesondere auf die geltenden Freibeträge bei der Erbschafts- und Schenkungssteuer, wird eingegangen.

● **241-1720**

**Stefan Hange**

Mittwoch, 10.04.2024, 18:00 – 20:15 Uhr

8 - 20 Personen, 11,50 €

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**





## Geschichte und Stadtführungen

### Ein historischer Spaziergang durch Brühl in Bildern - Das Stadtarchiv Brühl zu Gast

Sie interessieren sich für Stadtgeschichte und würden gerne mal einen Blick in die Vergangenheit werfen? Wir vom Stadtarchiv Brühl haben zwar keine Zeitmaschine, aber Ansichten, historische Ansichten. Begleiten Sie uns auf einem Spaziergang in die Vergangenheit Ihrer Stadt. Wir flanieren nicht nur durch die historische Innenstadt oder den Schlosspark, sondern machen auch Halt in den Stadtteilen Brühls, welche eine ganz eigene Geschichte haben. Mittels einer Fülle an verschiedenstem Bildmaterial wollen wir Erinnerungen wecken und neue Eindrücke aus dem vergangenen Brühl schaffen. Durch einen gemeinschaftlichen Austausch von Kindheitserinnerungen erhoffen wir uns, den gezeigten Bildern Leben und eine Geschichte einzuhauchen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

● 241-1800

**Kim Mailin Gröner**

Donnerstag, 21.03.2024, 18:30 – 20:30 Uhr

10 - 18 Personen, 8,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Der Buddhismus in Deutschland - eine Weltreligion ist im Westen angekommen

Der Buddhismus mit seiner Lehre, seiner Spiritualität und seinen Gemeinschaften gehört heute zur religiösen Landschaft in Deutschland. Er zeigt sich auch im Westen in der Vielfalt seiner unterschiedlichen Strömungen. Mit seinem Ankommen im Westen ändert der Buddhismus auch sein Gesicht, neue Formen etablieren sich. Soll er als Philosophie oder Religion verstanden werden? Im Vortrag werden Geschichte und Entfaltung des Buddhismus in Deutschland dargelegt, ein Überblick über die heutige Präsenz des Buddhismus gegeben und Merkmale des westlichen Buddhismus aufgezeigt. Innerhalb des Buddhismus werden nicht nur meditative Wege, sondern auch Antworten auf die Herausforderungen heutiger Zeit geboten. Was kann aus buddhistischer Sicht in den gesellschaftlichen und interreligiösen Dialog eingebracht werden? Der Referent ist Theologe und im buddhistisch-christlichen Dialog engagiert.

● 241-1802

**Dr. Werner Höbsch**

Mittwoch, 17.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

10 - 20 Personen, 10,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Der Jüdische Friedhof Brühl

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

● 241-1804

**Anja Broich**

Sonntag, 10.03.2024, 11:00 – 12:15 Uhr

10 - 20 Personen, 8,00 €

**Treffpunkt:**

Eingang jüdischer Friedhof, Schildgesstraße 112

**Brühl**

### Das EL-DE Haus: Rundgang durch die Gedenkstätte Gestapogefängnis und die Dauerausstellung „Köln im Nationalsozialismus“

Lernen Sie die Geschichte des EL-DE-Hauses in der Kölner Innenstadt kennen: Von Dezember 1935 bis März 1945 überwachte die Geheime Staatspolizei (Gestapo) von hier aus die Stadt und die Region. Im Hausgefängnis wurden Gefangene gefoltert und zum Kriegsende im Hof des Gebäudes zu hunderten ermordet. Nach 1945 nutzen verschiedene städtische Dienststellen das Haus. Erst Jahrzehnte nach Kriegsende wurden die über 1800 Inschriften der Häftlinge in den ehemaligen Zellen der Öffentlichkeit zugänglich gemacht - ein eindrückliches Mahnmal zur Erinnerung an die Schrecken der NS-Zeit. Die Dauerausstellung „Köln im Nationalsozialismus“ dokumentiert darüber hinaus die Geschichte Kölns von den 1920er Jahren bis zum Kriegsende 1945. Neben der Geschichte des Hauses und der Gedenkstätte Gestapogefängnis werden in diesem Rundgang ausgewählte Aspekte der Stadtgeschichte und der NS-Herrschaft im Spannungsfeld zwischen „Gewalt und Faszination“, „Verfolgung und Widerstand“ oder „Inklusion und Exklusion“ betrachtet.

● 241-1806

**Barbara Braun**

Samstag, 13.04.2024, 11:30 – 13:00 Uhr

10 - 15 Personen, 10,00 €

**Treffpunkt:** Appelloplatz 23-25, Foyer

**Köln**

## Besuch der Kölner Zentralmoschee

Mit 1.200 Plätzen und einem 2.000 Quadratmeter großen Gebetsraum zählt die Zentralmoschee in Köln-Ehrenfeld zu den größten islamischen Gotteshäusern in Europa. Während dieser Führung lernen Sie diesen repräsentativen Sakralbau kennen. Neben moderner Architektur stehen die Bauelemente der Moschee und deren Bedeutung für die Muslime im Mittelpunkt. Sie erhalten Einblick in muslimische Traditionen und Feiertage. Die Führung gibt auch Raum für offenen Austausch und Ihre Fragen. Im Kuppelsaal/Gebetssaal der Moschee ist zu beachten: Beine mindestens bis unter das Knie bedecken, Dekolleté und Schultern ebenfalls bedeckt halten. Aus Rücksicht auf Betende im Gebetssaal wird darum gebeten, dass weibliche Gäste eine Kopfbedeckung (Schal, Kopftuch) tragen. Das Tragen von Socken ist aus hygienischen Gründen für alle verpflichtend, die den Gebetssaal betreten. Bitte beachten Sie ferner: Rucksäcke, Reisetaschen, Koffer sind im Gebetssaal nicht gestattet.

### ● 241-1808

**Barbara Braun**

Sonntag, 10.03.2024, 11:00 – 12:30 Uhr

10 - 20 Personen, 10,00 €

**Treffpunkt:** Venloer Straße 160

**Köln**

## Besichtigung des Regierungsbunkers an der Ahr

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

Anreisehinweise: [www.regbu.de/ausweichsitz/Anreise.html](http://www.regbu.de/ausweichsitz/Anreise.html)

### ● 241-1810

**Gabriele Pieck-Ohlendorf**

Samstag, 04.05.2024, 11:00 – 13:00 Uhr

15 - 25 Personen, 16,00 €, inkl. Eintritt

**Treffpunkt:** Eingang der Dokumentationsstätte,

Am Silberberg 0

**Bad Neuenahr-Ahrweiler**

## Der Schauplatz Petersberg

Wer noch tiefer in die Geschichte des Gipfels eintauchen möchte, kann den „Schauplatz Petersberg“ besuchen. Das aus fünf Bereichen bestehende Besucherzentrum liegt an der Auffahrt zum ehemaligen Gästehaus in einem markanten Gebäude, einem aus sechseckigen Waben bestehenden ehemaligen Wachhaus. Es ist das Zuhause einer einmaligen Ausstellung. Von der alliierten Besatzungszeit über die Besuche von Staatsgästen während des Wirtschaftswunders bis zu den Afghanistan-Konferenzen kurz nach der Jahrtausendwende geht die Reise.

### ● 241-1812

**Dieter Dahmen**

Sonntag, 02.06.2024, 11:00 – 12:30 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** Parkplatz Hotel Petersberg

**Königswinter**

## Tagesexkursion: Limburg an der Lahn mit Dom, Domschatzkammer und Altstadt

Inmitten des fruchtbaren Limburger Beckens am Schnittpunkt und Lahnübergang wichtiger Straßen von Köln nach Frankfurt gelegen, ist die Stadt seit 821 Sitz der Grafen des Niederlahngaus. Zwischen dem 910 gegründeten St. Georgenstift, dem heutigen Dom St. Georg und Nikolaus, einer großartigen Bauschöpfung spätstaufer Zeit und den wundervollen Wohnbauten der Altstadt entdecken wir die Lahnstadt aus unterschiedlicher Perspektive. Zwischen Burg, Altem Rathaus, Eberbacher Hof und der unbedingt sehenswerten Domschatzkammer besuchen wir eines der schönsten Stadtbilder in Hessen. Mittagseinkehr und Kaffee und Kuchen, Anreise per ICE bis Limburg-Süd oder ÖPNV bis Bahnhof Limburg optional, der Treffpunkt ist in Limburg, Abfahrtszeiten werden zeitnah bekannt gegeben.

### ● 241-1830

**Dr. des. Thomas van Nies M.A.**

Samstag, 25.05.2024, 09:00 – 18:00 Uhr

10 - 20 Personen, 34,00 €

**Treffpunkt:** Limburg an der Lahn

**Limburg an der Lahn**

## St. Amandus in Rheinkassel - zwischen Romanik und der berühmten Siedlung von Gottfried Böhm

Der nördliche Vorort Rheinkassel besticht durch seine direkte Rheinlage. Die malerische Kirche St. Amandus, die im Mittelalter zum Kölner Stift St. Gereon gehörte, die Zeilensiedlung von Prof. Gottfried Böhm, sowie die Rheinauen und das Kasselberger Gretchen machen einen Besuch im „Hohen Norden“ gleichwohl lohnend.

● 241-1832

**Dr. des. Thomas van Nies M.A.**

Samstag, 17.02.2024, 11:00 – 13:00 Uhr  
10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** Vor der Kirche St. Amandus  
in Köln-Rheinkassel

Köln

## Köln-Merkenich, zwischen Spoerkelhof, St. Bricitus und Ford

Der 1922 nach Köln eingemeindete Ortsteil kann auf eine bereits bronzezeitliche und römische Besiedlung zurückblicken. Wenn auch erst 1241 urkundlich erstmals erwähnt, kann die kleine romanische Kirche St. Briccius früher datiert werden. Zwischen Kaplanshof, Andreashaus, Merkenicher Hauptstraße und der Schule Spoerkelhof gibt es spannende Geschichte(n) zu entdecken.

● 241-1836

**Dr. des. Thomas van Nies M.A.**

Samstag, 16.03.2024, 11:00 – 13:00 Uhr  
10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** Endhaltestelle der KVB Linie 12,  
Merkenich

Köln

## Wie der Karneval nach Bonn kam

Karneval, Fastelovend ist im Rheinland mehr als Tradition und Brauchtum. Es ist ein Lebensgefühl. Doch wie kam der Karneval nach Bonn? Warum liegen die Karnevalshochburgen alle am Rhein? Was haben die Preußen mit dem Rheinischen Karneval zu tun? Was ist das Besondere am Bonner Karneval? Diesen Fragen wollen wir bei unserem Rundgang durch Bonn nachgehen. Bonn Alaaf!

● 241-1834

**Walter Siebold**

Samstag, 24.02.2024, 11:00 – 12:30 Uhr  
10 - 20 Personen, 10,00 €

**Treffpunkt:** Altes Rathaus Bonn, Markt 2

Bonn

## Das jüdische Köln

2021 gedachte man in der Domstadt eines besonderen Jubiläums. In einer Urkunde vom 11. Dezember 321 sprach der Römische Kaiser Konstantin den Kölner Juden das Recht zu, in den Rat gewählt zu werden.

Das war die erste schriftliche Erwähnung jüdischen Lebens nördlich der Alpen. Seit mehr als 1700 Jahren leben Juden in Köln. Es gab glanzvolle Epochen ihres Wirkens in der Stadt, wie im frühen Mittelalter, in der Franzosenzeit und im Deutschen Kaiserreich, aber es gab auch Zeiten der Unterdrückung und Ausgrenzung. Mehrmals wurden Juden in Köln ermordet. So in der Bartholomäusnacht 1348 und in der Zeit der NS-Diktatur. Und es gab nach dem Krieg einen Neuanfang, das Wiederaufleben jüdischen Lebens in unserer Zeit. Bei unserem Rundgang durch Köln wollen wir uns mit all diesen Aspekten auseinandersetzen.

● 241-1838

**Walter Siebold**

Samstag, 16.03.2024, 11:00 – 13:00 Uhr  
10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** Heintzelmannchen-Brunnen,  
Am Hof 12-14

Köln

## Der Barbarastollen

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

● 241-1835

**Hans Josef Henerichs**

Samstag, 16.03.2024, 14:00 – 15:30 Uhr  
10 - 15 Personen, 10,00 €

**Treffpunkt:** Universität zu Köln, Albertus-Magnus-Platz  
(vor der Skulptur des Albertus Magnus)

Köln



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

## Licht, Luft und Platz für Autos - Die erstaunliche Wiedergeburt der Stadt Köln

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

### ● 241-1840

**Anja Broich**

Sonntag, 07.04.2024, 11:00 – 13:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** Kreuzblume vor dem Dom (Westseite) **Köln**

## Zwischen Esch und Weiler: Kölner Dorfgeschichte(n) zwischen St. Martinus, Barock und dem kleinen Museum Ludwig

Die beiden Kölner Ortsteile Esch und Weiler bieten wunderschöne Kirchen aus Romanik und Barock, dazu ländliche Idylle und stattliche Höfe. Zwischen St. Martinus und Dami-anshof, dazu St. Cosmas und Damian und einem Prototyp des Museum Ludwig en miniature gibt es viel zu entdecken. Die erst 1975 nach Köln eingemeindeten Dörfer gehörten im Mittelalter zu Kölner Stiften und Klöstern. Diese reichen Geschichte(n) sind bis heute zu entdecken.

### ● 241-1842

**Dr. des. Thomas van Nies M.A.**

Samstag, 13.04.2024, 11:00 – 13:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** Kirche St. Martinus in Esch, Am Kirchberg **Köln**

## Vom Dom auf die „Schäl Sick“ - ein Spaziergang mit Perspektivwechsel

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

### ● 241-1844

**Dorothea Lautwein**

Samstag, 20.04.2024, 11:00 – 13:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** Kreuzblume vor dem Dom (Westseite) **Köln**

## Süße Südstadt - Spaziergang durch das Severinsviertel bis zum Berbuerbrunnen

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

### ● 241-1848

**Petra Lentjes-Meyer**

Donnerstag, 25.04.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** Severinstorbogen, Chlodwigplatz **Köln**

## Friedhof Melaten - Das Buch der Stadt

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

● 241-1850

**Marlene Zarth**

Sonntag, 05.05.2024, 14:00 – 16:00 Uhr

10 - 20 Personen, 10,00 €

**Treffpunkt:** Mittleres Tor, Aachener Straße

**Köln**

## Immer an der Wand lang - einmal rund um das römische Köln - Führung mit Einkehr

Das römische Köln war eine fast quadratisch angelegte Stadt von einem Quadratkilometer Grundfläche. Umgeben wurde die CCAA von einer stattlichen Befestigungsanlage. Von dieser Mauer mit ihren Toren und Türmen ist mehr erhalten als allgemein bekannt ist. Bei unserem Rundgang entlang der ehemaligen römischen Stadtmauer werden wir nicht nur Relikte dieses Bauwerks zu sehen bekommen, sondern auch andere Spuren aus Kölns römischer Vergangenheit entdecken. Unser Weg beginnt an den Überresten des römischen Nordtors auf der Domplatte und wird uns auch wieder zurück in die Nähe des Doms führen. Nach ca. 2 Std. werden wir eine gemeinsame Pause im Brauhaus Reissdorf am Griechenmarkt einlegen.

● 241-1852

**Dorothea Lautwein**

Freitag, 14.06.2024, 11:00 – 15:15 Uhr

10 - 20 Personen, 15,00 €

**Treffpunkt:** Domplatte Köln

**Köln**

## Brühler Hütten- und Seenwanderung in der Ville

Bei dieser Tour gehen wir an 3 Schutzhütten und insgesamt 6 kleineren Seen vorbei. Unter anderem streifen wir den idyllisch gelegenen Silbersee, dessen Schatz in der umgebenden Natur zu finden sein dürfte. Der Donatussee ist einer der tiefsten Villeseen, dort gab es einst auch einen Untertageabbau von Braunkohle. Beim Villenhofer Maar ist die Namengebung auf einen längst verschwundenen Hof, den Villenhof, zurückzuführen. Dort überrascht uns ein Blütenmeer von Seerosen. Rundwanderweg, ca. 8 km

● 241-1854

**Wilfried Schultz-Rotter**

Sonntag, 23.06.2024, 11:15 – 14:15 Uhr

10 - 20 Personen, 15,00 €

**Treffpunkt:** Parkplatz am Birkhof (an der L 194), vor der Birkhof-Kapelle

**Brühl**



## Betriebsbesichtigungen

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

Wir besuchen das Forschungszentrum der Bundesrepublik Deutschland für Luft- und Raumfahrt (DLR) in Köln. Schwerpunkt der Führung wird die Energie- und Solarforschung. Die DLR-Institute für Luft- und Raumfahrt, das Europäische Astronautenzentrum (EAC) und das Nutzerzentrum für Weltraumexperimente werden wir besuchen, falls diese für Gäste wieder freigegeben sind.

Das Gelände des DLR ist sehr weitläufig und wird zu Fuß erkundet. Bitte passen Sie Kleidung und Schuhwerk den Witterungsverhältnissen an. Das Fotografieren und Filmen ist nicht gestattet, das Mindestalter der Teilnehmenden liegt bei 16 Jahren. Parkplätze sind in ausreichender Zahl vorhanden. Bei der Anmeldung ist die Angabe des Namens von jedem Teilnehmenden erforderlich. Bitte Personalausweis mitbringen. **Anmeldeschluss 01.02.2024.**

● 241-1902

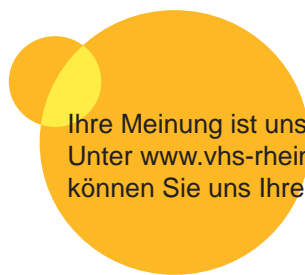
**Gabriele Pieck-Ohlendorf**

Freitag, 23.02.2024, 14:00 – 16:00 Uhr

12 - 25 Personen, 9,00 €

**Treffpunkt:** Pforte am Ende des Planitzweg

**Köln**



Ihre Meinung ist uns wichtig!

Unter [www.vhs-rhein-erft.de/service/ihre-meinung/](http://www.vhs-rhein-erft.de/service/ihre-meinung/) können Sie uns Ihre Anregungen und Kritik mitteilen.

## Betriebsbesichtigung Shell Energy and Chemicals Park Rheinland Godorf

Der Shell Energy and Chemicals Park Rheinland liegt im Kölner Süden. Bis zu 3.000 Beschäftigte produzieren hier rund zehn Prozent des in Deutschland verbrauchten Diesel- und Ottokraftstoffes, rund 15 Prozent des Kerosins sowie Produkte für die chemische Industrie. Shell stellt derzeit an dem Standort im Rheinischen Revier wichtige Weichen für zukunftsweisende Energiewendeprojekte. Dazu zählen der Betrieb der europaweit größten Anlage für die Herstellung von grünem Wasserstoff sowie Planungen einer LNG-Anlage für CO<sub>2</sub>-neutralen Lkw-Treibstoff und einer Produktionsstätte für nachhaltige Flugkraftstoffe. Nach einer allgemeinen Einführung gibt es einen Rundgang durch das „Safety Center - Zentrum für Arbeitssicherheit“ am Rande des Standorts Köln-Godorf. Dabei wird ein Einblick in die praktischen Arbeiten vor Ort sowie die damit verbundenen Aspekte der Arbeitssicherheit vermittelt. Anschließend erfolgt eine Busrundfahrt durch den Standort Wesseling. Teilnahme ab 12 Jahren. Personalausweis erforderlich. Fotografierverbot.

### ● 241-1904

#### Constantin von Hoensbroech

KVB-Station: Linie 16, Station: Sürth  
Freitag, 23.02.2024, 15:00 – 18:00 Uhr  
10 - 25 Personen, 8,00 €

**Treffpunkt:** Parkplatz am Tor 3, Werk Köln-Godorf,  
Emil-Hoffmann-Straße, 50996 Köln

**Köln**

## Besichtigung des WDR

Bei der Führung durch die Produktionsstudios Radio und Fernsehen haben Sie die Chance, einen Blick in die Herzkammer des WDR in der Kölner Innenstadt zu werfen. Schnuppern Sie Studiuluft dort, wo Sendungen wie „Sportchau“, „Hart aber fair“ oder „Hier und Heute“ produziert werden. Die Besuchsleiter\*innen erklären Ihnen, wie die Studioteknik funktioniert, wie die Redaktionen arbeiten und welche umfangreichen Vorbereitungen und Arbeitsschritte für die Produktion einer Sendung erforderlich sind. Dabei werfen sie mit Ihnen auch einen Blick in die Fernsehregie und in das Virtuelle Studio.

Im zweiten Teil der Führung spüren Sie im denkmalgeschützten Funkhaus den Flair der 50er-Jahre und erfahren Interessantes und Kurioses zur Geschichte des Westdeutschen Rundfunks. Schauen Sie in den großen Sendesaal und erleben Sie, wie in einem der Hörspielstudios „Kopfkino“ produziert wird.

### ● 241-1906

#### Barbara Braun

Freitag, 24.05.2024, 15:00 – 17:00 Uhr  
10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** WDR Besucherzentrum  
An der Rechtsschule 2, 50667 Köln

**Köln**



# RWE

## Weltweit unterwegs, mit dem Herzen vor Ort.

Mit Leidenschaft gestalten wir die Energiewelt von morgen. Dafür investieren wir massiv in den Ausbau erneuerbarer Energien. Ob lokal oder international, voller Energie sind wir auch in Zukunft ein verantwortungsvoller Partner für die Menschen vor Ort. Mit einem klaren Ziel: klimaneutral bis 2040.

[rwe.com](https://www.rwe.com)





## Pädagogik



## Erziehung und Familienbildung

### Wie Worte wirken - Achtsame Kommunikation mit Kindern

Was tun, wenn Kinder nach fünfmaligem Bitten immer noch nicht reagieren? Wenn morgens getrödelte oder abends das Zähneputzen verweigert wird und erst gebrüllt werden muss, damit es klappt? Was tun, wenn Geschwister sich dauernd streiten und alles Reden sinnlos scheint? Die Referentin wird Hintergrundwissen vermitteln und anhand praktischer Beispiele aus dem Alltag aufzeigen, wie Kommunikation mit Kindern gelingen kann.

● 241-2322

**Hilde Pfister**

Mittwoch, 06.03.2024, 19:30 – 21:30 Uhr

8 - 14 Personen, 14,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Selbstbestimmte Kinder und Regeln im Alltag: Wie passt das zusammen? Online-Seminar

Autoritär will heute niemand mehr sein. Kinder wollen und dürfen mitreden. Doch wie sieht partnerschaftliche Erziehung im Alltag aus? Wie schaffen Eltern es, auf die Bedürfnisse ihrer Kinder einzugehen, ohne ihre eigenen zu vernachlässigen? Wie viel Entscheidungsspielraum tut den Kindern gut und an welchen Punkten sollten Eltern Führung übernehmen? Welche Regeln sind sinnvoll und wie können Eltern auf die Einhaltung der Regeln achten? An diesem Abend wird die Referentin aufzeigen, wie es gelingen kann, einen sicheren Rahmen zu schaffen, der Halt gibt und dennoch Freiraum lässt - und der ein entspanntes Zusammenleben ermöglicht. Das Seminar findet über den Videokonferenzdienst „Zoom“ statt. Sie erhalten mit Ihrer Anmeldung einen Zugangslink zum Online-Seminarraum.

● 241-2324

**Hilde Pfister**

Montag, 18.03.2024, 19:30 – 21:30 Uhr

8 - 18 Personen, 14,00 €

Zoom



### Lasst die Kinder spielen: warum Spielen die beste Förderung ist

Nie war es wichtiger als heute in der Zeit der Mediendominanz, das Spiel der Kinder zu schützen. Spielend macht sich das Kind mit der Welt vertraut und erwirbt zahlreiche Fähigkeiten für eine erfolgreiche Lebensgestaltung. Vielfältige Sinneserfahrungen in der Natur, ungezwungene Bewegung und das intensive Spielen schaffen die grundlegenden Voraussetzungen im Gehirn nicht nur für ein stabiles Selbstgefühl und für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung, sondern auch für die später einsetzende intellektuelle Entwicklung.

● 241-2326

**Hilde Pfister**

Mittwoch, 22.05.2024, 19:30 – 21:30 Uhr

8 - 18 Personen, 14,00 €

Friedrich-Ebert-Realschule,  
Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

### Eltern sind keine Servicekräfte

Manchmal neigen Eltern dazu, ihren Kindern zu viel abzunehmen und sie zu sehr vor Frust und Niederlagen zu beschützen. Dann kann es passieren, dass Kinder wichtige Kompetenzen für eine befriedigende Lebensbewältigung nicht erwerben können. Der Mensch wächst an Herausforderungen - nicht an der Erfüllung seiner Wünsche. An diesem Abend erhalten Sie psychologische Hintergrundinformationen und praktische Anregungen für eine Erziehung, die stärkend wirkt und Kindern hilft, ihr ureigenes Potential zu entfalten.

● 241-2328

**Hilde Pfister**

Mittwoch, 22.05.2024, 19:30 – 21:30 Uhr

8 - 18 Personen, 14,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**



Eltern-Kind-Angebote

**Kontaktkreis  
für 6 - 12 Monate alte Kinder mit Eltern**

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

● 241-2429

**Ursula Bonberg**

17 x mittwochs, 10:15 – 11:45 Uhr, ab 31.01.2024

8 - 12 Personen, 131,50 €

Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben **Stommeln**

**Kontaktkreis  
für 12 - 24 Monate alte Kinder mit Eltern**

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

● 241-2431

**Ursula Bonberg**

17 x dienstags, 10:15 – 11:45 Uhr, ab 30.01.2024

8 - 12 Personen, 131,50 €

Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben **Stommeln**

241-2432

**Ursula Bonberg**

17 x mittwochs, 08:45 – 10:15 Uhr, ab 31.01.2024

8 - 12 Personen, 131,50 €

Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben **Stommeln**

**Kontaktkreis  
für 24 - 36 Monate alte Kinder mit Eltern**

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

● 241-2433

**Ursula Bonberg**

12 x dienstags, 08:45 – 10:15 Uhr, ab 30.01.2024

8 - 12 Personen, 94,00 €

Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben **Stommeln**

**Zwergenturnen  
für Eltern mit 2- bis 5-jährigen Kindern**

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

● 241-2442

**Marita Holz, Saskia Holz**

12 x freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, ab 26.01.2024

8 - 12 Personen, 64,00 €

Maria-Montessori-Schule,  
Bergstraße 58, Turnhalle

**Brühl**

● 241-2443

**Marita Holz, Saskia Holz**

12 x freitags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 26.01.2024

8 - 15 Personen, 64,00 €

Maria-Montessori-Schule,  
Bergstraße 58, Turnhalle

**Brühl**





## Psychologie



## Resilienz

### Selbstmanagement: Zielorientiert, effizient und stressresilient in Beruf und Alltag - Bildungsurlaub

In diesem Kurs nehmen Sie Ihre aktuelle Lebenssituation unter die Lupe: Was hat mich geprägt? Welche Ressourcen, Stärken und Ziele habe ich? Wie entsteht Stress, und wie finde ich aus dem „Hamsterrad“ heraus? Wie organisiere ich meine Arbeit so, dass ich auch unter Belastung gute Ergebnisse erziele? Welche „inneren Antreiber“ beflügeln oder bremsen mich? Wo schöpfe ich Kraft und finde ich Unterstützung? Sie erfahren Wissenswertes über Stress und Resilienz, Zeitmanagement und Motivation. Sie nehmen sich Zeit zur Selbstreflexion und zum Austausch mit anderen. Zudem erproben Sie jeden Tag zwei bis drei alltagstaugliche Entspannungs- oder Aktivierungsübungen.

● 241-2500

Ursula Goeth

Mittwoch, 22.05.2024, 09:30 – 16:30 Uhr

Donnerstag, 23.05.2024, 09:30 – 16:30 Uhr

Freitag, 24.05.2024, 09:30 – 16:30 Uhr

6 - 10 Personen, 131,00 €

Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

Hermülheim



### Resilienz - Faktoren und Mechanismen

Jedes Jahr leiden etwa 28 % der Bevölkerung in Deutschland an einer psychischen Erkrankung. Viele psychische Erkrankungen sind stressassoziiert. Doch nicht jeder Mensch, der einer bestimmten Stresssituation ausgesetzt ist, entwickelt eine psychische Erkrankung. Resilienz beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegen Stress und belastende Situationen. Menschen, die eine hohe Resilienz aufweisen, sind durch kritische Lebensereignisse weniger beeinträchtigt. In diesem Seminar schauen wir uns den Resilienz-begriff näher an, betrachten Faktoren und -mechanismen der Resilienz vor dem Hintergrund der psychologischen Forschung sowie Interventionen, mit denen Resilienz gefördert werden kann.

● 241-2502

Maja Kebbekus

Montag, 26.02.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

6 - 18 Personen, 13,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



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

### Burnout Nein Danke - gib dem Stress keine Chance!

Auf welche Situationen wir gestresst reagieren, ist für jeden unterschiedlich. Der erste Schritt zur Stressbewältigung ist, das eigene Stress-Verhalten zu erkennen und zu verstehen. Entsprechend sind auch die Ansätze, den Stress zu reduzieren, persönlich und verschieden. Der Kurs zeigt individuelle Alternativen zum bisherigen Umgang mit Belastungssituationen auf. Die Teilnehmenden lernen, bessere und gesundheitsförderliche Strategien für die Bewältigung der alltäglichen beruflichen und privaten Belastungen zu entwickeln. Kleine, aber wirksame Veränderungen erleichtern den neuen Umgang mit Stress und Konfliktsituationen. Wir lernen, unser Leben positiv zu verändern, mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu erleben und somit dem Burnout wirkungsvoll vorzubeugen.

● 241-2505

Brigitte Schäfer

Samstag, 24.02.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 15 Personen, 39,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling



### SALUS KOMPAKTKURSE

#### Fortbildung zum „Gesundheits-Coach“

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

#### Ausbildung zum „Betrieblichen Suchtkrankenhelfer“

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

Weitere Informationen unter

[www.salus-huerth.de](http://www.salus-huerth.de) oder

Tel.-Nr. 02233 8081-823

(Fr. Fisch/Hr. Link)



salus kliniken  
Hürth



## Persönliches Wachstum

### Stress Goodbye - den Umgang mit Stress lernen

Vieles im Leben scheitert aufgrund von Stress. Sie sind oft gestresst von zu viel Arbeit, Verantwortung und alltäglicher Belastung? Das kann zu Anspannung führen und negative Folgen für Ihren Körper haben. Ein bestimmtes Maß an Stress kann sich jedoch auch positiv auf die Motivation und das Erreichen von Zielen auswirken. In diesem Training beschäftigen wir uns damit, was Stress genau ist und wie Sie besser mit ihm umgehen können. Wir tauschen Erfahrungen aus und Sie können eigene Fragen mit einbringen.

● 241-2507

**Ahmad Aljesri**

Samstag, 16.03.2024, 12:00 – 15:00 Uhr

6 - 12 Personen, 23,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Glücklich und gelassen leben: Ein Entspannungskurs zum Kennenlernen

Finden Sie in diesem Kurs heraus, was für Sie die richtige Methode ist, um dem Leben gelassen zu begegnen. Sie lernen unterschiedliche Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen kennen. Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt und durch Strategien für den Alltag werden Sie zufriedener. Lassen Sie sich inspirieren und gestalten Sie den Kurs mit Ihren Wünschen gerne mit.

● 241-2508

**Melanie Kuhl**

8 x mittwochs, 19:30 – 20:30 Uhr, ab 10.04.2024

6 - 12 Personen, 55,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Wandle das Unglück zu deinem Glück!

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

● 241-2510

**Simone Harre**

Donnerstag, 07.03.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

8 - 16 Personen, 17,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Mehr Glück und positive Energie in Alltag und Beruf

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

● 241-2511

**Simone Harre**

Samstag, 27.04.2024, 10:00 – 17:00 Uhr

Sonntag, 28.04.2024, 10:00 – 17:00 Uhr

6 - 12 Personen, 81,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Verlieren Sie die Ziele und Träume nicht aus den Augen

An diesem Samstag erfahren Sie, warum es wichtig ist, Ziele zu haben. Finden Sie heraus, was Ihnen wirklich wichtig ist und was Sie noch erreichen möchten. Wenn wir uns unserer Wünsche und Träume ein Stück näher gekommen sind werden wir kreativ und erstellen ein Visionboard. Jeder für sich erstellt sein eigenes Bild mit seinen Visionen auf einer Leinwand. Es entsteht eine Collage, bestehend aus Bildern, Zitaten, Fotos, Texten, eigen Gemaltes und was uns sonst einfällt. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und es entsteht eine schöne Erinnerung, um unsere Ziele und Träume nicht aus den Augen zu verlieren. Die Leinwände werden von der Kursleiterin gestellt.

● 241-2512

**Melanie Kuhl**

Samstag, 25.05.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 47,00 €, inkl. 8,00 € Materialkosten

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## „Mein Kopf weiß das, aber mein Körper spürt das noch nicht“

Unangenehme Gefühle wie z. B. ein schlechtes Gewissen, Angst oder Scham kennen viele Menschen, unter anderem wenn es darum geht, Bedürfnisse zu äußern oder Bitten abzulehnen. Es scheint, als gäbe es eine Mauer zwischen dem Wissen und dem Fühlen. Dem Wissen, dass es völlig normal ist eigene Bedürfnisse zu haben, die sich nicht immer mit denen anderer Menschen decken. Und dem Fühlen, das verhindert die eigenen Bedürfnisse zu priorisieren. Wie kommt es dazu, dass Kopf und Körper so unterschiedliche Signale geben? Gibt es Möglichkeiten eine Verbindung zwischen Kopf und Körper herzustellen? Und was überhaupt sind denn Gefühle und wie funktionieren sie? Ich lade Sie ein zu einem Vormittag mit einem Mix aus Vortrag und gemeinsamem neugierigen Hinschauen darauf, was das für uns im Alltag bedeutet.

● 241-2513

**Silke Meisel**

Samstag, 04.05.2024, 11:00 – 13:00 Uhr

6 - 12 Personen, 17,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

## Das Innere Kind - Chancen und Grenzen des Konzepts

Das derzeit sehr populäre Konzept des „Inneren Kindes“ beschreibt auf leicht verständliche Weise, wie Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit auf unser Leben als erwachsene Personen wirken. In diesem Vortrag werden die Ursprünge des „Inneren Kindes“ aus psychologischer Sicht beleuchtet. Wir setzen uns intensiv mit der Bedeutung des „Inneren Kindes“ auseinander und schauen uns praxisbezogene Beispiele an. Die Arbeit mit dem „Inneren Kind“ in Beratung, Coaching und Psychotherapie wird dabei kritisch hinterfragt.

● 241-2514

**Maja Kebbekus**

Montag, 18.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

6 - 12 Personen, 13,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Inseln für Paare

Wenn Menschen eine Liebesbeziehung eingehen, dann teilen sie viele Ebenen ihres Lebens miteinander: Zeit, Gedanken, Sorgen, Gefühle, Sexualität, Erlebnisse, Urlaube, Wohnraum, Arbeit... Diese Vielfalt schafft eine Verbindung, die diese Beziehung stärkt. In vielen Beziehungen setzt irgendwann der Alltag ein und es entwickelt sich ein Fokus auf einige dieser geteilten Aspekte: Beruf, Haushalt, Familie, Freunde. Oft geht es aus praktischen Gründen mit Arbeitsteilung einher, die zu einem Nebeneinander statt einem Miteinander führen kann. In diesen Fällen gerät die Paarbeziehung aus dem Blick. In unserem Workshop möchten wir Sie als Paar einladen, auf eine gemeinsame Entdeckungsreise zu gehen, um die Inseln wiederzufinden oder auch neu zu entdecken, auf denen Sie sich heute begegnen können.

● 241-2515

**Silke Meisel**

Freitag, 14.06.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

6 - 12 Personen, 23,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**



## Denken, reden, handeln

### Warum „Nein“ sagen Sie weiter bringt

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

● 241-2517

**Brigitte Schäfer**

Samstag, 13.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 15 Personen, 39,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Stopp dem Gedankenkarussell: Gedanken ordnen - Stress und Sorgen überwinden

Neigen Sie zum Grübeln und kreisen Ihre Gedanken immer um ein gleiches Thema? Machen Sie sich Sorgen um Ihre Zukunft und kommen nicht zur Ruhe? Gedanken beeinflussen unsere Gefühle. Die Art, wie wir denken, trägt maßgeblich dazu bei, ob wir uns voller Energie oder niedergeschlagen fühlen. Positive, lebensbejahende Gedanken können uns in Freude versetzen und Energie bringen. Sorgen und Grübeleien lösen in uns Stress aus, können den Schlaf erheblich stören und uns Energie und Lebensfreude nehmen. In diesem kreativen Workshop sprechen wir über den Umgang mit stressigen Gedanken, Sorgen und Grübeleien. Sie lernen praktische Tipps und Methoden kennen, wie Sie Ihr „Gedankenkarussell“ unterbrechen und wieder Herr über Ihre Gedanken werden können. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Kraft der Gedanken, den sogenannten inneren Glaubenssätzen, die uns im Leben oft hindern, Freude, Glück und Zufriedenheit zu empfinden. Mit einfachen Übungen lernen Sie, Ihre Gedankenmuster zu hinterfragen, selbstschädigende Glaubenssätze aufzuspüren und in positive, wertschätzende Glaubenssätze umzuwandeln. Dadurch kann sich Ihr Leben positiv verändern, Sie gewinnen mehr Energie, Selbstvertrauen und Lebensfreude. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verzehr ist selbst zu sorgen.

● 241-2518

**Angelika Biert**

Sonntag, 10.03.2024, 10:30 – 16:30 Uhr

6 - 12 Personen, 39,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

### „Nein“ sagen für Fortgeschrittene

Sie haben schon gelernt, „Nein“ zu sagen und sich abzugrenzen? Aber gelingt das immer, ohne die anderen vor den Kopf zu stoßen, zu verärgern oder gar zu verletzen? Mit freundlicher und effektiver Kommunikation vermeiden Sie Missverständnisse und Differenzen. Lernen Sie offen, freundlich und klar zu kommunizieren. Das sichert Ihnen Respekt, Akzeptanz und Sympathie.

● 241-2519

**Brigitte Schäfer**

Samstag, 22.06.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 15 Personen, 39,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Mit Focusing die eigenen Herzenswünsche entdecken

Focusing ist eine körperorientierte Methode, die hilft, in achtsamer und wertschätzender Weise dem inneren Erleben Aufmerksamkeit zu schenken und Zugang zur eigenen Intuition zu stärken. Neben einer Einführung in die Methode, das 6-Schritte-Programm, gibt es Raum zum Innehalten, um den eigenen Wünschen im Körper nachzuspüren. Was möchte gelebt werden? Was ist mir wirklich wichtig? Unsere Seele kennt die Antwort. Wir heißen unsere Wünsche und Träume willkommen, erkunden sie und lassen sie wachsen. Jedes Gefühl darf in diesem Prozess da sein und ist willkommen. Wir bereiten uns innerlich vor, im Alltag Handlungsschritte zu gehen, die unsere Herzenswünsche wahr werden lassen. So können sie zur Quelle unserer Lebenskraft und Lebensfreude werden, denn es macht glücklich, Träume und lang gehegte Ziele zu verwirklichen.

● 241-2522

**Andrea Nolde**

Samstag, 08.06.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 09.06.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 15 Personen, 81,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**



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

## Das Leben ist eine Chance - Veränderungen aktiv gestalten

Veränderungen im Leben bringen unsere Planung durcheinander. Manchmal müssen wir uns komplett neu orientieren und planen. Genau darin liegen die Chancen, die wir nutzen sollten. Was uns zunächst verunsichert und vielleicht auch ängstigt, zeigt sich bei näherer Betrachtung als Weg mit vielen Möglichkeiten oder sogar neuen Zielen. Die Teilnehmenden lernen, mit Veränderungen und neuen Situationen besser umzugehen, diese sachlich zu analysieren und die Chancen zu erkennen. Es ist das Ziel, Ressourcen aufzuspüren, zu aktivieren und zu nutzen.

● 241-2524

**Brigitte Schäfer**

Samstag, 15.06.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 39,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Nutze den Tag, lebe selbstbestimmt

Am Abend jeden Tages ist noch so viel unerledigt? Unzufriedenheit, Frustration und das Gefühl der Überforderung beenden den Tag? Haben Sie das Gefühl, meist fremdbestimmt zu leben und dass Ihre Bedürfnisse mal wieder zu kurz gekommen sind? In diesem Workshop geht es darum zu erfahren und auszuprobieren, wie Sie ohne schlechtes Gewissen Ihre eigenen Prioritäten setzen und Ihren Tagesablauf selbst bestimmen können. Erlernen Sie die Strategien zur Planung und Umsetzung, Zeitdiebe abzuwehren und Zeit für Ihre Belange und Entspannung zu finden. Dann soll am Ende des Tages das Gefühl der Zufriedenheit mit sich selbst und den Ergebnissen vorherrschen.

● 241-2526

**Brigitte Schäfer**

Samstag, 02.03.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 15 Personen, 39,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Leichtes Gepäck - über das Entrümpeln und Ordnung schaffen

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

● 241-2528

**Andrea Nolde**

Samstag, 22.06.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 37,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

## Rente - und jetzt? Ein Blick nach vorne

Viele Menschen sind in der Phase des Übergangs vom Berufsleben in den Ruhestand. Da ergeben sich viele Fragen: Wie verbringe ich meine Freizeit? Wie gehe ich mit dem nächsten Lebensabschnitt um? Wie kann ich mich sinnvoll betätigen? Mit wem möchte ich meine Zeit verbringen? Es zeigen sich unterschiedliche Gefühle, z.B. Vorfreude, Unruhe, aber auch die Sorge, nicht mehr gebraucht zu werden. Dieses Seminar bietet Raum für Fragen und Antworten, für Austausch und Kreativität.

● 241-2529

**Andrea Nolde**

Samstag, 23.03.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 37,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## DENK(X) - Denkfit! Gedächtnistraining mit System und mit Bedacht

Kennen Sie „Neurolifting“ oder auch „Wellness für die Neuronen“? So nenne ich das GGT = Ganzheitliches Gedächtnistraining nach BVGT e.V. gerne. Andererseits wer kennt nicht das Gefühl, es liegt einem schon auf der Zunge, das Wort, der Name, die Zahl, aber... und schon setze ich mich unter Stress, und es will mir nun gar nicht einfallen. Bekanntes schneller und sicherer abrufen und bei Bedarf mit Neuem verbinden, sich Zahlen und Namen leichter merken und abrufen. Das und mehr gehört zu den spielerisch einzuübenden Techniken und damit zu den Zielen eines regelmäßigen, systematisch ganzheitlichen Gehirntrainings. Dabei werden alle Sinne angesprochen, das Programm ist abwechslungsreich, vielfältig und unterhaltsam, ohne negativen Stress, dafür mit Spiel, Genuss, Humor und nicht zuletzt persönlichen Erfolgserlebnissen.

● 241-2530

**Irmil Willms-Gray**

6 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2024

6 - 14 Personen, 77,50 €, inkl. Arbeitsmaterialien

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



# Kunst, Kultur, Kreativität

Anmeldung:  
[www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)



**Fachbereichsleiterin für  
Kunst und Kultur**  
Barbara Braun  
Tel. 02232 94507-24  
[braun@vhs-rhein-erft.de](mailto:braun@vhs-rhein-erft.de)

## Kunst - Kultur

Literatur	32
Theater	33
Bildende Kunst	33

## Kreativität

Fotografie	36
Zeichnen und Malen	40
Aquarellmalerei	41
Acrylmalerei	42
Textiles Gestalten	43
Schweißen	44



**Fachbereichsleiterin für  
Kreativität | Fotografie**  
Yvonne Percan  
Tel. 02232 94507-21  
[percan@vhs-rhein-erft.de](mailto:percan@vhs-rhein-erft.de)

## Kultur macht stark

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

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

## Service-Center:

Telefon: 02232 94507-0  
Fax: 02232 94507-47  
E-Mail: [vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)





## Kunst und Kultur



## Literatur

### Lesung mit Anna-Maria Caspari

(In Kooperation mit der Buchhandlung Karola Brockmann)

Anna-Maria Casparis historische Romane spielen in Eifeler Orten während der letzten zwei Jahrhunderte.

Der Roman „Ginsterhöhe“ ist inspiriert von der Geschichte des Eifeler Dorfes Wollseifen, dem seine Nähe zu Vogelsang, einer Ordensburg der Nationalsozialisten zum Verhängnis wurde.

In ihrem zweiten Eifelroman „Perlenbach“ beschreibt die Autorin einfühlsam die Lebenswege dreier Menschen, die versuchen, den Zwängen der Gründerzeit zu entfliehen.

Anna-Maria Caspari wird aus ihrem neuen Roman lesen, der die Trilogie abschließt.

● 241-3000

**Anna-Maria Caspari**

Freitag, 19.04.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

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

Anmeldung bei VHS oder Vorverkauf in der Buchhandlung Brockmann

Die Buchhandlung Karola Brockmann, Uhlstr. 82/Ecke Mühlenstraße

**Brühl**

### Tod und Poesie

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

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

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

● 241-3002

**Petra Lentjes-Meyer**

Freitag, 15.03.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** Eingang Piusstraße, Trauerhalle

**Köln**

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

(In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Pulheim)

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

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die neugierig darauf sind, wie man das kreative Schreiben in Alltag, Familie und Beruf nutzen kann. Sie lernen in einem Mix von Theorie und Praxis neue Wege kennen, Ideen und Geschichten zu Papier zu bringen. Der Austausch über das Geschriebene regt an zum weiteren Schreiben und Veröffentlichen.

Dieser Kurs ist für Schreibende mit und ohne Vorerfahrung geeignet.

● 241-3005

**Cornelia Kuhrau**

10 x montags, 18:15 – 20:30 Uhr, 14-täglich, ab 29.01.2024

8 - 12 Personen, 101,50 €

BigBlueButton



### MENTOR - die Leselernhelfer Brühl

Für das Lesen begeistern

Mit dem 1 : 1 – Prinzip zum Erfolg

Unser Qualitätsmerkmal ist Bildung durch Bindung nach dem 1 : 1 – Prinzip:

- Ein Lesementor fördert ein Kind – eine Stunde pro Woche – mindestens ein Jahr lang.
- Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Lesementor und Kind bildet die Grundlage.
- Mit Lob, Humor und Geduld gestaltet der Lesementor eine entspannte Lernatmosphäre.

Bei einer Basis-Qualifizierung erfahren Sie, wie Sie Kinder und Jugendliche zum Lesen motivieren und Leseverständnis wecken und ausbauen können.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter

[www.mentor-bundesverband.de](http://www.mentor-bundesverband.de).

Mentor: Das Ehrenamt für alle, die gerne lesen!

MENTOR – Die Leselernhelfer Brühl

Kontakt: Uta Wente

lesementoren@dksb-bruehl.de

Tel.: 02232 209110

Mobil: 0170 30 46 056



Leselernhelfer gibt es auch Pulheim (02238 300985) und in Hürth (unter [www.lesefreunde-huerth.de](http://www.lesefreunde-huerth.de) stellt sich Mentor Hürth vor. Eine telefonische Beratung erhalten Sie unter 02233 977007.).

## Kreatives Schreiben

Sie haben Lust zu schreiben, wissen aber nicht was? Sie haben tausend Ideen im Kopf, aber keine Ahnung, wie Sie diese zu Papier bringen können? Im Kurs „Kreatives Schreiben“ erlernen und üben wir gemeinsam diverse Methoden, wie man auf heitere und spielerische Weise der Phantasie auf die Sprünge hilft und die Angst vor dem weißen Blatt oder dem leeren Bildschirm überwindet. Sie werden erfahren, wie ein kreativer Prozess abläuft und wie man diesen willentlich vollziehen kann. Sie lernen verschiedene Stilmittel kennen, mit denen Sie Ihre Texte und Geschichten bildhaft und lebendig gestalten können. Bei diesem Kurs steht der Spaß am Schreiben und Phantasieren im Vordergrund.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse, können Ihre Werke handschriftlich zu Papier bringen oder direkt in Ihr Laptop tippen. Bringen Sie ausreichend Papier und Schreibmaterial mit.

### ● 241-3006

**Vera Gercke**

8 x montags, 18:30 – 20:30 Uhr, ab 19.02.2024

8 - 12 Personen, 73,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### ● 241-3007

**Vera Gercke**

8 x montags, 18:30 – 20:30 Uhr, ab 06.05.2024

8 - 12 Personen, 73,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Theater

### Fitte Stimme für Ihren Berufsalltag

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

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

### ● 241-3052

**Ewa-Jasnota von Latoszek**

(Dipl. Sprachgestalterin und Schauspielerin)

Samstag, 03.02.2024, 10:30 – 15:00 Uhr

6 - 15 Personen, 45,00 €

inkl. 18,00 € für Buch und Präsentation zum Download

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## Bildende Kunst

### „Paris 1874 - Revolution in der Kunst Vom Salon zum Impressionismus“

(In Kooperation mit der VHS Bornheim)

Als die Gruppe der späteren Impressionisten vor 150 Jahren zum ersten Mal eine eigene Gruppenausstellung organisiert hatte, war die Kritik entsetzt über „solche Vergehen gegen die künstlerischen Manieren.“ Entsprechend war das neue Wort „Impressionismus“, das von einem Bildtitel Monets abgeleitet war, ein verächtliches Schimpfwort.

Wir kennen die weitere Karriere dieses Wortes und der damit bezeichneten Künstler: es wurde ein Triumphzug. Das Wallraf-Richartz-Museum besitzt mit Werken von Monet, Manet, Morisot, Renoir, Pissarro und anderen eine großartige Sammlung des Impressionismus, auch der Vorläufer und der Nachfolger. Der Zuwachs durch die Fondation Corboud und namhafte Leihgaben machen aus dem Museum den geeigneten Ort, die Entwicklung dieser revolutionären Bewegung im 19. Jahrhundert vor Augen zu führen.

### ● 241-3130

**Dr. Jenny Graf-Bicher**

Freitag, 26.04.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

5 - 8 Personen, 12,00 € zzgl. Eintritt

**Treffpunkt:** Foyer des Wallraf-Richartz-Museums &

Fondation Corboud, Obenmarspforten 40

**Köln**

### Welt im Wandel - Die neue Dauerausstellung des Landesmuseums Bonn

Der geführte Rundgang stellt herausragende Exponate der Sammlung vom Mittelalter bis heute vor und nimmt Sie mit auf eine faszinierende Zeitreise durch die wechselvolle Kunst- und Kulturgeschichte des Rheinlands. Skulpturen, Gemälde, Grafiken, Fotoarbeiten und Kostbarkeiten des Kunsthandwerks erzählen vom Alltag der Menschen am Rhein, aber auch von gesellschaftlichen Veränderungen und neuen Perspektiven.

### ● 241-3132

**Führungsdienst**

Samstag, 24.02.2024, 11:00 – 13:00 Uhr

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

**Treffpunkt:** LVR Rheinisches Landesmuseum für Archäologie, Kunst- und Kulturgeschichte, Colmantstraße 14-16, Foyer

**Bonn**

## Das neue Museum Küppersmühle für Moderne Kunst in Duisburg: Vom Getreidespeicher zum Museum

Werke von Anselm Kiefer bis Gerhard Richter, ein vielseitiges Ausstellungsprogramm und eine markante Architektur zwischen Industriedenkmal und White Cube - das erwartet Sie im MKM Museum Küppersmühle für Moderne Kunst.

Das Haus im lebhaften Duisburger Innenhafen ist eines der größten deutschen Privatmuseen (Sammlung Ströher) und gehört zum Netzwerk der RuhrKunstMuseen. Die Schweizer Stararchitekten Herzog & de Meuron haben das ehemalige Speichergebäude mit seiner denkmalgeschützten Backsteinfassade in einen modernen Kulturbau verwandelt, der Architekturfans aus aller Welt anzieht.

● 241-3134

### Führungsdienst

Sonntag, 03.03.2024, 11:00 – 12:30 Uhr

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

**Treffpunkt:** Foyer des Museums Küppersmühle für  
Moderne Kunst **Duisburg**

## Streetart oder Beuys und Konsorten

Zur Kunst im öffentlichen Raum gehören nicht nur Denkmäler und Brunnen, sondern auch die versteckte Kunst und Streetart. Vieles sieht man erst auf den zweiten Blick oder hätte es nie für Kunst gehalten - zum Beispiel das Wandgemälde von Thomas Baumgärtel und Captain Borderline in der Marzellenstraße, das die Vertreibung von Kunstschaffenden aus der Stadt thematisiert oder die Aliens von Space Invader auf dem Roncalliplatz. Genauso versteckt und fast unsichtbar wie die zeitgenössische Streetart sind die in der Stadt verteilten Werke von Joseph Beuys und seinem Künstlerfreund Wolf Vostell.

● 241-3136

### Asja Bölke

Sonntag, 14.04.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** Alt St. Alban, Quatermarkt 6 **Köln**

## Sankt Gereon

Keine der romanischen Kirchen Kölns weist eine so außergewöhnliche Architektur auf wie St. Gereon. Das sogenannte „Dekagon“ umschließt einen Bau aus der Spätantike, den Kaiserin Helena veranlassen ließ. Hier wird an das Martyrium von Gereon mit seinen 318 Gefährten erinnert.

Die herrlichen Fenster von Georg Meistermann und Wilhelm Buschulte, die beim Wiederaufbau entstanden sind, lassen den Bau in prächtigen Farben erstrahlen.

Hat Kaiserin Helena tatsächlich den Grundstein gelegt? Kann man anhand eines Münzfundes den Baubeginn bestimmen? Woher stammen die zahlreichen Knochenfunde in der Kirche?

Was hat es mit der sogenannten „Blutsäule“ auf sich?

Diesen und weiteren Fragen wollen wir bei der Besichtigung nachgehen.

● 241-3138

### Petra Lentjes-Meyer

Dienstag, 20.02.2024, 15:30 – 17:00 Uhr

15 - 20 Personen, 10,00 €

**Treffpunkt:** Hauptportal, Gereonshof 2 **Köln**

## In den Dächern des Kölner Domes

(In Zusammenarbeit mit der Dombauhütte und der  
Dombauverwaltung)

Lernen Sie den Kölner Dom aus einer anderen Perspektive kennen. Man muss schwindelfrei und mindestens 16 Jahre alt sein. Seien Sie bitte pünktlich am Treffpunkt, denn die Gruppe fährt geschlossen mit dem Fahrstuhl in den Dachbereich.

● 241-3140

### Führungsdienst

Freitag, 08.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

12 Personen, 22,00 € inkl. Gebühr der Dombauhütte

**Treffpunkt:** Eingang zum Bauaufzug auf der Nordseite/  
Bahnhofseite des Domes **Köln**

## Service



## Infos

## News

rund um die Museen des Landschaftsverbandes Rheinland

Freier Eintritt für Kinder / Schüler und Jugendliche bis 18 Jahre

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

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

kulturinfo  
rheinland

Abtei Brauweiler, 50259 Pulheim  
Tel.: 0 22 34 / 99 21-555, Fax: 0 22 34 / 99 21-300  
[www.kulturinfo-rheinland.de](http://www.kulturinfo-rheinland.de)

kulturinfo rheinland ist eine Einrichtung  
der Rheinland Kultur GmbH  
[www.rheinlandkultur.de](http://www.rheinlandkultur.de)

## Architekturführung im Rheinauhafen

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

● 241-3141

**Ricarda Grothe**

Samstag, 27.04.2024, 11:30 – 13:00 Uhr

10 - 20 Personen, 10,00 €

**Treffpunkt:** Hafenamts, Eingang Harry-Blum-Platz **Köln**

## Führung durch die Abtei Brauweiler

Die Abtei Brauweiler, die im Jubiläumsjahr 2024 ihr 1000-jähriges Bestehen feiert, ist ein prächtiges Kloster, das als klerikales Zentrum eine wechselvolle Geschichte erlebt hat. Ob die romanische Abteikirche, der mittelalterliche Kreuzgang, die barocken Gebäude oder die prächtigen Parkanlagen: Die Abtei Brauweiler gilt nicht umsonst als eine der schönsten und besterhaltenen Klosteranlagen im Rheinland.

● 241-3142

**Führungsdienst**

Sonntag, 05.05.2024, 14:00 – 16:00 Uhr

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

**Treffpunkt:** Torbogen Abtei/Abteishop **Köln**

## Auf den Spuren der Liebe in Brühl

Wie versuchte Giacomo Casanova, in Brühl das Herz der Bürgermeisterstgattin zu erobern?

Was brach das Herz des Kurfürsten Clemens August?

Wie lange dauerte ein Kuss von Max Ernst?

Wodurch bewies die preußische Königin in Brühl Herzenswärme?

Diesen und weiteren Fragen rund um die Liebe gehen wir bei einem Spaziergang durch Schlosspark und Innenstadt nach.

● 241-3144

**Petra Lentjes-Meyer**

Freitag, 03.05.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** Schlossparkeingang Schlosstraße (Kuckuckstor) **Brühl**

## Brühler Baum-Geschichten

Es war einmal ein wundersamer Baum, der wuchs im Schlosspark und brachte die Brühler Kinder hervor....

Diese Geschichte erzählte man sich im alten Brühl.

In einem Märchen aus dem Kaukasus sitzen die Kinder in den Zweigen eines riesigen Feigenbaumes, bevor sie geboren werden.

Warum haben die Blätter der Linde die Form eines Herzens?

Können Bäume zwischen Lebenden und Toten vermitteln?

Was bedeuteten die Bäume für Max Ernst?

Diesen und anderen Baum-Erzählungen und -Märchen wollen wir bei unserem Spaziergang zu besonderen Bäumen in der Brühler Innenstadt nachgehen.

● 241-3146

**Petra Lentjes-Meyer**

Donnerstag, 16.05.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

10 - 20 Personen, 12,00 €

**Treffpunkt:** Schlossparkeingang Schlosstraße (Kuckuckstor) **Brühl**

## Köln-Ehrenfeld: Kunst, Kultur, Kleider, Upcycling

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

● 241-3151

**Ricarda Grothe**

Freitag, 23.02.2024, 16:00 – 19:00 Uhr

10 - 15 Personen, 15,00 €

**Treffpunkt:** Rothhausstraße vor der Friedenskirche **Köln**

## Exkursion zu Modedesigner\*innen in Köln

In einer Zeit der Überproduktion auf dem Bekleidungsmarkt, der Billig-Label und einem unsicheren „Herumgestalten“ werden wir einen Blick auf neue, unkommerzielle, nonkonforme Kollektionen werfen, die sich in ihrer Arbeitsweise einem neuen Werteempfinden für gestalterische sowie technische Qualitäten öffnen und dem Träger und der Trägerin eine wahre Individualisierung ermöglichen.

Bitte bequemes, einem längeren Spaziergang angemessenes Schuhwerk tragen.

● 241-3152

**Ricarda Grothe**

Mittwoch, 06.03.2024, 16:00 – 19:00 Uhr

10 - 15 Personen, 15,00 €

**Treffpunkt:** Hahnentor **Köln**



## Fotografie



## Fotografie - Einsteigerkurse

### Digitalfotografie und Bildbearbeitung für Anfänger\*innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit dem faszinierenden Hobby der Fotografie beschäftigen wollen. Der theoretische Teil vermittelt Kenntnisse über den Aufbau einer Kamera sowie deren Funktionsweise (Wahl der Blende, Einstellung der Zeit ...). Im praktischen Teil kommt das Erlernte zur Anwendung. In der näheren Umgebung des Veranstaltungsortes werden Porträts, Architektur- und Landschaftsaufnahmen gemacht. Als besonderes Highlight ist Köln bei Nacht vorgesehen. In der anschließenden Bearbeitung wird das Einlesen und Archivieren der Daten vermittelt. Vorgesehen ist darüber hinaus der Umgang mit einem Bildbearbeitungsprogramm. Am 27.04.2024 findet die Exkursion nach Köln statt. Der genaue Zeitpunkt des Treffens wird im Kurs besprochen.

● 241-3230

**Ulrich Kitzel**

Freitag, 12.04.2024, 19:30 – 21:30 Uhr  
Samstag, 13.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, 14.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr  
Freitag, 26.04.2024, 19:30 – 21:30 Uhr  
Samstag, 27.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, 28.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 177,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Die ersten Schritte in der Bildbearbeitung mit Photoshop Lightroom Classic

Oft sind es die kleinen Dinge, die aus einem guten Foto nachträglich ein perfektes machen. Die Nachbearbeitung der Bilder muss nicht kompliziert sein, in diesem Workshop wagen wir den Einstieg in das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Lightroom Classic. Sie benötigen dafür ein Notebook mit einer lauffähigen (Test-) Version des Programmes und einige Ihrer Lieblingsfotos in elektronischer Form.

● 241-3231

**Oliver Rindelaub**

Sonntag, 09.06.2024, 10:00 – 16:30 Uhr

5 - 10 Personen, 49,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Einstiegsworkshop Fotografie

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

● 241-3232

**Norbert Liebertz**

Samstag, 20.04.2024, 09:30 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 42,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Potzblitz! Fotografieren mit Blitzlicht für Einsteiger\*innen

In der dunklen Jahreszeit sind wir Fotograf\*innen auf künstliches Licht angewiesen. In diesem Tagesseminar lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Aufsteck- und Studioblitzen natürliche oder auch spannende Beleuchtungen für Sach- und Portraitaufnahmen erzielen können. Mitzubringen ist eine Fotokamera mit der Möglichkeit, einen Blitz auszulösen (Besitzer von älteren Sony-Kameras: ggf. einen Adapter besorgen). Sofern Sie einen Blitz besitzen, bringen Sie ihn gerne mit.

● 241-3233

**Oliver Rindelaub**

Sonntag, 28.04.2024, 10:00 – 16:30 Uhr

5 - 10 Personen, 49,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## Fotografie - Aufbau Seminare

### Fotowerkstatt mit Exkursionen

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

Die Treffpunkte für die Sonntagsexkursionen werden am ersten Abend festgelegt.

Bitte denken Sie an Ihren Fotoapparat!

#### ● 241-3241

##### Norbert Liebertz

Mittwoch,	31.01.2024,	18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag,	04.02.2024,	11:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch,	21.02.2024,	18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag,	25.02.2024,	11:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch,	06.03.2024,	18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag,	10.03.2024,	11:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch,	20.03.2024,	18:30 – 21:30 Uhr
Mittwoch,	10.04.2024,	18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag,	14.04.2024,	11:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch,	24.04.2024,	18:30 – 21:30 Uhr

10 - 14 Personen, 128,00 €

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl

#### ● 241-3242

##### Norbert Liebertz

Donnerstag,	01.02.2024,	18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag,	04.02.2024,	11:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag,	22.02.2024,	18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag,	25.02.2024,	11:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag,	07.03.2024,	18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag,	10.03.2024,	11:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag,	21.03.2024,	18:30 – 21:30 Uhr
Donnerstag,	11.04.2024,	18:30 – 21:30 Uhr
Sonntag,	14.04.2024,	11:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag,	25.04.2024,	18:30 – 21:30 Uhr

10 - 15 Personen, 128,00 €

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl

## Modulveranstaltung - Exkursion

Beide Veranstaltungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Modul 1 + 2 können einzeln oder zusammen gebucht werden!

### Workshop: Modul 1 „Neues Sehen“: Melaten Friedhof

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

Die Bilderergebnisse werden am zweiten Termin ausführlich besprochen.

Bitte denken Sie an Ihren Fotoapparat!

#### ● 241-3243

##### Wilfried Gohsens

Samstag,	15.06.2024,	10:30 – 13:30 Uhr
Montag,	17.06.2024,	18:30 – 21:30 Uhr

49,50 €

Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

### Workshop: Modul 2 „Neues Sehen“: Ehrenfeld Bahnhofsviertel

Ziel der Fotoexkursion ist es die Atmosphäre des Ehrenfelder Bahnhofsviertels aufzunehmen und das Fotografieren als systematischen Prozess zu erleben. Die Exkursion bietet viel Freiraum für die fotografische Praxis, den bewussten Umgang mit Kameraeinstellungen und Tipps und Tricks vom Profi zur Gestaltung. Vorab erhalten Sie eine Checkliste zur Vorbereitung auf den Workshop.

Die Bilderergebnisse werden am zweiten Termin ausführlich besprochen.

Bitte denken Sie an Ihren Fotoapparat!

#### ● 241-3244

##### Wilfried Gohsens

Sonntag,	16.06.2024,	11:30 – 14:30 Uhr
Montag,	17.06.2024,	18:30 – 21:30 Uhr

49,50 €

Treffpunkt wird noch bekanntgegeben.

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

## Workshop: Modul 1 + 2 „Neues Sehen“: Melaten Friedhof & Ehrenfeld Bahnhofsviertel

Die Veranstaltung stellt zwei Orte gegenüber, die nicht unterschiedlicher sein könnten:

Den Melaten-Friedhof als Ort der Stille und Ruhe.

Das Ehrenfelder Bahnhofsviertel in all seiner Quirligkeit und Unruhe.

Der Reiz liegt in der Gegensätzlichkeit als Herausforderung Stimmungen grundsätzlich einfangen zu lernen.

Professionelle Tipps zu Technik und Bildgestaltung inklusive.

Die Ergebnisse werden ausführlich besprochen.

Bitte denken Sie an Ihren Fotoapparat!

### ● 241-3245

#### Wilfried Gohsens

Treffpunkte werden noch bekanntgegeben

Samstag, 15.06.2024, 10:30 – 13:30 Uhr

Sonntag, 16.06.2024, 11:30 – 14:30 Uhr

Montag, 17.06.2024, 18:30 – 21:30 Uhr

5 - 8 Personen, 72,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim



## Exkursion

### Fotografieren in der Greifvogelstation des Wildgeheges Hellenthal

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

### ● 241-3246

#### Ulrich Kitzel

Treffpunkt am Samstag: 9:00 Uhr, an der Kasse Eingang zum Wildgehege, Aachener Str., 53940 Hellenthal

Freitag, 14.06.2024, 20:00 – 20:45 Uhr

Montag, 15.06.2024, 09:00 – 15:00 Uhr

Donnerstag, 20.06.2024, 19:00 – 21:15 Uhr

6 - 10 Personen, 95,50 €

inkl. Eintritt und Greifvogeldemonstrationen (34,00 €)

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

### Workshop: „Neues Sehen“: Kölner U-Bahnhöfe Eine fotografische Reise durch den Kölner Untergrund

Eine fotografische Reise durch den Kölner Untergrund.

Die einzigartige Atmosphäre ausgewählter U-Bahnhöfe fotografisch festzuhalten ist das Thema dieses Kurses:

Bewegung und Architektur, Dynamik und Ästhetik aber auch die Stille sogenannter „lost places“.

Die Exkursion bietet eine ausführliche fotografische Praxis: ausgiebig Zeit für den bewussten Umgang mit Kameraeinstellungen und für Tipps und Tricks vom Profi zur Gestaltung für Anfänger und Fortgeschrittene. Vorab erhalten Sie eine Checkliste zur Vorbereitung auf den Workshop.

Die Bilderergebnisse werden am zweiten Termin ausführlich besprochen.

Bitte denken Sie an Ihren Fotoapparat!

### ● 241-3247

#### Wilfried Gohsens

Treffpunkt: Köln, U-Bahnstation „Rathaus“ oberirdisch

Sonntag, 25.02.2024, 10:15 – 14:15 Uhr

Montag, 26.02.2024, 18:30 – 21:30 Uhr

5 - 6 Personen, 55,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim



## Streetfotografie

In Form von „Streetfotografie“ wollen wir uns auf einer Fotoexkursion durch Köln-Ehrenfeld auf die Suche nach geeigneten Motiven machen und so ausdrucksstarke Bilder von Gebäuden, Graffiti, Menschen, Kuriositäten etc. fotografieren. Um gute Fotoergebnisse zu erzielen, werden im Vorfeld Bildaufbau, Einstellungen an der Kamera (wie z.B. Blende, Zeit, Weißabgleich, ISO) besprochen.

Übrigens: Sehr reizvoll ist es, den Fotospaziergang in Schwarzweiß aufzunehmen. Auch hierbei werden Ihnen wertvolle Tipps gegeben.

● 241-3248

**Ulrich Kitzel**

Samstag, 01.06.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

5 - 10 Personen, 43,50 €

**Treffpunkt:** 10 Uhr in Köln-Ehrenfeld, DB Haltestelle Venloer Straße/ Gürtel (am „Backwerk“).

**Köln**

## Faszination Porträtfotografie - Menschen gekonnt fotografieren

Zu den beliebtesten Genres der Fotografie gehört die Porträtfotografie. Die Kunst, das charakteristische Wesen des Porträtierten fotografisch herauszuarbeiten, setzt allerdings das Wissen über technische und psychologische Grundregeln voraus. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden in der fotografischen Praxis diese Kenntnisse vermittelt. Mithilfe von Funkauslösern lassen sich ein oder mehrere Systemblitze gleichzeitig auslösen. Diese können dann, wie ein professioneller Studioblitz, mit Lichtformern ausgestattet werden. Darüber hinaus lässt sich diese Technik in freier Natur hervorragend einsetzen.

● 241-3251

**Oliver Rindelaub**

Freitag, 15.03.2024, 18:30 – 21:30 Uhr

Samstag, 16.03.2024, 18:30 – 21:30 Uhr

Sonntag, 17.03.2024, 18:30 – 21:30 Uhr

5 - 10 Personen, 72,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Workshop: Handyfotografie

Es gibt kaum noch ein Smartphone, das nicht auch mit einer Fotokamera ausgestattet ist. Was liegt also näher, als an Stelle einer großen Fotoausrüstung das Handy als Immer-dabei-Kamera zu nutzen? Im Workshop werden nicht nur die technischen Grundlagen der (Handy-) Fotografie beleuchtet, sondern auch Aspekte der Bildgestaltung einbezogen.

In einer Fotosafari werden wir die klassischen Fotothemen wie Landschaft, Portrait, Sachaufnahmen mit unseren Kameras einfangen. Zahlreiche Tipps und Tricks warten auf die Teilnehmer.

Im Zeitalter von Social Media liegt ein weiterer Schwerpunkt des Workshops auf dem Erzählen von Geschichten, dem Aufbereiten der Inhalte als Stories. Es werden außer dem geladenen Smartphone mit genügend Speicherplatz für Ihre Bilder keine weiteren Hilfsmittel benötigt.

● 241-3252

**Oliver Rindelaub**

Sonntag, 03.03.2024, 10:00 – 16:30 Uhr

5 - 10 Personen, 49,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



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







## Kreativität



## Zeichnen - Workshops

### Crashkurs Zeichnen 1

Sind Sie der Meinung, dass Sie nicht zeichnen können? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig! An verschiedenen Alltagsgegenständen und Stillleben schulen wir unsere Wahrnehmung und lernen, Proportionen, Licht und Schatten richtig zu erfassen und zeichnerisch wiederzugeben. Wir arbeiten mit Bleistift.

Bitte mitbringen: Bleistifte 2H, HB, 2B, 4B, 6B, 8B, Radiergummi, Knetradiergummi, Spitzer und Zeichenblock DIN A3 oder DIN A4, 1 Apfel, 1 Banane.

● 241-3411

**Monika Pfanmüller**

Samstag, 04.05.2024, 10:30 – 17:00 Uhr

5 - 12 Personen, 47,50 € zzgl. Materialkosten

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

### Crashkurs Zeichnen 2 Linien, Winkel, Perspektive

Horizontlinie, Fluchtpunkte, perspektivische Verkürzung etc.? Ihnen schwirrt der Kopf, wenn Sie diese Begriffe hören? Was es damit auf sich hat, erfahren Sie in zeichnerischen Übungen und lernen eckige Gegenstände, Innenräume und Hausansichten perspektivisch richtig darzustellen.

Bitte mitbringen: Bleistifte HB und 2B, Radiergummi, Knetradiergummi, Spitzer und Zeichenblock DIN A4 oder DIN A3, Klebeband, 1 Passepartout mit Ausschnitt ca. 10 x 15 cm, einen wasserlöslichen Overheadstift und Nervennahrung.

● 241-3412

**Monika Pfanmüller**

Sonntag, 05.05.2024, 10:30 – 17:00 Uhr

5 - 12 Personen, 47,50 € zzgl. Materialkosten

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 9

**Hermülheim**



## Zeichnen - Kurse

### Zeichnen - Basics

Dieser Kurs richtet sich an alle, die meinen, dass sie nicht zeichnen können und es gerne einmal ausprobieren möchten, sowie an alle Aquarell-, Acryl-, und Ölmaler\*innen, die beim Skizzieren gegenständlicher Motive noch Schwierigkeiten haben und ihre zeichnerischen Grundlagen gerne verbessern möchten. An verschiedenen Alltagsgegenständen, Naturmaterialien, Pflanzen und Stillleben schulen wir unsere Wahrnehmung und lernen, Proportionen, Licht und Schatten, Perspektive, Texturen und Strukturen richtig zu erfassen und zeichnerisch wiederzugeben.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A 3, Bleistifte 2H, HB, 2B, 4B, 6B, 8B, Radiergummi, Knetradiergummi, Spitzer und Zeichenkohle.

● 241-3416

**Monika Pfanmüller**

10 x mittwochs, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 28.02.2024

5 - 12 Personen, 168,00 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

### Die vier Jahreszeiten - Naturzeichnen mit verschiedenen Techniken

Wer zeichnet sieht mehr. Blütenranken, die Lieblingspflanze aus dem Garten, Steine und Wurzeln oder Arrangements mit Obst- und Gemüsesorten mit dem Stift zu erforschen, das verlockt uns. Durch den bewussten Einsatz von Linien, Texturen, Schattierungen und Farbtönen aus der gegenständlichen Welt wird eine plastisch-räumliche Darstellung erzeugt. Sie werden vertraut mit unterschiedlichen Zeichenmaterialien wie z.B. Zeichen- und Aquarellbuntstiften, Kohle, Zeichenfeder und Tusche oder farbiger Tinte, Mischtechniken.

Bitte mitbringen: Eine Blume zum Abzeichnen, Zeichenstifte, DIN A3-Papier oder Skizzenblock, Knetradiergummi.

● 241-3418

**Karin Friedrich**

6 x donnerstags, 10:30 – 12:30 Uhr, ab 01.02.2024

5 - 10 Personen, 91,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-3419

**Karin Friedrich**

8 x donnerstags, 10:30 – 12:30 Uhr, ab 02.05.2024

5 - 10 Personen, 121,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

**Malen und Zeichnen - Workshops**

**Aquarellmalerei - Kurse**

**Von Großbildmalerei bis Künstlerische Wandgestaltung**

Unter Anleitung der Dozentin lernen die Teilnehmer\*innen anhand althergebrachter Maltechniken der traditionellen Kinoplakatmalerei, Großbilder zu erstellen. Die Palette der Großbilder umfasst u.a. Dekogemälde, Plakate, Wandbemalungen und Kulissen. Inhalte:

- Grundlagen der Acrylmalerei
- Auswahl und Erstellung von Vorlagen
- Anfertigung der Bildflächen
- verschiedene Übertragungstechniken
- praktische Erstellung von Großbildern

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

● 241-3512



**Uta Dederichs**

Vorbesprechung: Mo, 19.02.2024, 19:30 - 20:00 Uhr  
 Samstag, 24.02., 02.03.2024  
 Sonntag, 25.02., 03.03.2024  
 jeweils 10:00 - 16:00 Uhr

5 - 10 Personen, 157,00 € zzgl. Materialkosten  
 Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

**Wasser, Wolken, Himmel und Meer - Landschaftsmalerei**

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

In diesem Wochenendworkshop widmen wir uns ganz dem Thema Landschaft. Sie lernen Basics zu Bildaufbau, Tiefenwirkung, Perspektive und Farbperspektive.

Anhand von Bildbeispielen lernen Sie verschiedene Malstile und Möglichkeiten der Landschaftsdarstellung kennen.

Unter fachkundiger Anleitung, mit vielen individuell auf Ihre Arbeit abgestimmten Tipps setzen Sie eine eigene Bildvorlage (z.B. Urlaubsfoto u.ä.) oder eine von der Dozentin gestellte Bildvorlage mit Acrylfarben malerisch um.

(Vorkenntnisse im Umgang mit Acryl vorteilhaft.)

● 241-3513



**Monika Pfanmüller**

Samstag, 25.05.2024, 10:30 – 17:00 Uhr  
 Sonntag, 26.05.2024, 10:30 – 17:00 Uhr

5 - 12 Personen, 91,50 € zzgl. Materialkosten  
 Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

**Zauberhafte Welt des Aquarells**

Wegen der besonderen Eigenschaften von Aquarellfarben vermitteln Aquarellbilder eine sonnige, lichtdurchflutete Stimmung.

In diesem Kurs beginnen wir mit einer Einführung in die verschiedenen Aquarelltechniken, widmen unsere Aufmerksamkeit aber auch dem Farbton, Farbkontrast sowie dem Mischen von Farbkombinationen.

Die angewandten Methoden für die ausgewählten Motive werden von der Dozentin ausführlich erklärt. Außerdem probieren Sie interessante Effekte zu erreichen und beim Malen des Hintergrundes die Kontrolle außen vorzulassen, damit die Farben ineinander verlaufen. So entsteht ein eindrucksvolles Ergebnis mit weichen Farbverläufen. Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und Teilnehmer\*innen mit Erfahrung.

● 241-3533



**Tatiana Maier**

6 x montags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 08.04.2024  
 5 - 12 Personen, 102,50 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

**Einführung: Aquarellieren mit und ohne Regeln**

Wegen der besonderen Eigenschaften von Aquarellfarben vermitteln Aquarellbilder eine sonnige, lichtdurchflutete Stimmung.

In diesem Kurs beginnen wir mit einer Einführung in die verschiedenen Aquarelltechniken, widmen unsere Aufmerksamkeit aber auch dem Farbton, Farbkontrast sowie dem Mischen von Farbkombinationen.

Die angewandten Methoden für die ausgewählten Motive werden von der Dozentin ausführlich erklärt. Außerdem probieren Sie interessante Effekte zu erreichen und beim Malen des Hintergrundes die Kontrolle außen vorzulassen, damit die Farben ineinander verlaufen. So entsteht ein eindrucksvolles Ergebnis mit weichen Farbverläufen. Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen.

● 241-3534



**Tatiana Maier**

Samstag, 29.06.2024, 10:00 – 14:00 Uhr  
 Sonntag, 30.06.2024, 10:00 – 14:00 Uhr

5 - 12 Personen, 58,50 € zzgl. Materialkosten  
 Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**



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

## Skizzieren mit Fineliner und Aquarell

In diesem Workshop werden Sie die Technik kennenlernen, mit welcher Sie die besonderen Momente einer Reise schnell und mit wenig Utensilien festhalten können. Dabei lernen Sie sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Detailgenauigkeit zu vereinfachen, was dem Betrachter freie Räume für Fantasie offen lässt und das Bild lebendig und ausdrucksvoll macht. Wir besprechen, wie man Licht und Schatten unter Beibehaltung des weißen Papiers und Mischen von warmen und kalten Tönen richtig setzt. Außerdem widmen wir unsere Aufmerksamkeit der Perspektive.

● 241-3535

**Tatiana Maier**

5 x montags, 17:30 – 19:30 Uhr, ab 19.02.2024

5 - 10 Personen, 77,00 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97



**Efferen**

## Blumenmotive mit Aquarell

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

● 241-3539

**Tatiana Maier**

4 x samstags, 11:00 – 13:15 Uhr, ab 20.04.2024

5 - 12 Personen, 69,50 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97



**Efferen**



## Acrylmalerei - Workshops

### Pop-Art-Porträts

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

Vorkenntnisse im Umgang mit Acrylfarbe vorteilhaft.

● 241-3610

**Monika Pfannmüller**

Samstag, 13.04.2024, 10:30 – 17:00 Uhr

Sonntag, 14.04.2024, 10:30 – 17:00 Uhr

5 - 12 Personen, 91,50 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97



**Efferen**

### Acryl - kreativ und individuell

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

● 241-3611

**Monika Pfannmüller**

Samstag, 09.03.2024, 10:30 – 17:00 Uhr

Sonntag, 10.03.2024, 10:30 – 17:00 Uhr

5 - 12 Personen, 91,50 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97



**Efferen**

#### Hinweis

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

## Acrylmalerei für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Mit Acrylfarben können spontane und effektvolle Bilder gemalt werden. Ihre Leuchtkraft und Transparenz passen sich der individuellen Malart an. Mit Pinseln und Spachteln wird die Farbe aufs Papier oder die Leinwand gebracht. Dazu kann man in Collagetechnik Papiere, Sand und Fundstücke einarbeiten. In mehreren Malschichten entwickelt sich die persönliche Ausdrucksform. Im Kurs wird auch das Basiswissen zu Technik und Materialien vermittelt. Die Themenwahl ist frei. Wer will, bringt ein eigenes Motiv mit. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel und Leinwand oder festes Papier, Wassergefäß, Folie zum Tisch abdecken.

● 241-3621

**Karin Friedrich**

Samstag, 17.02.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 18.02.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

5 - 10 Personen, 84,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

## Acrylmalerei - Kurse

### Acryl-Malerei

Die Acrylmalerei bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Gegenständliches Malen von traditionellen Motiven wie z.B. Landschaften oder Stillleben ist genauso möglich wie experimentelles, abstraktes Arbeiten. Anfänger\*innen erlernen grundlegende Techniken, Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen können den Kurs nutzen, um Kenntnisse zu vertiefen und individuelle Ideen unter fachlicher Anleitung umzusetzen.

● 241-3622

**Monika Pfanmüller**

10 x dienstags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 27.02.2024

5 - 12 Personen, 168,00 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**



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



## Textiles Gestalten

### Nähen lernen intensiv am Wochenende

Sie erlernen das notwendige Fachwissen, um unter Anleitung nach einfachen Schnitten ein Kleidungsstück oder Accessoire zu fertigen. Fortgeschrittene können ihr Wissen vertiefen. Bitte achten Sie als Anfänger\*in bei der Schnittauswahl auf einfache Schnitte.

Bitte mitbringen: Fertigschnitt (einfach), den dafür benötigten, ggf. vorgewaschenen Stoff, Garn und Zutaten, Stoffschere, Trennschere oder -messer, Nähmaschinennadeln, Stecknadeln

**Wichtiger Hinweis:** Bitte eigene Nähmaschine mitbringen!

● 241-3811

**Sabine Rappard**

Samstag, 20.04.2024, 11:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 21.04.2024, 11:00 – 17:00 Uhr

5 - 10 Personen, 98,50 € zzgl. Materialkosten

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Nähen für Einsteiger\*innen und leicht Fortgeschrittene

In unserer gemischten Näh-Gruppe aus Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittenen erlernen Sie als Einsteiger\*in anhand von einfachen Projekten, wie Utensilo, Kissenhülle oder Baumwolltasche den grundlegenden Umgang mit der Nähmaschine.

Oder erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Nähen von einfacher Bekleidung (Rock, Kleid, Oberteil, Hose oder auch Babykleidung). Welche Maße brauche ich, was finde ich in der Nähanleitung und was muss ich beim Zuschnitt beachten?

Mitzubringen sind bitte: einfacher Baumwollstoff für die ersten Nähversuche, auf den Stoff abgestimmte Nähmaschinennadeln, qualitativ gutes Garn, Transparentpapier zum Kopieren, Stift, Schreibblock, Stecknadeln, Handmaß und Maßband, Schneiderkreide, Stoffschere, Fadenschere, evtl. Handnähadeln, Nahttrenner, einfaches Schnittmuster (z.B. Burda Easy, Burda kids, Pattydoo, Simplicity) mit passendem Stoff und alle notwendigen Materialien je nach Nähprojekt.

**Wichtiger Hinweis:** Bitte eigene funktionsfähige Nähmaschine und Zubehör mitbringen!

Zusätzliche Kopierkosten von 2,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

● 241-3835

**Ewa Nowak-Krause**

5 x freitags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 23.02.2024

5 - 8 Personen, 86,00 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

## Workshop - Upcycling und Refashion von Kleidung

Haben Sie auch viele ungetragene Kleidungsstücke im Schrank? Aus Omas Zeiten, zu groß, zu klein oder gar ein Loch drin? Trotzdem kein Grund für den Altkleidercontainer. Im Workshop hauchen wir alten Teilen neues Leben ein und machen daraus neue tragbare Kleidung, Accessoires oder Deko an der Nähmaschine. Voraussetzungen sind allgemeine Grundkenntnisse im Nähen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die Mode nachhaltig nutzen möchten.

**Wichtiger Hinweis:** Eine eigene funktionsfähige Nähmaschine und alle wichtigen Materialien sind mitzubringen!

● 241-3836

**Ewa Nowak-Krause**

Samstag, 15.06.2024, 10:00 – 14:00 Uhr

Sonntag, 16.06.2024, 10:00 – 13:30 Uhr

5 - 8 Personen, 53,00 € zzgl. Materialkosten

Ahl Schull, Bachstr. 97



**Efferen**

## Schneidern für Anfänger\*innen

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

In diesem Kurs können gerne auch eigene Upcycling-Ideen mit gebrauchten Textilien umgesetzt werden, um einen nachhaltigen Beitrag zum Umgang mit Ressourcen zu leisten. Nähmaschinen, Arbeitsutensilien und Materialien bitte selbst mitbringen.

● 241-3839

**Heike Stranz**

10 x mittwochs, 17:30 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2024

5 - 10 Personen, 149,50 € zzgl. Materialkosten

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-3840

**Heike Stranz**

10 x donnerstags, 17:30 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2024

5 - 10 Personen, 149,50 € zzgl. Materialkosten

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Schneidern für Fortgeschrittene

In diesen Schneiderkursen können Sie Ihre eigenen Textil-Ideen kreativ über Planung und Schnittmuster bis zur Fertigstellung umsetzen. Sowohl Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen wie auch Fortgeschrittene erhalten die jeweils für sie individuell erforderliche fachliche Unterstützung. Ob Kissen, Top, Rock, Kleid oder andere Textilien, alles ist möglich. Anfänger\*innen und "alte Näh-Hasen" erhalten hier eine Menge Tipps und Anregungen.

Es können gerne auch eigene Upcycling-Ideen mit gebrauchten Textilien umgesetzt werden, um einen nachhaltigen Beitrag zum Umgang mit Ressourcen zu leisten. Nähmaschinen, Arbeitsutensilien und Material sind selbst mitzubringen.

● 241-3841

**Heike Stranz**

10 x mittwochs, 19:30 – 21:30 Uhr, ab 31.01.2024

5 - 10 Personen, 149,50 € zzgl. Materialkosten

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-3842

**Heike Stranz**

10 x donnerstags, 19:30 – 21:30 Uhr, ab 01.02.2024

5 - 10 Personen, 149,50 € zzgl. Materialkosten

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Schweißen

### Schnupperkurs Schweißen - ab Jgst. 5

In diesem Kurs kann man in das Thema Schweißen eintauchen. Nach einer Einführung in die Theorie wie Schweißverfahren, Werkstoffe und Sicherheit, darf man selbst das Schweißen (virtuell) versuchen und kann so erste Erfahrungen sammeln.

● 241-3901

**Rhein-Erft Akademie GmbH**

Freitag, 12.04.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

6 - 12 Personen, 5,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

● 241-3902

**Rhein-Erft Akademie GmbH**

Freitag, 19.04.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

6 - 12 Personen, 5,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**



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





# Gesundheit, Bewegung

Anmeldung:  
[www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)



**Fachbereichsleiter für  
 Gesundheit | Bewegung**  
 Felix Engel  
 Tel. 02232 94507-29  
[engel@vhs-rhein-erft.de](mailto:engel@vhs-rhein-erft.de)



**Fachbereichsleiterin für  
 Ernährung**  
 Yvonne Percan  
 Tel. 02232 94507-21  
[percan@vhs-rhein-erft.de](mailto:percan@vhs-rhein-erft.de)

Gesundheit  
 Ernährung

## Gesundheitsbildung

Gesundheitslernen in der VHS	46
Migräne, Tinnitus	46
Augentraining	46

## Körper und Geist

Ken Jutsu	47
Inosanto Kali, Krav Maga	47
Selbstverteidigung	47
Die „Fünf Tibeter“	48
Feldenkrais®	49
Qigong, Tai Chi-Chuan	49
Tai Chi-Qigong	51
Yoga	53

## Stressbewältigung

Umgang mit Stress	60
Resilienz, Burnout	61
Achtsamkeit, Entspannung	62
Waldbaden, Klangschalen	63
Massage	64

## Bewegter Leben - Tanz - Gymnastik - Fitness

Tanz	64
Seniorentanz	66
Gymnastik-Fitness-Workouts	66
Zumba®	66
Hula Hoop	66
Pilates und Faszientraining	67
Fitness, Kraft und Ausdauer	69
Fitness-Gesundheitstraining	70
Rückenfitness	73
Senioren-Spezialgymnastik	74
Präventionskurse	75

## Ernährung – Entdecken und Genießen

Gesunde Ernährung	77
Spezialitäten	77
Internationale Küche	79

## VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss hin, den emotionale Ansprache, Achtsamkeit und Entspannung, Bewegung und gesunde Ernährung für das Gelingen von Lernprozessen haben. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Erfahrungen mit allen Sinnen werden verknüpft; gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. So macht lebenslanges Lernen Spaß und bringt Sie in jeder Beziehung – auch gesundheitlich – weiter!

## Service-Center:

Telefon: 02232 94507-0  
 Fax: 02232 94507-47  
 E-Mail: [vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)



## Gesundheitsbildung



## Gesundheitslernen in der VHS

### Frauensache! Die wichtigsten Heilkräuter für Frauen

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

● 241-4015

**Michaela Brauner-Zurmöhle**

Donnerstag, 22.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

6 - 12 Personen, 16,50 €, inkl. 5,00 € Materialumlage

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Tinnitus - Hilfe bei einem weit verbreiteten Symptom

Es gibt kaum ein Symptom, welches einerseits so weit verbreitet ist und über das andererseits so wenig bekannt ist wie Tinnitus. Oft wird die Ursache der Ohrgeräusche daher nicht oder zu spät erkannt und behandelt. Häufig erleben die Betroffenen eine Hilflosigkeit, die gemeinsam mit bereits bestehenden Vorbelastungen zu einem Leiden an der Tinnitus-Wahrnehmung führen kann. Der Dozent ist selbst langjährig Betroffener. Er zeigt den Stand der Wissenschaft zum Thema und Wege vom Leiden an der Wahrnehmung hin zum entspannten, weitgehend von der Tinnitus-Wahrnehmung unbelasteten Leben. Wir erfahren etwas über die Geschichte des Tinnitus, seine Rolle in der Gesellschaft, seine Ursachen, die Diagnose und über Therapiemöglichkeiten. Begleitend werden die medizinische Leitlinie Chronischer Tinnitus und die aktuelle Patientenleitlinie Tinnitus vorgestellt und erklärt.

Im zweiten Teil werden Wege und Methoden vorgestellt, die uns helfen können, besser mit der Tinnitus-Wahrnehmung zurechtzukommen, unsere Hörfilter zu stärken sowie Gelassenheit im Umgang mit dem Symptom zu finden. Wir lernen hilfreiche Übungen zum Umgang mit Tinnitus kennen, wie zum Beispiel Achtsamkeits- und Hörübungen, Methoden zur Stressbewältigung und Entspannung. Der Aktivtag findet, sofern es das Wetter zulässt, zu ca. einem Drittel im Freien statt. Bei schlechtem Wetter werden wir die Räumlichkeiten der VHS nutzen. Nach den Übungen erarbeiten wir gemeinsam Möglichkeiten der Hörschule und des Hörtrainings. Wir wenden uns Atemübungen zu und schließen den Tag mit einer Einheit Progressiver Muskelentspannung ab. Bitte tragen Sie bequeme und witterungsgerechte Kleidung. Bitte bringen Sie ein kleines Kissen, eine leichte Decke und ggf. warme Socken mit.

● 241-4023

**Ralf Büscher**

2 x freitags, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 21.06.2024

8 - 12 Personen, 42,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Ohne Probleme besser sehen - Augentraining

Wird Ihre Sehkraft immer schlechter? Sind die Augen oft gerötet oder tränen sie? Fühlen Sie sich müde oder haben Sie Kopfschmerzen? Viele Menschen müssen einen großen Teil des Arbeitstages am Computer arbeiten oder verbringen viel Zeit vor dem flimmernden Fernseher und Bildschirm. Eine ständige Verschlechterung der Augen wird als selbstverständlich hingegenommen. Die verordneten Brillen heilen nicht und bekämpfen auch nicht die Ursachen, sie neutralisieren nur die Symptome. In dem Seminar lernen Sie ganzheitliche Techniken für ein „richtiges“ und damit meist besseres Sehen. Schwerpunkte sind Übungen für die vier Augenfunktionen und Übungen zur Gehirnintegration. Weiterhin werden Techniken zur Verbesserung und Entspannung des visuellen Systems vermittelt. Der Kurs eignet sich für alle Menschen, die besonderen Sehbelastungen ausgesetzt sind, deren Sehkraft nachlässt oder die Sehprobleme haben, sowie für Normalsichtige, die einer Brille vorbeugen wollen. Bitte tragen Sie keine Kontaktlinsen. Beim Tragen einer Gleitsichtbrille bringen Sie nach Möglichkeit auch eine Brille ohne Gleitsichtteil mit!

● 241-4027

**Stefanie Hennigfeld**

Donnerstag, 14.03.2024, 18:30 – 21:30 Uhr

8 - 15 Personen, 19,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-4028

**Stefanie Hennigfeld**

Dienstag, 23.04.2024, 18:30 – 21:30 Uhr

8 - 15 Personen, 19,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

### Ohne Probleme besser sehen - Augentraining Online

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

● 241-4029

**Stefanie Hennigfeld**

Dienstag, 28.05.2024, 18:30 – 21:30 Uhr

8 - 15 Personen, 19,00 €

Videokonferenz





**Körper und Geist**

**Der Japanische Schwertkampf Ken Jutsu - Einführungsworkshop**

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

● 241-4040

**Martina Dorka**

Samstag, 20.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 42,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

**Inosanto Kali - Philippinische Kampfkunst**

Die philippinische Kampfkunst Kali ist eine Jahrhunderte alte, extrem effektive Kampfkunst, die mit Stöcken und (Trainings-) Klingen praktiziert wird. Die erlernten Techniken können bei Bedarf auch sofort auf Alltagsgegenstände wie Regenschirm, Schlüsselbund usw. übertragen werden.

Doch Kali ist nicht nur hervorragend zur Selbstverteidigung geeignet, sondern schult auf ganz besondere Art und Weise auch die kognitiven Fähigkeiten. Das hier unterrichtete Inosanto-Lacoste Kali geht auf Guro Dan Inosanto zurück und enthält Bestandteile verschiedener philippinischer Kampfkünste sowie der europäischen Fechtstile. Kali ist die perfekte Ergänzung für überwiegend waffenlose Selbstverteidigungssysteme. Es kann aber auch hervorragend für sich alleine trainiert werden.

● 241-4041

**Constantin von der Osten**

Samstag, 09.03.2024, 10:00 – 14:30 Uhr

6 - 12 Personen, 33,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

● 241-4042

**Constantin von der Osten**

Samstag, 04.05.2024, 10:00 – 14:30 Uhr

6 - 12 Personen, 33,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

**Krav Maga - Persönliche Selbstverteidigung leicht gemacht**

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

● 241-4043

**Constantin von der Osten**

12 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 04.03.2024

8 - 12 Personen, 94,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



Gesundheit Ernährung



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

Angst auf dem nächtlichen Heimweg? Ein ungutes Gefühl allein an der Bushaltestelle? Gefahrensituationen, in die Frauen geraten, sind oft spezifisch. Dieses Seminar ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen in Bedrohungslagen abgestimmt. Frauen und Mädchen (ab 16 Jahren) finden hier den Einstieg in die Selbstverteidigung und lernen verschiedene Techniken und Möglichkeiten kennen, sich gegen körperliche Gewalt zu wehren und sich bei verbalen Übergriffen klar zu positionieren.

Das Krav Maga-System, aus dem die Techniken und Vorgehensweisen überwiegend stammen, wird in Israel seit dem 1940/50er Jahren Soldatinnen und Soldaten für den Nahkampf vermittelt und muss für beide funktionieren. Es ist damit als Selbstverteidigungssystem für Frauen bestens erprobt. Denn keine Frau muss ein Opfer sein!

### ● 241-4044

**Babette Reis**

Samstag, 23.03.2024, 14:00 – 18:00 Uhr  
Sonntag, 24.03.2024, 14:00 – 18:00 Uhr  
6 - 14 Personen, 55,00 €  
Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

### ● 241-4045

**Babette Reis**

Samstag, 27.04.2024, 14:00 – 18:00 Uhr  
Sonntag, 28.04.2024, 14:00 – 18:00 Uhr  
6 - 14 Personen, 55,00 €  
Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

### ● 241-4046

**Babette Reis**

Samstag, 25.05.2024, 14:00 – 18:00 Uhr  
Sonntag, 26.05.2024, 14:00 – 18:00 Uhr  
6 - 14 Personen, 55,00 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## Selbstverteidigung mit Krav Maga für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

Mit Vorgehensweisen, die aus dem israelischen Krav Maga System stammen, lernen und trainieren wir spezielle Techniken zur effektiven Gegenwehr bei körperlichen Übergriffen. Auch Achtsamkeit, verbales Setzen von Grenzen und ein Gefühl für „brenzlige“ Situationen werden hier geschult. Manchmal fällt es Frauen leichter, zunächst einmal „unter sich“ in die persönliche Selbstverteidigung einzusteigen. Auch die kurzen, zu den Techniken passenden Fitnessübungen, die jede Kurseinheit abrunden, sind für jede Frau ab 16 Jahren geeignet.

### ● 241-4047

**Babette Reis**

10 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 29.02.2024  
8 - 16 Personen, 79,00 €  
Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

## Die „Fünf Tibeter“

Diese fünf Bewegungs- und Entspannungsübungen sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm. Sie haben eine umfassende belebende Wirkung auf den ganzen Körper (Muskeln, Sehnen, Knochen, Organe). Bewusstes und tiefes Atmen begleitet die Bewegungen, was das körperliche, seelische und geistige Gleichgewicht fördert. Täglich zehn Minuten üben macht beweglicher, aktiver, gelassener, geistig wach und klar. Bitte Woldecke und warme Socken mitbringen.

### ● 241-4048

**Heike Wirges**

Samstag, 20.04.2024, 11:00 – 17:00 Uhr  
8 - 16 Personen, 34,00 €  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Schmerzfrei und viel „schöner“ sitzen im Büro oder Homeoffice

Wer schon einmal mit Rückenschmerzen am Schreibtisch sitzen musste, weiß wie herausfordernd das ist. Zwischen „zusammengesackt“ und „gerade sitzen wollen“ gibt es oft keine (Er)Lösung.

In diesem Kurs erhalten Sie neue Ideen, wie gesundes Sitzen funktioniert. Wir ersetzen unbewusste und ungünstige Haltungsgewohnheiten durch bewusste und körpergerechte. In Einzel- oder Gruppenübungen erkunden wir, erleben und probieren aus, welche Gelenke und faszialen Verbindungen dabei wichtig sind und wie wir es uns mit diesem Wissen leichter machen und Verspannungen vermeiden können.

### ● 241-4049

**Diana Hansen**

Samstag, 27.04.2024, 14:00 – 17:00 Uhr  
6 - 12 Personen, 23,00 €  
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

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

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

● 241-4050

**Diana Hansen**

Samstag, 22.06.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

6 - 12 Personen, 23,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Feldenkrais® - Bildungsurlaub

In unserer heutigen hektischen Welt ist es besonders wichtig, unsere körperliche und geistige Beweglichkeit zu bewahren. Egal, ob im Büro, in der Freizeit oder im Alltag, die Fähigkeit, sich schmerzfrei und flexibel zu bewegen, spielt eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität. Mit der sanften und wirkungsvollen Herangehensweise der FELDENKRAIS®-Methode werden Sie mehr über Ihre Bewegungsmuster erfahren, Ihre Körperwahrnehmung vertiefen und die Qualität Ihrer Bewegung verbessern. Die Methode hilft Ihnen, Stress abzubauen, entspannter zu werden, Ihre Lebensqualität zu steigern, Verspannungen und Schmerzen, insbesondere im Bereich des Rückens, Nackens und der Schultern zu reduzieren und Ihre Haltung und Koordination zu verbessern, was zu mehr Leichtigkeit und Effizienz in Ihren alltäglichen Aktivitäten führt. Bettina Heyne, Ergotherapeutin und zertifizierte FELDENKRAIS® - Lehrerin leitet die effektiven Bewegungslektionen achtsam an, die der Begründer der Methode, Dr. Moshé Feldenkrais, Ingenieur, Physiker und Sportler auch „Bewusstheit durch Bewegung“ genannt hat.

Dieses Seminar ist ein Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW, kann aber von allen Interessierten gebucht werden. Sowohl Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Bitte eine Decke, ein Handtuch und bequeme warme Kleidung mitbringen.

● 241-4053

**Bettina Heyne**

Mittwoch, 03.04.2024, 09:30 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 04.04.2024, 09:30 – 16:00 Uhr

Freitag, 05.04.2024, 09:30 – 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 131,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Mit der Feldenkrais-Methode können Sie über leichte und angenehme Bewegungen Ihren Körper besser wahrnehmen und Bewegungsgewohnheiten kennenlernen und verändern. Im Kurs entdecken Sie neue, alternative Bewegungsmuster. Dies trägt dazu bei, Verspannungen und Schmerzen zu verringern und lässt Bewegungen leicht und angenehm werden. Die Methode ist für jeden geeignet und erfordert keine körperlichen Voraussetzungen. Die Bewegungen werden meist auf dem Boden liegend ausgeführt. Bequeme, warme Kleidung, warme Socken und eine Matte bzw. Decke mitbringen.

● 241-4054

**Ursula Scheckel**

15 x freitags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 16.02.2024

10 - 15 Personen, 97,00 €

Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64

**Efferen**

## Qigong und Tai Chi

### Qigong

#### - Ein Schnuppernachmittag für Neugierige

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

● 241-4061

**Paul Bernarding**

Samstag, 16.03.2024, 13:00 – 17:00 Uhr

6 - 12 Personen, 29,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**



Für Bildungsurlaube:

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

## Ausgewählte Übungen des QigongYangsheng - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie Übungen aus dem Qigong Yangsheng, der sogenannten „Pflege des Lebens“. Die Übungen des Qigong dienen der Gesunderhaltung und zielen auf eine Stärkung der geistigen und körperlichen Konstitution. Die langsamen Bewegungsübungen schaffen eine Ausgewogenheit von Ruhe und Aktivität. Sie helfen dabei, dass trotz Arbeitsverdichtung und Alltagsbelastung das Wohlbefinden und die Lebensfreude erhalten bleiben. Neben den Übungen werden philosophisches und historisches Hintergrundwissen vermittelt sowie die Konzepte von Yin und Yang und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) besprochen. Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe/dicke Socken mitbringen.

### ● 241-4062

**Michaela Lindemann**

Montag, 25.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 Dienstag, 26.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 Mittwoch, 27.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 Donnerstag, 28.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 6 - 12 Personen, 205,50 €  
 Bildungszentrum, Bonner Straße 46



**Wesseling**

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

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die „8 Brokate“, eine verbreitete und beliebte Qigong-Methode mit langer Tradition, die sich durch eine gute Zugänglichkeit auszeichnet. Die Übungen des Qigong dienen der Gesunderhaltung und zielen auf eine Stärkung der geistigen und körperlichen Konstitution. Die langsamen Bewegungsübungen schaffen eine Ausgewogenheit von Ruhe und Aktivität. Im Mittelpunkt steht das Erlernen von Übungen für Schulter, Nacken und Rücken, die gut in den Alltag zu integrieren sind. Ergänzt werden die Übungen mit Reflexion und Stärkung von Verhaltensweisen, die auch bei Arbeitsverdichtung und Belastung im Alltag Wohlbefinden und Lebensfreude erhalten helfen. Zudem werden in Zusammenhang mit den Übungen die Konzepte von Yin und Yang, den fünf Wandlungsphasen und einige Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) alltagstauglich erläutert. Geschichtliche und kulturelle Hintergründe des Qigong fließen in Form von Impulsvorträgen ein. Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe/Rutschsocken mitbringen.

### ● 241-4063

**Michaela Lindemann**

Montag, 08.07.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 Dienstag, 09.07.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 Mittwoch, 10.07.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 Donnerstag, 11.07.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 Freitag, 12.07.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 6 - 12 Personen, 247,50 €  
 VHS-Haus, An der Synagoge 2



**Brühl**

## Qigong für Neu- und Wiedereinsteiger\*innen

Die Bewegungsmethode des Qigong ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und sie hat eine enge Verbindung zur chinesischen Philosophie. Die mit Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft ausgeführten Körper- und Meditationsübungen haben eine regulierende und harmonisierende Wirkung auf Körper, Atem und Geist. Während der langsamen, fließenden Bewegungen kommen die Gedanken zur Ruhe, das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt und die Gelenkigkeit wird verbessert. Qigong erfordert keine besondere Ausrüstung. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe mit.

### ● 241-4064

**Harald Timpe**

8 x mittwochs, 15:00 – 16:15 Uhr, ab 31.01.2024  
 6 - 18 Personen, 68,00 €  
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### ● 241-4065

**Harald Timpe**

8 x mittwochs, 15:00 – 16:15 Uhr, ab 17.04.2024  
 6 - 18 Personen, 68,00 €  
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### ● 241-4066

**Harald Timpe**

8 x mittwochs, 16:30 – 17:45 Uhr, ab 31.01.2024  
 6 - 18 Personen, 68,00 €  
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### ● 241-4067

**Harald Timpe**

8 x mittwochs, 16:30 – 17:45 Uhr, ab 17.04.2024  
 6 - 18 Personen, 68,00 €  
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## Qigong - Acht Brokate

Die „8 Brokate“ sind eine verbreitete und beliebte Qigong-Methode mit langer Tradition, die sich durch eine gute Zugänglichkeit auszeichnet. Die Übungen des Qigong dienen der Gesunderhaltung und zielen auf eine Stärkung der geistigen und körperlichen Konstitution. Die langsamen Bewegungsübungen schaffen eine Ausgewogenheit von Ruhe und Aktivität. Sie helfen dabei, dass trotz Arbeitsverdichtung und Alltagsbelastung das Wohlbefinden und die Lebensfreude erhalten bleiben. Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe/ dicke Socken mitbringen.

● **241-4068**

**Elke Heinig**

8 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 30.01.2024

6 - 14 Personen, 81,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **241-4069**

**Elke Heinig**

9 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 23.04.2024

6 - 14 Personen, 90,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Ausgewählte Übungen des Qigong

Qigong Yangsheng ist eine chinesische Bewegungskunst zur Kultivierung und Pflege des Lebens. Als Bestandteil der Traditionellen chinesischen Medizin haben die Übungen eine beruhigende, regulierende und gesundheitsfördernde Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die bereits Übungen des Qigong Yangsheng praktiziert haben. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe mit.

● **241-4070**

**Martina Hartlieb**

13 x montags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 29.01.2024

6 - 12 Personen, 129,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **241-4071**

**Martina Hartlieb**

11 x donnerstags, 11:00 – 12:30 Uhr, ab 15.02.2024

6 - 12 Personen, 109,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Qigong - Spiel der 5 Tiere

Beim Üben des Spiels der 5 Tiere werden die Wesensmerkmale eines Tieres, z.B. die „Tapsigkeit des Bären“, die „Leichtigkeit des Kranichs“, die „Kraft und Furchtlosigkeit des Tigers“ oder die „flinke Gewandtheit des Affen“ mit allen Mitteln des Ausdrucks dargestellt. Gesichtsausdruck, Blick, Körperhaltung und Bewegungsart werden zu einem Ganzen verbunden.

● **241-4072**

**Elke Heinig**

Schwerpunkte werden mit der Gruppe erarbeitet

8 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2024

6 - 14 Personen, 81,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **241-4073**

**Elke Heinig**

9 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 23.04.2024

6 - 14 Personen, 90,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Tai Chi-Qigong auch für Einsteiger\*innen

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

● **241-4074**

**Elke Heinig**

10 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.01.2024

6 - 14 Personen, 100,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

● **241-4075**

**Elke Heinig**

8 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 08.05.2024

6 - 14 Personen, 81,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Tai Chi-Qigong: Die 15 Ausdrucksformen

Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi-Qigong bieten einen Einstieg in Qigong Yangsheng. Diese Methode beinhaltet Bilder aus der Natur, Tierbewegungen, Symbole und Prinzipien des Übens.

● **241-4076**

**Elke Heinig**

10 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2024

6 - 14 Personen, 100,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

● **241-4077**

**Elke Heinig**

8 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 08.05.2024

6 - 14 Personen, 81,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**



Für Bildungsurlaube:

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

## Tai Chi-Chuan - ein Weg zur Gelassenheit

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

● 241-4078

**Paul Bernarding**

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

14 x donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 15.02.2024

8 - 12 Personen, 109,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

● 241-4079

**Paul Bernarding**

Grundkurs auch für Einsteiger\*innen

14 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 15.02.2024

8 - 12 Personen, 109,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

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

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

● 241-4080

**Martina Hartlieb**

13 x montags, 16:00 – 17:30 Uhr, ab 29.01.2024

6 - 12 Personen, 129,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Tai Chi für Einsteiger\*innen mit und ohne Vorkenntnisse

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

● 241-4082

**Burkhard Eiden**

12 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 05.03.2024

8 - 12 Personen, 94,00 €

Alte Schule Sinnersdorf,

Stommelner Straße 104-106

**Sinnersdorf**



## Yoga

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

## Familien-Yoga für Groß und Klein

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

● 241-4088

**Konstanze Rutkowski**

8 x freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, ab 02.02.2024

6 - 9 Personen, 55,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## ● 241-4089

**Konstanze Rutkowski**

8 x freitags, 16:00 – 17:00 Uhr, ab 26.04.2024

6 - 9 Personen, 55,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

**Ashtanga-Yoga für Einsteiger\*innen**

Ashtanga-Yoga ist eine dynamische Yoga-Variante, bei der körperliche Beweglichkeit, Kondition, Kraft und Ausdauer in fließenden Formen trainiert werden. Es fördert die Körperhaltung, Konzentration und Flexibilität. Die Übungen führen zu tiefer geistiger Entspannung. Der Kurs ist für Menschen auch ohne Yoga-Erfahrung geeignet.

## ● 241-4090

**Irem Stratmann**

13 x freitags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 02.02.2024

8 - 15 Personen, 101,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

## ● 241-4091

**Hye-Ryeng Berger-Lee**

16 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 30.01.2024

8 - 15 Personen, 124,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

**Ashtanga-Yoga**

## ● 241-4092

**Kristiane Saß**

17 x dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 30.01.2024

10 - 18 Personen, 109,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

## ● 241-4093

**Mirjan Chuni**

17 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.01.2024

8 - 15 Personen, 109,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

**Ashtanga-Yoga am Vormittag  
- Aufbaukurs**

## ● 241-4094

**Kristiane Saß**

17 x dienstags, 08:30 – 10:00 Uhr, ab 30.01.2024

10 - 16 Personen, 109,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

## ● 241-4095

**Christine Lange-Hilmers**

7 x freitags, 10:45 – 12:15 Uhr, ab 02.02.2024

6 - 12 Personen, 71,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

## ● 241-4096

**Christine Lange-Hilmers**

7 x freitags, 10:45 – 12:15 Uhr, ab 19.04.2024

6 - 12 Personen, 71,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

**Für Sie im  
Rhein-Erft-Kreis!**

- Hausnotruf
- Erste-Hilfe Ausbildung
- Hochwasserhilfe
- Kindertageseinrichtungen
- Katastrophenschutz

[www.johanniter.de/rhein-erft](http://www.johanniter.de/rhein-erft)
 **0800 8811220**
**JOHANNITER**

## Ashtanga-Yoga - Aufbaukurs

● 241-4097

**Kristiane Saß**

16 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2024

10 - 19 Personen, 103,00 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

● 241-4098

**Kristiane Saß**

16 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 01.02.2024

10 - 24 Personen, 103,00 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

● 241-4101

**Hye-Ryeng Berger-Lee**

16 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 29.01.2024

8 - 15 Personen, 124,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Ashtanga-Yoga - Online-Kurs

● 241-4102

**Irem Stratmann**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2024

8 - 12 Personen, 109,00 €

Zoom



## Power-Yoga

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

● 241-4112

**Sonja Stefer**

17 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 29.01.2024

10 - 18 Personen, 109,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

## Power-Yoga - Basiskurs

● 241-4114

**Beate Wood**

18 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 29.01.2024

10 - 14 Personen, 115,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

● 241-4115

**Beate Wood**

18 x montags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 29.01.2024

10 - 12 Personen, 115,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Power-Yoga - Aufbaukurs

● 241-4116

**Sonja Stefer**

17 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 29.01.2024

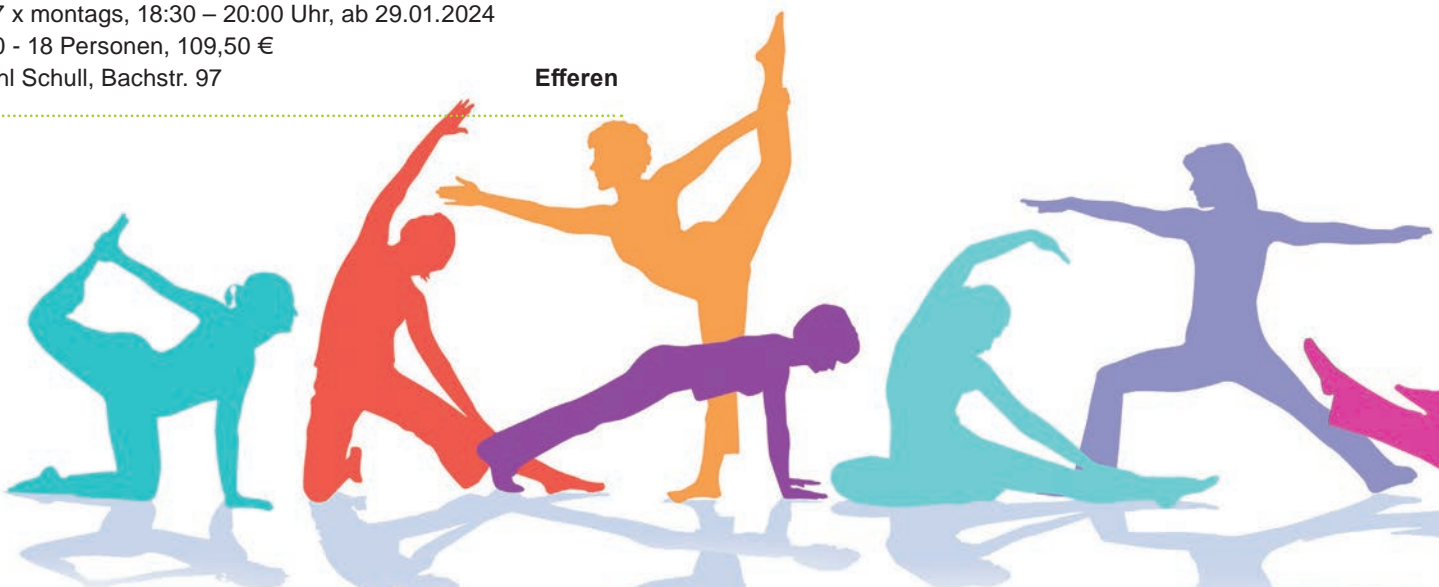
10 - 18 Personen, 109,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

## Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist der im Westen bekannteste Teil des indischen Yogasystems, bei dem das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Es werden Körper- und Atemübungen des Hatha-Yoga vermittelt. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und entspannt. Die verschiedenen Körperstellungen werden im Einklang mit der Atmung und in stetem Wechsel mit Entspannungsphasen angeleitet. Yoga-Grundkenntnisse der Teilnehmenden sind wünschenswert.



## Hatha-Yoga am Vormittag

### ● 241-4124

#### Kristiane Saß

17 x dienstags, 10:15 – 11:45 Uhr, ab 30.01.2024  
10 - 18 Personen, 109,50 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

### ● 241-4125

#### Kristiane Saß

18 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 31.01.2024  
10 - 17 Personen, 115,50 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

### ● 241-4129

#### Doris Sander

15 x dienstags, 11:15 – 12:30 Uhr, ab 30.01.2024  
10 - 15 Personen, 81,50 €  
Pfarrheim Hürth-Efferen, Kaulardstr. 79

Efferen

### ● 241-4130

#### Doris Sander

15 x dienstags, 12:45 – 14:00 Uhr, ab 30.01.2024  
10 - 15 Personen, 81,50 €  
Pfarrheim Hürth-Efferen, Kaulardstr. 79

Efferen

### ● 241-4131

#### Raju Karampan

16 x freitags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 02.02.2024  
8 - 16 Personen, 124,00 €  
Martinus-Haus, Venloer Straße 546,  
Martinussaal

Stommeln

### ● 241-4133

#### Maria Katzy

17 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 30.01.2024  
10 - 12 Personen, 109,50 €  
Alte Schule Sinnersdorf,  
Stommelner Straße 104-106

Sinnersdorf

### ● 241-4134

#### Maria Katzy

17 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 30.01.2024  
10 - 12 Personen, 109,50 €  
Alte Schule Sinnersdorf,  
Stommelner Straße 104-106

Sinnersdorf

### ● 241-4135

#### Roshanak Schwarz

16 x donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 01.02.2024  
8 - 15 Personen, 124,00 €  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

## Hatha-Yoga am Vormittag für Frauen und Männer ab 50

### ● 241-4136

#### Roshanak Schwarz

16 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 01.02.2024  
10 - 12 Personen, 124,00 €  
Bildungszentrum, Bonner Straße

Wesseling

## Hatha-Yoga am Abend für Frauen und Männer ab 50

### ● 241-4137

#### Maria Katzy

16 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2024  
10 - 12 Personen, 103,00 €  
Alte Schule Sinnersdorf,  
Stommelner Straße 104-106

Sinnersdorf

## Hatha-Yoga

### ● 241-4138

#### Kristiane Saß

17 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2024  
10 - 18 Personen, 109,50 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

### ● 241-4139

#### Kristiane Saß

17 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 30.01.2024  
10 - 16 Personen, 109,50 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl





## Hatha-Yoga regenerativ - Online-Kurs

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

● **241-4140**

**Kristiane Saß**

18 x mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 31.01.2024  
10 - 30 Personen, 115,50 €  
Zoom



## Hatha-Yoga

● **241-4144**

**Mirjan Chuni**

17 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 31.01.2024  
8 - 20 Personen, 131,50 €  
Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

● **241-4145**

**Marisa Ibanez-Wagner**

Mittelstufe  
14 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 04.03.2024  
8 - 14 Personen, 109,00 €  
Alte Schule Sinnersdorf,  
Stommeler Straße 104-106

**Sinnersdorf**

● **241-4148**

**Maria Katzy**

17 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2024  
10 - 14 Personen, 109,50 €  
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

● **241-4149**

**Maria Katzy**

17 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.01.2024  
10 - 14 Personen, 109,50 €  
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

● **241-4150**

**Janet Thurn**

15 x montags, 20:15 – 21:45 Uhr, ab 29.01.2024  
6 - 12 Personen, 148,00 €  
Alte Schule Sinnersdorf,  
Stommeler Straße 104-106

**Sinnersdorf**

● **241-4151**

**Maria Katzy**

16 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 01.02.2024  
10 - 12 Personen, 103,00 €  
Alte Schule Sinnersdorf,  
Stommeler Straße 104-106

**Sinnersdorf**

● **241-4152**

**Annett Maring**

17 x dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 30.01.2024  
8 - 14 Personen, 131,50 €  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

● **241-4153**

**Annett Maring**

17 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2024  
8 - 14 Personen, 131,50 €  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Hatha-Yoga am Vormittag - Aufbaukurs

Dieser Hatha-Yoga-Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon Vorerfahrungen im Hatha-Yoga, einem ruhigen Yogastil, haben.

● **241-4154**

**Raju Karampan**

16 x freitags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 02.02.2024  
8 - 16 Personen, 124,00 €  
Martinus-Haus, Venloer Straße 546,  
Martinussaal

**Stommeln**



## Yoga Spezial

### Yoga und Faszientraining

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

● 241-4155

**Annett Maring**

16 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2024

8 - 12 Personen, 124,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Lachen ist gesund - Lachyoga zum Kennenlernen

Weil unser Körper nicht zwischen echtem und gespielterm Lachen unterscheidet, bekommen wir dieselben gesundheitlichen Vorteile, auch wenn wir das Lachen nur spielen. Wir lachen als Übung, daraus entwickelt sich aber sehr schnell echtes Lachen. Dieser Workshop bietet eine Einführung in das Lachyoga, welches die Sauerstoffzufuhr zu Körper und Gehirn verbessert. Das Zwerchfell wird trainiert, die Lymphe angeregt und die Durchblutung verbessert. Lachen setzt Endorphine (natürliche Schmerzstiller) frei, Optimismus, Selbstvertrauen und Selbstwert werden gesteigert und unser Immunsystem schon nach kurzer Zeit gestärkt. Wenn wir mit unserem Körper lachen, bewirken wir kraftvolle, positive Veränderungen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene. Lachen reduziert den Anteil an Stress-Hormonen innerhalb kürzester Zeit.

● 241-4156

**Martina Krompers**

Samstag, 13.04.2024, 13:00 – 17:00 Uhr

6 - 15 Personen, 29,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-4157

**Martina Krompers**

Samstag, 08.06.2024, 13:00 – 17:00 Uhr

6 - 15 Personen, 29,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Sommerkurs: Breathwalk® - der Yogaspaziergang

Diese Kursreihe bietet Gelegenheit einen kleinen Einblick in Breathwalk®, den Original-Yogaspaziergang, zu bekommen. Breathwalk® ist ein ganzheitliches Bewegungstraining, das Körper, Geist und Seele verbindet. Es kombiniert Atmen und Gehen mit dynamischen Übungen aus dem Kundalini-Yoga. Der Yogaspaziergang ist einfach auszuführen, effektiv und sorgt für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude. An den vier Terminen werden wir vier verschiedene Breathwalk-Programme kennenlernen. Jedes Programm besteht aus Aufwärmübungen, einer Sequenz des Walkens, abschließenden Dehnungsübungen und einer kurzen Meditation. Breathwalk® ist geeignet für Jung und Alt, körperliche Fitness wird nicht vorausgesetzt. Bitte etwas zu Trinken, eine kleine, leichte Sitzunterlage und ggf. Regenbekleidung mitbringen.

● 241-4157S

**Christina Henseler**

4 x dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 09.07.2024

6 - 15 Personen, 42,50 €

**Treffpunkt:**

Heider Bergsee, Parkplatz am Freibad

**Brühl**

### Luna-Yoga®

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

● 241-4158

**Claudia Strittmatter**

18 x montags, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 29.01.2024

6 - 15 Personen, 139,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-4159

**Claudia Strittmatter**

18 x dienstags, 09:30 – 11:00 Uhr, ab 30.01.2024

6 - 10 Personen, 139,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**



**Wenn  
etwas  
dazwischen  
kommt...**

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

## Luna-Yoga® für Einsteiger\*innen

● 241-4160

**Claudia Strittmatter**

8 x mittwochs, 10:45 – 12:15 Uhr, ab 10.04.2024

6 - 15 Personen, 81,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Yin-Yoga mit dynamischen Elementen

Yin-Yoga ist ein sehr sanfter, ruhiger Yogastil. Beim Yin-Yoga werden statische Positionen lange in entspannter Körperhaltung ausgeführt. Durch die lang anhaltende Dehnung können sich Spannungen nicht nur in den Muskeln, sondern bis tief hinein in die Faszien lösen. Regeneration wird gefördert und Blockaden lösen sich, nicht nur auf körperlicher Ebene. Auch Selbstwahrnehmung und innere Ruhe werden geschult und gestärkt, wir erfahren Stille und Erholung. In diesem Kurs werden wir das statische Yin Yoga mit dynamischen Elementen und auch mit Meditationen kombinieren, um einen noch tieferen und ganzheitlicheren Effekt zu erzielen. Der Kurs ist für jede und jeden geeignet, es wird keine Yoga- oder Meditationserfahrung vorausgesetzt. Bitte Matte, Decke, warme Kleidung, Socken und, falls vorhanden, Sitzkissen mitbringen.

● 241-4162

**Christina Henseler**

8 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2024

6 - 15 Personen, 81,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-4163

**Christina Henseler**

8 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 17.04.2024

6 - 15 Personen, 81,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Yin-Yoga

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

● 241-4164

**Hye-Ryeng Berger-Lee**

16 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2024

8 - 20 Personen, 84,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

● 241-4165

**Laura Keßler**

15 x donnerstags, 21:00 – 22:00 Uhr, ab 01.02.2024

8 - 15 Personen, 79,00 €

Geschw.-Scholl-Schule,

Im Wiesengrund 30, Turnhalle

**Efferen**

● 241-4166

**Janet Thurn**

15 x montags, 18:45 – 20:15 Uhr, ab 29.01.2024

6 - 12 Personen, 148,00 €

Alte Schule Sinnersdorf,

Stommelner Straße 104-106

**Sinnersdorf**

## Yoga 50 plus

Die Grundprinzipien des Yoga werden erlernt, einfache Körper- und Atemübungen vermittelt. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und entspannt. Die verschiedenen Körperstellungen werden im Einklang mit der Atmung und in stetem Wechsel mit Entspannungsphasen angeleitet. Der menschliche Körper im mittleren und höheren Lebensalter fordert eine andere physische Belastung, um gesund und vital zu bleiben. Dieser Yogakurs wird den altersspezifischen Besonderheiten gerecht.

● 241-4167

**Christine Lange-Hilmers**

7 x freitags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 02.02.2024

6 - 15 Personen, 71,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

● 241-4168

**Christine Lange-Hilmers**

7 x freitags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 19.04.2024

6 - 15 Personen, 71,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

● 241-4169

**Annett Maring**

16 x freitags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 02.02.2024

8 - 12 Personen, 124,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-4170

**Annett Maring**

16 x freitags, 11:30 – 13:00 Uhr, ab 02.02.2024

8 - 12 Personen, 124,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Yoga für den Rücken

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

### ● 241-4171

#### Annett Maring

16 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 01.02.2024

8 - 14 Personen, 124,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

## Yoga-Pilates

Hier werden die Vorteile von Yoga und Pilates miteinander vereint und so eine neue Form des Trainings angeboten - Yogilates. Yoga verbindet Körper und Geist und fördert die Beweglichkeit; Pilates kräftigt die Muskeln der Körpermitte und trägt zu einer verbesserten Körperhaltung bei. Rückenschmerzen sowie Hüftproblemen wird vorgebeugt und der Körper sanft trainiert. Durch eine bewusste Atmung und die abschließende Entspannung trägt der Kurs dazu bei, Stress aktiv abzubauen. Die Übungen finden auf der Matte statt und sind auch für Anfänger\*innen geeignet.

### ● 241-4173

#### Mirjan Chuni

17 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2024

8 - 20 Personen, 131,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

Efferen

### ● 241-4174

#### Mirjan Chuni

Mittelstufe

17 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 30.01.2024

8 - 20 Personen, 131,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

Pulheim

### ● 241-4176

#### Roshanak Schwarz

17 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 29.01.2024

8 - 16 Personen, 89,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

### ● 241-4177

#### Roshanak Schwarz

17 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 29.01.2024

8 - 16 Personen, 89,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

### ● 241-4178

#### Roshanak Schwarz

17 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 30.01.2024

8 - 18 Personen, 89,00 €

Sporthalle (EMG), Bonnstr. 61,

Gymnastikraum

Hermülheim

## Yoga-Pilates am Vormittag - Mittelstufe

Die Kombination von Yoga- und Pilatesübungen bringt Entspannung und Kraft für Rücken und Bauch. Die tiefliegende Stütz- und Haltemuskulatur entlang der Wirbelsäule wird gekräftigt, was eine natürlich entspannte und gesunde Körperhaltung ermöglicht und damit die Sehnen, Bänder und Gelenke entlastet. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorerfahrung.

### ● 241-4179

#### Roshanak Schwarz

16 x freitags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 02.02.2024

8 - 15 Personen, 84,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

## Yoga-Pilates am Vormittag für Einsteiger\*innen

### ● 241-4180

#### Roshanak Schwarz

16 x freitags, 11:00 – 12:00 Uhr, ab 02.02.2024

8 - 15 Personen, 84,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Unter [www.vhs-rhein-erft.de/service/ihre-meinung/](http://www.vhs-rhein-erft.de/service/ihre-meinung/) können Sie uns Ihre Anregungen und Kritik mitteilen.



## Stressbewältigung

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

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) kennen und anwenden, um im Alltag den Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken. Finden Sie einen ausgewogenen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung! Sie lernen, Ihren Körper und die Gefühle besser wahrzunehmen und bewusst zu atmen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie im Umgang mit stressverschärfenden Gedanken das „Gedankenkarussell“ stoppen und wie Sie Ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) stärken können. Weiterhin stehen Traumreisen und Meditationen auf dem Programm. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung während des Tages ist selbst zu sorgen.

● 241-4200

Angelika Biert

Montag bis Mittwoch, 10:00 - 16:00 Uhr, ab 08.04.2024,  
6 - 8 Personen, 140,00 €

Hürther Beratungshaus, Esserstraße 30a

Efferen



● 241-4201

Angelika Biert

Montag bis Donnerstag, 10:00 - 16:00 Uhr, ab 08.07.2024  
6 - 8 Personen, 185,50 €

Hürther Beratungshaus, Esserstraße 30a

Efferen



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

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

● 241-4202

Marie Kirchner

Montag, 25.03.2024, 10:00 – 15:45 Uhr  
Dienstag, 26.03.2024, 10:00 – 15:45 Uhr  
Mittwoch, 27.03.2024, 10:00 – 15:45 Uhr  
Donnerstag, 28.03.2024, 10:00 – 15:45 Uhr  
6 - 12 Personen, 155,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



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

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

● 241-4203

Inge Herrig

Montag, 26.02.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
Dienstag, 27.02.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
Mittwoch, 28.02.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
Donnerstag, 29.02.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
6 - 8 Personen, 237,50 €

Hürther Beratungshaus, Esserstraße 30a

Efferen



Für Bildungsurlaube:

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

## Resilienz und Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress - Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit Hilfe von Resilienz, Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen ihre Kompetenzen im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen verbessern möchten. Sie erfahren zum einen, was Stress ist, was er im Körper und in Ihrem Geist bewirkt und werden sich mit häufigen inneren und äußeren Stressauslösern auseinandersetzen. Zum anderen beschäftigen Sie sich mit dem Begriff der Resilienz. Sie werden die sieben Säulen der Resilienz kennenlernen. Darüber hinaus praktizieren wir die Grundübungen der Achtsamkeit (Meditation, Bodyscan/Körperreise, achtsames Bewegen, Übungen aus dem Qi Gong und Yoga, achtsamer Umgang mit Stressauslösern). Die regelmäßige Durchführung der Achtsamkeits- und Resilienzübungen ermöglicht es Ihnen am Ende des Bildungsurlaubes einzuschätzen, wie Sie Resilienz und Achtsamkeit als Kraftquelle in Ihren (beruflichen) Alltag einbauen können. Bitte bringen Sie Socken und bequeme Kleidung mit.

● 241-4204



**Ulrike Jankowsky**

Montag bis Mittwoch, 08:30 - 16:30 Uhr, ab 25.03.2024

6 - 12 Personen, 180,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag - Bildungsurlaub

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

● 241-4205



**Claudia Kramp, Michaela Lindemann**

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr, ab 22.07.2024

6 - 12 Personen, 281,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## Achtsamkeit und Entspannung

### Entspannt am Wochenende - Auszeit vom Alltag: ein Entspannungstag

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

● 241-4207

**Angelika Biert**

Samstag, 02.03.2024, 10:30 – 16:30 Uhr

6 - 10 Personen, 39,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

### Achtsamer Umgang mit mir selbst

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

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

● 241-4210

**Melanie Kuhl**

Samstag, 27.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 39,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Achtsamkeit und Meditation

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

● 241-4211

**Melanie Kuhl**

8 x mittwochs, 20:30 – 21:30 Uhr, ab 10.04.2024

6 - 12 Personen, 55,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Atem - Bewegung - Meditation

Atmen ist für viele selbstverständlich. Atmen aber ist mehr als Luftholen, er ist Lebensausdruck und Lebenskraft zugleich. Der Atem verbindet das körperliche mit dem seelisch-geistigen Geschehen. Er reagiert unmittelbar auf jede unserer Bewegungen, Gedanken und Gefühle und hinterlässt eine untrügliche „Atemspur“. Der Atem ist die Verbindung zu unserem unbewussten, vegetativen Nervensystem. Ein achtsamer Umgang mit ihm wirkt positiv auf dieses System zurück und kann so lösend und entspannend wirken. Atem kann man nicht machen, man kann ihn nur zulassen und ihm Raum verschaffen, dass er seine Kraft entfalten kann. Eine Kraft, die wir immer bei uns haben. Unser Atem gibt uns die Energie zu leben und unserer Stimme ihre Ausdruckskraft. Mit anregenden und entspannenden Atemübungen und langsam fließenden Qigong-Bewegungen lernen wir, unseren Atem wahrzunehmen und ihm den notwendigen Raum zu verschaffen. In der Stille der Meditation hilft uns der Atem gegenwärtig zu bleiben.

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die die Kraft und Wirkung ihres Atems erfahren wollen. Als Quelle zu mehr Energie und Entspannung. Und die Stille als einen Weg zu sich selbst. Eine Vorerfahrung ist nicht erforderlich. Bringen Sie bitte lockere, der Jahreszeit angemessene Kleidung mit. Ein Paar leichte Sportschuhe oder auch dicke Socken. Bei Einschränkungen bitte vorher den Dozenten ansprechen.

● 241-4212

**Paul Bernarding**

Samstag, 24.02.2024, 13:00 – 17:00 Uhr

6 - 12 Personen, 29,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

## Meditation für Anfänger\*innen - Ein Einstieg zur inneren Ruhe

Wir verbringen einen großen Teil unserer Zeit damit, uns mit der Vergangenheit oder der Zukunft zu beschäftigen. Unsere Lebensqualität nimmt ab und unsere Gesundheit leidet. Viele Studien belegen heute die gesundheitsfördernde Wirkung der Meditation. Die Neuroplastizitätsforschung sagt sogar aus, dass durch Meditation z.B. Mitgefühl, Aufmerksamkeit und Motivation gestärkt werden können. Meditationsarten gibt es viele, und meist ist es nicht nur eine, die einen Menschen besonders gut unterstützt. Möchten Sie sichergehen, die passendste Methode für sich zu finden? Dieser Einstieg in eine Reihe von Meditationstechniken gibt Ihnen eine Übersicht.

● 241-4213

**Ulrike Jankowsky**

Samstag, 04.05.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 39,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Waldbaden - Natur und Erfahrungen mit allen Sinnen

„Shinrin Yoku“ heißt so viel wie „In der Atmosphäre des Waldes baden“ und ist ein wissenschaftliches Forschungsprogramm aus Japan. Der Besuch des Waldes stärkt nachweislich das Wohlbefinden und die Gesundheit, da er sich unter anderem positiv auf das Immunsystem auswirkt und Stress reduziert. In diesem Workshop im Wald führen Sie angeleitete Übungen durch, werden gemeinsam in der Gruppe aktiv und erfahren interessante Erkenntnisse aus der aktuellen Forschung. Sie schärfen alle Ihre Sinne und schulen einen achtsamen Umgang mit sich selbst und der Natur, während Sie die erholsame Atmosphäre des Waldes umgibt. Der Kurs findet bei jedem Wetter (außer Gewitter oder Unwetterwarnung) statt. Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Outdoor-Kleidung tragen sowie ein Getränk mitbringen. Hunde können leider nicht mitkommen.

● 241-4214

**Dominik Ast**

Samstag, 27.04.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

8 - 16 Personen, 19,00 €

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

**Hürth**

● 241-4215

**Dominik Ast**

Samstag, 29.06.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

8 - 16 Personen, 19,00 €

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

**Hürth**

## Entspannen mit Klangschalen zur Förderung der Gesundheit

Genießen Sie die Klänge von Klangschalen als Weg zu innerer Harmonie mit sich selbst und Ihrer Umwelt. Faszinierende Klänge, die uns im Inneren berühren, können muskuläre Verspannungen lösen. Der Geist kommt zur Ruhe, kreisende Gedanken treten in den Hintergrund. Geführte Klang- und Fantasiereisen ermöglichen eine tiefe Entspannung und erleichtern das bewusste Loslassen des Alltags. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, eine Flasche Wasser und ein kleines Kissen mitbringen.

● 241-4219

**Ute Bach**

6 x donnerstags, 17:15 – 18:15 Uhr, ab 15.02.2024

6 - 10 Personen, 42,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Klangschalen erleben - Klänge erfahren zur Förderung der Gesundheit

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

● 241-4220

**Ute Bach**

Samstag, 13.04.2024, 09:15 – 13:15 Uhr

6 - 10 Personen, 29,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**



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



## Workshop: Klangschalen in der Selbstanwendung

Lernen Sie Möglichkeiten kennen, Klangschalen selbst auf dem Körper anzuwenden und der positiven Wirkung nachzuspüren. Die Wirkung von Klängen ist seit langer Zeit in unterschiedlichen Kulturkreisen bekannt. Bestimmte Klänge können Stress, andere Wohlbefinden erzeugen. Wird eine Klangschale angeschlägelt, so entstehen faszinierende Klänge, die uns im Innersten berühren und Blockaden lösen können. Entspannung kann darüber hinaus Ihre Ressourcen stärken. Genießen Sie abschließend eine geführte Fantasierese und lassen den Tag entspannt ausklingen. Bitte Matte, Decke, ein kleines Kissen und dicke Socken sowie ausreichend Trinkwasser mitbringen. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

● 241-4221

**Ute Bach**

Dienstag, 02.07.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

6 - 10 Personen, 17,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Wellness-Massage für Paare zur Steigerung des Wohlbefindens

Genießen Sie eine Auszeit vom Alltag mit einer wohltuenden Rücken, Schulter-Nacken oder Fußmassage. In diesem Tagesseminar lernen Sie alle Griffe zur Ausführung einer Wellnessmassage. Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich, da Sie einen Partner/eine Partnerin für die Massage brauchen. Bitte zum Seminar mitbringen:

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

● 241-4227

**Uthe Linden**

Samstag, 25.05.2024, 10:30 – 17:30 Uhr

6 - 12 Personen, 45,50 € pro Person

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

● 241-4228

**Uthe Linden**

Samstag, 29.06.2024, 10:30 – 17:30 Uhr

6 - 12 Personen, 45,50 € pro Person

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**



## Bewegtes Leben - Tanz - Gymnastik - Fitness



### Tanz

## Orientalischer Tanz - Basiskurs

Der Orientalische Tanz, umgangssprachlich auch Bauchtanz genannt, ist ein Training für Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs führt in die Isoliertechnik von Oberkörper, Brust, Bauch und Hüfte ein, die allen orientalischen Tänzen zugrunde liegt. Schritt für Schritt erlernen wir die Grundbewegungen und kleine einfache Kombinationen zu tanzen. Der Orientalische Tanz verhilft zu einem neuen Körperbewusstsein, einer guten Körperhaltung und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die gesamte Körpermuskulatur, besonders des Beckenbodens und entlang der Wirbelsäule, wird gelockert und gleichzeitig gestärkt. Bitte Getränk, bequeme Kleidung, Tanzschlappen oder Socken mitbringen. Bitte keine Turn- oder Straßenschuhe tragen.

● 241-4305

**Carola Putzien**

10 x dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 30.01.2024

8 - 12 Personen, 79,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

● 241-4306

**Angelika Vock**

16 x freitags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 02.02.2024

8 - 12 Personen, 124,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Orientalischer Tanz - Aufbaukurs

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

● 241-4307

**Angelika Vock**

16 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2024

8 - 12 Personen, 124,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**



**Wenn etwas dazwischen kommt...**

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

## Discofox - Schnupperworkshop

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

● 241-4310

**Bernd Löffler**

Samstag, 03.02.2024, 10:00 – 14:30 Uhr

6 - 12 Personen, 33,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Discofox am Samstag

Seit Jahren ist der Discofox der Hit auf allen Tanzflächen. Seine Popularität verdankt dieser „Praxistanz für alle Gelegenheiten“ der Tatsache, dass er auf fast alle Musiktitel passt und leicht erlernbar ist. In diesem Wochenendkurs werden Schritt für Schritt Grundschrift, Drehungen, Übergänge und Disco-Fox-Figuren bis hin zu typischen Wickelkombinationen vermittelt. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.

● 241-4312

**Bernd Löffler**

Samstag, 17.02.2024, 14:30 – 19:00 Uhr

Samstag, 24.02.2024, 14:30 – 19:00 Uhr

Samstag, 02.03.2024, 14:30 – 19:00 Uhr

6 - 16 Personen, 90,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Discofox Shorts

Sie tanzen bereits ein wenig Discofox und möchten diesen etwas aufpeppen? In diesem trendigen und völlig neu konzipierten Workshop werden bewusst keine längeren Folgen, sondern ein ganzes Potpourri an kurzen Figuren - sogenannte Shorts - gezeigt, welche Sie zu jeder Zeit in Ihren Discofox einbauen können, so z.B. Einhand- und Wickelkombinationen wie auch leichte (rückenfreundliche) bis mittelschwere Fallfiguren. Die Teilnahme ist nur zu zweit möglich.

● 241-4313

**Bernd Löffler, Silke Petersen**

Samstag, 09.03.2024, 14:30 – 19:00 Uhr

6 - 12 Personen, 52,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Discofox Spezial für Fortgeschrittene

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

● 241-4314

**Bernd Löffler, Silke Petersen**

Sonntag, 17.03.2024, 15:30 – 20:00 Uhr

6 - 12 Personen, 52,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Salsa - Schnupperworkshop

Wie kaum ein anderer Tanz bedeutet Salsa Temperament und gebündelte Lebensfreude. In diesem Workshop erlernen Sie die Basis, verschiedene Grundschrift, Drehungen, grundlegende Figuren und eine erste Tanzfolge. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.

● 241-4315

**Bernd Löffler, Silke Petersen**

Sonntag, 10.03.2024, 14:30 – 19:00 Uhr

6 - 12 Personen, 52,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Vom Walzer bis Jive - Aufbaukurs

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

● 241-4318

**Felix Oeckinghaus**

8 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 07.02.2024

8 - 16 Personen, 64,00 €

Sporthalle (EMG), Bonnstr. 61,

Gymnastikraum

**Hermülheim**

● 241-4319

**Felix Oeckinghaus**

8 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 24.04.2024

8 - 16 Personen, 64,00 €

Sporthalle (EMG), Bonnstr. 61,

Gymnastikraum

**Hermülheim**

## Workshop Seniorentanz zum Kennenlernen für Neu-Interessierte

Sie haben Spaß an Bewegung zur Musik und wollen ausprobieren, ob Seniorentanz das Richtige für Sie ist? In diesem Workshop sind Sie dann genau richtig. Egal, wie alt Sie sind, ob alleine oder zu zweit, ob tanz-erfahren oder Neuling: Hier lernen Sie viele Gemeinschaftstänze kennen.

● 241-4320

**Gisela Brückner**

2 x samstags, 14:00 – 16:15 Uhr, ab 02.03.2024

8 - 24 Personen, 26,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Tanzen 60 plus - geselliger Gemeinschaftstanz

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

● 241-4321

**Gisela Brückner**

15 x montags, 14:30 – 16:00 Uhr, ab 29.01.2024

10 - 24 Personen, 97,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-4322

**Monika Sprock**

17 x dienstags, 14:30 – 16:00 Uhr, ab 30.01.2024

10 - 21 Personen, 109,50 €

Pfarrheim Hürth-Efferen, Kaulardstr. 79

**Efferen**

● 241-4324

**Maria Mayr**

15 x dienstags, 14:00 – 15:30 Uhr, ab 30.01.2024

8 - 15 Personen, 97,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**



## Gymnastik - Fitness - Workouts

### Zumba® Fitness

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

● 241-4364

**Sarah Zielonka**

15 x mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr, ab 31.01.2024

10 - 20 Personen, 66,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

● 241-4365

**Sarah Zielonka**

14 x freitags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 02.02.2024

10 - 20 Personen, 62,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

### Fitness und Spaß mit Hula Hoop für Einsteiger\*innen

Beim Hula Hoop-Fitness werden verschiedene Techniken des Reifenschwingsens - um die Taille, Hüfte, über Kopf, um den Körper herum - mit gymnastischen Übungen zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, der Wirbelsäule und der Koordination kombiniert. Mit Hula Hoop geht es rund und Sie bringen Ihren Körper in Form. Es ist ein effektives Training für Bauch, Taille und Rücken, ist muskel- und gelenkschonend und ein Fatburner. Hula Hoop-Übungen machen Spaß und sind für Menschen jeden Alters geeignet. Bitte einen eigenen Reifen mitbringen, bei Bedarf kann ein Hula Hoop-Reifen bei der Kursleiterin erworben werden. Bitte eng anliegende Kleidung und Turnschuhe tragen.

● 241-4374

**Michaela Diederich**

16 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 29.01.2024

6 - 9 Personen, 106,50 €

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle

**Brühl**

## Fitness und Spaß mit Hula Hoop für Fortgeschrittene

● 241-4375

**Michaela Diederich**

16 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 29.01.2024

6 - 9 Personen, 106,50 €

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle

**Brühl**

## Hula Hoop am Samstag - ein Workshop zum Kennenlernen

● 241-4376

**Michaela Diederich**

Samstag, 04.05.2024, 11:00 – 13:15 Uhr

6 - 9 Personen, 18,50 €

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle

**Brühl**

## Hoopdance am Samstag

Hoopdance bedeutet Bewegung, Tanz, überraschende Tricks, Kreativität - und vor allem Spaß! Im Workshop lernen wir aufeinander aufbauende Grundbewegungen bzw. Tricks kennen. Durch tänzerische Übungen und Trickvariationen innerhalb und außerhalb des Reifens erforschen wir die Möglichkeiten im Hoopdance. Dieser Workshop richtet sich an alle, die wissen wollen, was man mit dem Reifen noch alles machen kann. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Reifen / Hoops sind vorhanden.

● 241-4377

**Michaela Diederich**

Samstag, 02.03.2024, 11:00 – 13:15 Uhr

6 - 9 Personen, 18,50 €

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle

**Brühl**

## Pilates und Faszientraining

### Pilates-Training am Vormittag

Basiskurs Pilates: Das ganzheitliche Training kombiniert intensive Atmung, effektives Training der Tiefenmuskulatur, Koordination, Stretching, Kraft und Beweglichkeit. Es formt schlanke und geschmeidige Muskeln, verbindet mentale und körperliche Fitness.

● 241-4382

**Mirjan Chuni**

Mittelstufe

17 x montags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 29.01.2024

8 - 15 Personen, 89,00 €

Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64

**Efferen**

● 241-4383

**Mirjan Chuni**

Mittelstufe

16 x donnerstags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 01.02.2024

8 - 18 Personen, 84,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-4384

**Mirjan Chuni**

Basiskurs

16 x donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 01.02.2024

8 - 18 Personen, 84,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-4385

**Mirjan Chuni**

Mittelstufe

17 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 29.01.2024

8 - 15 Personen, 89,00 €

Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64

**Efferen**

● 241-4386

**Mirjan Chuni**

Für Fortgeschrittene mit mindestens einem Jahr Vorerfahrung

17 x montags, 11:00 – 12:00 Uhr, ab 29.01.2024

8 - 15 Personen, 89,00 €

Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64

**Efferen**



● 241-4388

**Nasser Moradian**

17 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 29.01.2024  
8 - 15 Personen, 89,00 €  
Alte Schule Sinnersdorf,  
Stommelner Straße 104-106

**Sinnersdorf**

● 241-4389

**Nasser Moradian**

17 x montags, 11:00 – 12:00 Uhr, ab 29.01.2024  
8 - 15 Personen, 89,00 €  
Alte Schule Sinnersdorf,  
Stommelner Straße 104-106

**Sinnersdorf**

## Pilates-Training

● 241-4400

**Eileen Gierth**

16 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 01.02.2024  
8 - 14 Personen, 124,00 €  
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Pilates-Training Mittelstufe-Fortgeschrittene

● 241-4403

**Roshanak Schwarz**

17 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2024  
8 - 18 Personen, 89,00 €  
Sporthalle (EMG), Bonnstr. 61,  
Gymnastikraum

**Hermülheim**

## Pilates-Training für Fortgeschrittene

Das ganzheitliche Training kombiniert intensive Atmung, effektives Training der Tiefenmuskulatur, Koordination, Stretching, Kraft und Beweglichkeit. Es formt schlanke und geschmeidige Muskeln, verbindet mentale und physische Wellness. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene mit mehrjähriger Pilates-Erfahrung.

● 241-4406

**Mirjan Chuni**

17 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 29.01.2024  
8 - 18 Personen, 89,00 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-4407

**Mirjan Chuni**

17 x montags, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 29.01.2024  
8 - 18 Personen, 89,00 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-4408

**Giulia Nett**

14 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2024  
8 - 15 Personen, 74,00 €  
Martinusschule, Am Druvendriesch 19,  
Gymnastikraum

**Fischenich**

## Pilates, Faszientraining und sensible Körperwahrnehmung

Dieses Training kombiniert drei grundlegende Elemente der natürlichen Körperbewegung: Die Pilates-Methode, ein Training der Tiefenmuskulatur, das Faszientraining, eine Lockerung und Aktivierung der Faszien, die alle Muskeln verbinden und die achtsame Körperwahrnehmung, die die Bewusstheit in der Bewegung verfeinert. Dieses Training erhöht die Achtsamkeitsfähigkeit, fördert den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper, verbessert Haltung und Leistungsfähigkeit. Bitte Handtuch, Matte und Getränk mitbringen.

● 241-4414

**Melanie Hähn**

17 x mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 31.01.2024  
10 - 25 Personen, 74,50 €  
Astrid-Lindgren-Schule, Rodderweg 93, Turnhalle

**Brühl**

● 241-4415

**Melanie Hähn**

17 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2024  
10 - 25 Personen, 74,50 €  
Astrid-Lindgren-Schule, Rodderweg 93, Turnhalle

**Brühl**



## Fitness, Kraft und Ausdauer

## Full Body Workout

Das Full Body Workout ist ein effektives und dynamisches Ganzkörpertraining. Hier werden die Hauptmuskelgruppen gezielt angesprochen, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und die Ausdauer verbessert. Mit Spaß und Abwechslung trainieren wir zu toller Musik mit oder ohne Hilfsmittel. Der Kurs dient optimal als Ergänzung zu Ihrem Sportalltag und bietet durch seine motivierende Atmosphäre in der Gruppe einen besonderen Anreiz. Da dieser Kurs keine Choreografie enthält, ist ein Einstieg jederzeit möglich. Bitte eine eigene Gymnastikmatte zum Workout mitbringen.

● 241-4418

**Lisbeth Tarrago**

16 x mittwochs, 18:15 – 19:15 Uhr, ab 31.01.2024  
8 - 23 Personen, 84,00 €  
Turnhalle, Friedhofsweg

**Keldenich**

### BBP mit Core-Training

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

● 241-4419

**Lisbeth Tarrago**

16 x mittwochs, 19:15 – 20:15 Uhr, ab 31.01.2024

8 - 23 Personen, 84,00 €

Turnhalle, Friedhofsweg

**Keldenich**

### Fitness-Körpertraining

Ein dynamisches Programm mit einer gesunden Mischung aus Ausdauertraining und Kräftigung, unterstützt durch den Einsatz von Musik und Kleingeräten. Zur Verbesserung von Koordination, Beweglichkeit und Kondition. Bitte Handtuch, Getränk und Matte mitbringen.

● 241-4424

**Beate Ständer**

16 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 05.02.2024

8 - 15 Personen, 84,00 €

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle

**Brühl**

### Bodyfitness und Faszientraining

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

● 241-4426

**Guido Beyé**

17 x donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 01.02.2024

6 - 14 Personen, 113,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-4426S

**Guido Beyé**

6 x donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 11.07.2024

6 - 14 Personen, 42,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-4427

**Guido Beyé**

17 x freitags, 14:00 – 15:00 Uhr, ab 02.02.2024

6 - 14 Personen, 113,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Fit und beweglich - ganzheitliches Körpertraining

Sie nehmen an einem aktiven Herz-Kreislauftraining teil, wobei alle Muskelgruppen gekräftigt werden, auch mit Kleingeräten. Ziel ist es, sowohl leistungsfördernd als auch prophylaktisch auf den Bewegungs- und Stützapparat zu wirken.

● 241-4429

**Margreth Ramezianian**

17 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 29.01.2024

10 - 15 Personen, 74,50 €

Sporthalle (EMG), Bonnstr. 61,

Gymnastikraum

**Hermülheim**

● 241-4430

**N.N.**

17 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2024

8 - 25 Personen, 89,00 €

Mehrzweckhalle Urfeld, Kreuzknippchen

**Wesseling**

● 241-4431

**N.N.**

17 x mittwochs, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 31.01.2024

8 - 25 Personen, 89,00 €

Mehrzweckhalle Urfeld, Kreuzknippchen

**Wesseling**

### Fitness- und BOP-Gymnastik

Mit einem gezielten Training für Bauch, Oberschenkel, Po und Rücken wird die Muskulatur gekräftigt, sowie Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Ein Cool-down mit Entspannungs- und Dehnungsübungen rundet das Training ab. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

● 241-4432

**Rosemarie Müller**

15 x dienstags, 19:30 – 20:30 Uhr, ab 20.02.2024

10 - 30 Personen, 66,00 €

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66, Turnhalle

**Brühl**

● 241-4433

**Tim Hartmann**

15 x donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 01.02.2024

10 - 20 Personen, 66,00 €

Turnhalle Johannes-Gutenberg-Schule

(ehem. Lessingschule), Gartenstr. 14

**Wesseling**

## BOP-Gymnastiktraining

Das gezielte Training für Bauch, Oberschenkel und Po kräftigt die Muskelgruppen und verbessert Beweglichkeit und Koordination. Auch die konditionelle Leistung wird individuell gesteigert. Entspannungs- und Dehnungsübungen runden das Training ab.

● 241-4434

**Eileen Weber**

16 x montags, 19:30 – 20:30 Uhr, ab 29.01.2024

10 - 18 Personen, 70,00 €

Horionschule, Kölner Str. 93, Turnhalle

**Sinnersdorf**

## Fitnessgymnastik

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

● 241-4438

**Claudia Maria Henneken**

17 x montags, 20:30 – 21:30 Uhr, ab 29.01.2024

10 - 25 Personen, 74,50 €

Turnhalle, Emsstraße

**Berzdorf**

## Fitness-Gesundheitstraining

### Nacken- und Schulter-Fitness

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

● 241-4439

**Guido Beyé**

18 x montags, 12:15 – 13:15 Uhr, ab 29.01.2024

8 - 15 Personen, 94,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-4439S

**Guido Beyé**

6 x montags, 12:15 – 13:15 Uhr, ab 08.07.2024

8 - 15 Personen, 34,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Fitness-Mix für einen gesunden Rücken

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

● 241-4441

**Rosemarie Müller**

15 x dienstags, 20:30 – 21:30 Uhr, ab 20.02.2024

10 - 30 Personen, 66,00 €

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66, Turnhalle

**Brühl**

● 241-4445

**Giulia Nett**

14 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 30.01.2024

8 - 15 Personen, 74,00 €

Martinusschule, Am Druvendriesch 19,

Gymnastikraum

**Fischenich**

● 241-4447

**Elisabeth Gaumer-Dörner**

12 x donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr, ab 01.02.2024

8 - 14 Personen, 74,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

### Sommerkurs: Fitness-Mix Rücken - Outdoor-Kurs

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

● 241-4447S

**Elisabeth Gaumer-Dörner**

6 x donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr, ab 11.07.2024

8 - 16 Personen, 34,00 €

**Treffpunkt:**

Alter Fußballplatz, Stommelner Str. 143

**Sinnersdorf**

## Sommerkurs: Fitness und Walking Outdoor

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

Bei Unklarheiten können Sie mit der Kursleiterin telefonisch Kontakt aufnehmen. Sie erhalten ihre Rufnummer mit der Anmeldebestätigung.

### ● 241-4448S

**Rosemarie Müller**

8 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 09.07.2024  
10 - 20 Personen, 53,50 €

**Treffpunkt:** Heider Bergsee, Parkplatz am Freibad **Brühl**

## Figurtraining und Wellnessgymnastik

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

### ● 241-4453

**Silke Blumenthal**

16 x donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2024  
8 - 30 Personen, 84,00 €  
Turnhalle, Steinstraße

**Pulheim**

## Rundum fit mit Spaß

Das wirbelsäulengerechte Ganzkörpertraining bietet abwechslungsreiche Übungen für jedes Alter.

### ● 241-4458

**Giulia Nett**

13 x montags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 05.02.2024  
8 - 25 Personen, 69,00 €  
Papst-Johannes-XXIII.-Schule, Hauptstr. 1,  
Turnhalle, Eingang Ingendorfer Straße

**Stommeln**

## Funktionelle Gymnastik

Diese anatomisch orientierte Gymnastik bietet Bewegungsübungen, bei denen Gelenke, Bänder und Sehnen nicht übermäßig belastet werden. Hinzu kommen Kräftigung der Muskulatur, Mobilisation, Dehnung und leichtes Herz-Kreislauf-Training.

### ● 241-4460

**Margreth Ramezian**

17 x mittwochs, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 31.01.2024  
10 - 12 Personen, 74,50 €

Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64

**Efferen**

### ● 241-4461

**Margreth Ramezian**

17 x mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 31.01.2024  
10 - 12 Personen, 74,50 €

Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64

**Efferen**

### ● 241-4462

**Margreth Ramezian**

17 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 29.01.2024  
10 - 15 Personen, 74,50 €

Sporthalle (EMG), Bonnstr. 61,  
Gymnastikraum

**Hermülheim**

## Kraft und Beweglichkeit von Kopf bis Fuß

Ein präventives Ganzkörpertraining mit Kraft-, Ausdauer- und Mobilisationsübungen unter besonderer Berücksichtigung der Rückenmuskulatur. Das Ziel dieses Kurses ist eine Verbesserung des Haltungs- und Bewegungssystems, die Vorbeugung von Verspannungen sowie eine Förderung des allgemeinen Wohlbefindens. Bitte Handtuch und Matte mitbringen.

### ● 241-4463

**Silke Blumenthal**

17 x montags, 20:30 – 21:30 Uhr, ab 29.01.2024  
8 - 30 Personen, 89,00 €

Turnhalle, Am Fronhof 10

**Sinthern/Geyen**

## Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining

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

### ● 241-4464

**Guido Beyé**

18 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 31.01.2024  
8 - 16 Personen, 94,00 €

Sporthalle (EMG), Bonnstr. 61,  
Gymnastikraum

**Hermülheim**



## Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining und Stärkung der Wirbelsäule

Hier erleben Sie ein intensives, präventives Ganzkörpertraining mit Kraft- und Ausdauer-elementen. Zur natürlichen Stabilisierung der Wirbelsäule werden gezielte Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur vermittelt. Ein verbessertes Körperbewusstsein soll gewohnheitsmäßigen Fehlhaltungen entgegenwirken. Entspannungs- und Dehnungsübungen runden das Programm ab. Bitte Handtuch, Matte und Getränk mitbringen.

● 241-4465

**Eileen Weber**

16 x montags, 20:30 – 21:30 Uhr, ab 29.01.2024

8 - 18 Personen, 84,00 €

Horionschule, Kölner Str. 93, Turnhalle

**Sinnersdorf**

● 241-4466

**Melanie Hähn**

17 x mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 31.01.2024

10 - 28 Personen, 74,50 €

Astrid-Lindgren-Schule, Rodderweg 93, Turnhalle

**Brühl**

## Rückenfitness für mehr Stabilität und Beweglichkeit

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

● 241-4474

**Johanna Brings**

18 x dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 30.01.2024

10 - 30 Personen, 78,50 €

Schulzentrum (ASG), Sudetenstr. 37,

Sporthalle

**Hermülheim**

● 241-4475

**Johanna Brings**

18 x dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2024

10 - 30 Personen, 78,50 €

Schulzentrum (ASG), Sudetenstr. 37,

Sporthalle

**Hermülheim**

## Haltungsgymnastik

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

● 241-4482

**Laura Keßler**

15 x donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr, ab 01.02.2024

10 - 30 Personen, 66,00 €

Geschw.-Scholl-Schule,

Im Wiesengrund 30, Turnhalle

**Efferen**

## Body Toning Workout

Beim Body Toning handelt es sich um ein gezieltes Muskeltraining mit vielfältigen sportlichen Übungen für verschiedene Muskelgruppen. Body Toning ist effektiv, aktivierend und sehr abwechslungsreich. Ziele des Workouts sind Muskelaufbau, Straffung des Gewebes und Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems.

● 241-4485

**Lisbeth Tarrago**

16 x dienstags, 17:45 – 18:45 Uhr, ab 30.01.2024

10 - 16 Personen, 70,00 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

● 241-4486

**Lisbeth Tarrago**

16 x dienstags, 18:45 – 19:45 Uhr, ab 30.01.2024

10 - 16 Personen, 70,00 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

## Wirbelsäulen- und Kreislaufgymnastik

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

● 241-4488

**Claudia Maria Henneken**

17 x montags, 19:30 – 20:30 Uhr, ab 29.01.2024

10 - 25 Personen, 74,50 €

Turnhalle, Emsstraße

**Berzdorf**

● 241-4489

**Giulia Nett**

13 x montags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 05.02.2024

8 - 25 Personen, 69,00 €

Papst-Johannes-XXIII.-Schule, Hauptstr. 1,

Turnhalle, Eingang Ingendorfer Straße

**Stommeln**

## Rückenfitness - Wirbelsäulengymnastik

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

● **241-4491**

**Beate Ständer**

16 x mittwochs, 17:45 – 18:45 Uhr, ab 07.02.2024

8 - 15 Personen, 84,00 €

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle **Brühl**

● **241-4492**

**Beate Ständer**

16 x mittwochs, 18:45 – 19:45 Uhr, ab 07.02.2024

8 - 15 Personen, 84,00 €

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Gymnastikhalle **Brühl**

● **241-4494**

**Guido Beyé**

18 x mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2024

8 - 16 Personen, 94,00 €

Sporthalle (EMG), Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim**

● **241-4497**

**Claudia Schmitt**

16 x donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2024

10 - 30 Personen, 70,00 €

Turnhalle Johannes-Gutenberg-Schule (ehem. Lessingschule), Gartenstr. 14 **Wesseling**

● **241-4498**

**Tim Hartmann**

15 x donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2024

10 - 20 Personen, 66,00 €

Turnhalle Johannes-Gutenberg-Schule (ehem. Lessingschule), Gartenstr. 14 **Wesseling**

## Seniorengymnastik

### Präventive Ausgleichsgymnastik für Knie und Hüfte

Diese Gymnastik richtet sich an Menschen, die durch ein gesundheitsorientiertes Trainingsprogramm die Belastbarkeit von Knie- und Hüftgelenken in Alltag und Beruf steigern und gleichzeitig die Auswirkungen einer einseitigen Schonhaltung auf die Wirbelsäule reduzieren möchten. Neben einer Anregung des Herz-Kreislaufsystems werden gezielte, individuell angepasste Übungen zur Dehnung, Kräftigung, Ausdauer, Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit durchgeführt.

Sowohl Informationen zu gelenk- und wirbelsäulenschonenden Verhaltensweisen als auch Entspannungs- und Lockerungsübungen für die gesamte Muskulatur runden das Programm ab.

● **241-4511**

**Guido Beyé**

18 x montags, 10:15 – 11:15 Uhr, ab 29.01.2024

8 - 12 Personen, 94,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

● **241-4511S**

**Guido Beyé**

6 x montags, 10:15 – 11:15 Uhr, ab 08.07.2024

8 - 12 Personen, 34,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

### Wirbelsäulengerechte Fitnessgymnastik für Seniorinnen und Senioren

Sie nehmen an einem gelenkschonenden Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination teil. Dabei erlernen Sie abwechslungsreiche Übungen, auch mit Kleingeräten, Stretching und Entspannung.

● **241-4512**

**Margreth Ramezianian**

17 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 29.01.2024

10 - 15 Personen, 74,50 €

Sporthalle (EMG), Bonnstr. 61, Gymnastikraum **Hermülheim**

### Gymnastik für Herren 60 plus

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

● **241-4515**

**Thomas Pütz**

17 x dienstags, 18:00 – 19:15 Uhr, ab 30.01.2024

8 - 20 Personen, 110,00 €

Turnhalle Keldenich neu **Keldenich**

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Unter [www.vhs-rhein-erft.de/service/ihre-meinung/](http://www.vhs-rhein-erft.de/service/ihre-meinung/) können Sie uns Ihre Anregungen und Kritik mitteilen.

## Spezialgymnastik für Seniorinnen und Senioren

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

### ● 241-4516

**Guido Beyé**

18 x montags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 29.01.2024

10 - 20 Personen, 78,50 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

### ● 241-4516S - Sommerkurs

**Guido Beyé**

6 x montags, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 08.07.2024

10 - 20 Personen, 29,00 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

### ● 241-4517

**Guido Beyé**

18 x dienstags, 09:30 – 10:30 Uhr, ab 30.01.2024

10 - 20 Personen, 78,50 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

### ● 241-4517S - Sommerkurs

**Guido Beyé**

6 x dienstags, 09:30 – 10:30 Uhr, ab 09.07.2024

10 - 20 Personen, 29,00 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

### ● 241-4518

**Guido Beyé**

18 x mittwochs, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 31.01.2024

10 - 20 Personen, 78,50 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

### ● 241-4518S - Sommerkurs

**Guido Beyé**

6 x mittwochs, 09:00 – 10:00 Uhr, ab 10.07.2024

10 - 20 Personen, 29,00 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

### ● 241-4519

**Guido Beyé**

18 x mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 31.01.2024

10 - 20 Personen, 78,50 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

### ● 241-4519S - Sommerkurs

**Guido Beyé**

6 x mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 10.07.2024

10 - 20 Personen, 29,00 €

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

## Fit im Alter

Funktionelle Gymnastik zur Kräftigung und Dehnung der Bein-, Schulter-, Arm-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Haltings- und Gleichgewichtsschulung, Koordination, Geschicklichkeit und Mobilisation auf der Matte, im Stand und Sitz auf dem Stuhl mit und ohne Kleingeräte halten fit in der zweiten Lebenshälfte. Bitte eine eigene Gymnastikmatte zum Training mitbringen.

### ● 241-4521

**Lisbeth Tarrago**

16 x dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 30.01.2024

8 - 18 Personen, 84,00 €

Pfarrheim Hürth-Efferen, Kaulardstr. 79

**Efferen**

## Fit von Kopf bis Fuß

Eine ganzheitliche Gymnastik mit Energie und Spaß. Der Kurs findet nach Absprache je nach Wetter auch im Freien (Alter Sportplatz Sinnersdorf) statt und berücksichtigt die positiven Erfahrungen mit dem Outdoor-Training. Bei schönem Wetter findet der Kurs Outdoor statt. Dann ist der Treffpunkt am Alten Fußballplatz in Sinnersdorf, Stommelner Straße 143. Sie werden vor Kursbeginn jeweils rechtzeitig von der Kursleiterin informiert.

### ● 241-4523

**Elisabeth Gaumer-Dörner**

15 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 29.01.2024

8 - 16 Personen, 79,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Sommerkurs: Fit von Kopf bis Fuß - Outdoor-Kurs

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

● 241-4523S

**Elisabeth Gaumer-Dörner**

6 x montags, 10:00 – 11:00 Uhr, ab 08.07.2024

8 - 16 Personen, 34,00 €

**Treffpunkt:**

Alter Fußballplatz, Stommelner Str. 143

**Sinnersdorf**

## Sitzgymnastik - Beweglich und mobil im Alter

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

● 241-4525

**Margreth Ramezian**

17 x mittwochs, 11:00 – 12:00 Uhr, ab 31.01.2024

10 - 15 Personen, 74,50 €

Tanzstudio InTakt, Kaulardstr. 62-64

**Efferen**

## Präventionskurse

### Rückenfit

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

● 241-4633

**Guido Beyé**

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

8 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 29.01.2024

6 - 14 Personen, 62,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

● 241-4634

**Guido Beyé**

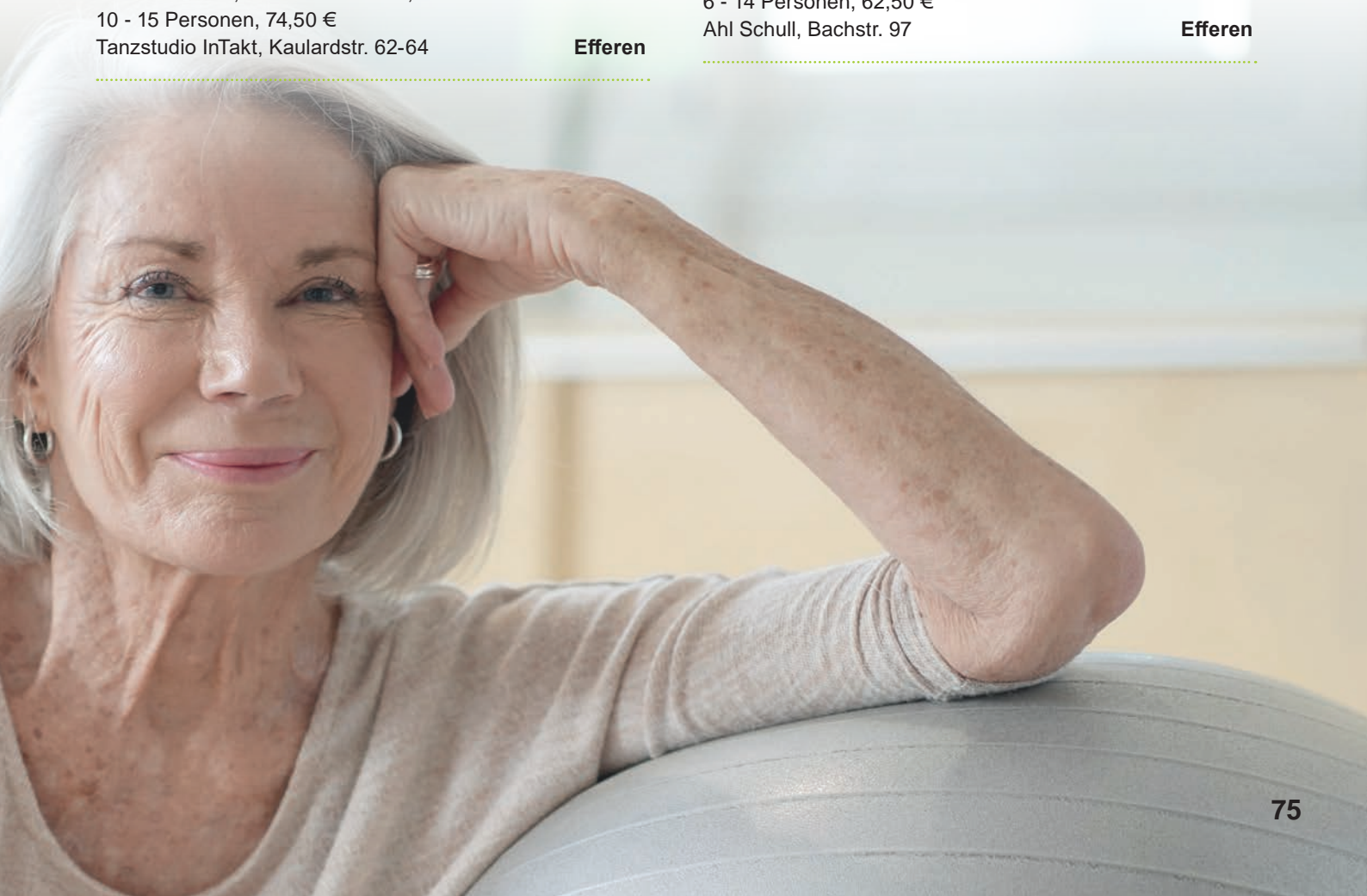
Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.

8 x montags, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 15.04.2024

6 - 14 Personen, 62,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**





**Wohnortnah, in Vollzeit oder Teilzeit, an einem unserer vielen Standorte, auch im Rhein-Erft-Kreis.**

**Wir freuen uns auf**

## **Fachkräfte (m/w/d) aus den Bereichen**

- Pädagogik
  - Heilerziehungspflege
  - Gesundheits- und Altenpflege
- und**
- Erziehungshelfer (m/w/d) zur Unterstützung von Menschen mit Behinderung bei der Alltagsgestaltung.

**Unsere aktuellen Stellenausschreibungen finden Sie ganz einfach hier: scannen und bewerben →**



Arbeiten bei der Evangelischen Stiftung Hephata – das bedeutet: Mitwirken an dem gesamtgesellschaftlichen Auftrag, Menschen mit Behinderung eine umfassende Teilhabe (Inklusion) zu ermöglichen.

[www.hephata-mg.de](http://www.hephata-mg.de)

evangelische stiftung  
HEPHATA HEPHATA

HEPHATA. unternehmen mensch.



## Gesunde Ernährung

### Kräuter-Wissen

Lernen Sie mit einer Kräuterpädagogin 10 Kräuter- und Heilpflanzen kennen! Inhaltsstoffe, Besonderheiten und deren Anwendung für den Alltag. Bringen Sie bitte ein Glas flüssigen Honig mit!

● 241-4701

**Michaela Brauner-Zurmöhle**

Freitag, 01.03.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

5 - 12 Personen, 15,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Eine kleine Frühjahrskur in Theorie und Praxis

Das Frühjahr ist die ideale Zeit um unserem Körper und Geist eine kleine Auszeit zu gönnen und zu entschlacken und entgiften. Nach der dunklen Winterzeit mit viel Kuchen und Plätzchen geht es nun ums Loslassen - sowohl auf der körperlichen wie auf der seelisch-emotionalen Ebene - um mit Leichtigkeit in den Frühling zu starten. Nicht ohne Grund ist dies in vielen Traditionen auch eine klassische Fastenzeit. Wir werden das Thema Detox aus verschiedenen Perspektiven betrachten und dabei nicht nur die ayurvedische Sichtweise und das Basenfasten in den Blick nehmen sondern auch erfahren, wie wir Entgiftungsprozesse mit Wildkräutern und Yogaübungen noch zusätzlich unterstützen können. Dabei schauen wir uns verschiedene Methoden an und wie ich die für mich individuell passende Variante finde. Außerdem bereiten wir gemeinsam eine kleine Mahlzeit zu, um so auch direkt ganz praktisch auf den Geschmack zu kommen. Alle verwendeten Zutaten sind vegan. Bitte Geschirrtücher, Küchenmesser und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 241-4702

**Christina Henseler**

Donnerstag, 07.03.2024, 17:45 – 21:30 Uhr

5 - 12 Personen, 40,50 € inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche

**Brühl**



Gesundheit  
Ernährung

### Vegane Fitnessküche

Unsere moderne westliche Ernährung ist sehr einseitig und oft ungesund. Die Grundlage aller Mahlzeit ist meistens Getreide, häufig Weizen und in den meisten Fällen in Form von Weißmehl. Dabei stehen uns heutzutage so unendliche viele einheimische und exotische Lebensmittel zur Verfügung wie nie zuvor. Diverse Obst- und Gemüsesorten, Nüsse, Samen, verschiedenste Getreide- und Pseudogetreide und Hülsenfrüchte sind ständig verfügbar und es könnte so einfach sein, sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren. In vielen klassischen Rezepten lassen sich die bekannten „ungesunden“ Zutaten leicht ersetzen und kinderleicht eine gesündere Variante zaubern. So lassen sich zum Beispiel Pommes Frites nicht nur aus Kartoffeln oder Süßkartoffeln herstellen, sondern auch aus zahlreichen anderen Gemüsesorten wie Pastinaken, Möhren, Maniok, Zucchini oder Kürbis. Und auch zuckerfreier Ketchup lässt sich leicht und schnell selbst herstellen. Wir schauen uns einige dieser Zutaten an und bereiten ein vielfältiges, ungewöhnliches und buntes veganes Menü zu. Bitte Geschirrtücher, Küchenmesser und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 241-4704

**Christina Henseler**

Donnerstag, 11.04.2024, 17:45 – 21:30 Uhr

5 - 12 Personen, 44,50 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche

**Brühl**



**Wenn etwas dazwischen kommt...**

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

*Frisch vom Feld*



# BIOHOF BURSCH

**Mit Hofladen, Bistro  
und Gartencafé**

Öffnungszeiten:  
Mo.- Fr. 8:30-18:30 Sa. 8:30-15:00

Weidenpeschweg 31 53332, Bornheim-Waldorf Tel 02227- 9199-0 [www.biohof-bursch.de](http://www.biohof-bursch.de)



*erleben und genießen ...*

### Auberginen - ein besonderes Gemüse

In den Ländern des Nahen Ostens gehören Auberginen zu den alltäglich verwendeten Gemüsen. Hierzulande haben sie keine lange Tradition. Aus dem kalorienarmen Gemüse mit vielen gesunden Inhaltsstoffen werden wir an diesem Abend ein leckeres typisch syrisches Gericht zubereiten. Als Vorspeise werden wir arabischen Salat reichen. Die Kombination von Reis mit Rosinen und gebratenen Auberginen und Nüssen ist ein kulinarisches Highlight - ob mit oder ohne Hackfleisch (vegetarisch) und optimal ergänzt durch Joghurt mit Minze und Gurke. Wir schließen den Abend mit einer speziellen arabischen Süßspeise ab. Bitte Geschirrtücher, Schürze, Küchenmesser und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 241-4705

**Ahmad Aljesri**

Freitag, 12.04.2024, 17:00 – 21:30 Uhr

8 - 12 Personen, 38,50 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage  
Gesamtschule der Stadt Brühl, Otto-Wels-Straße 1 **Brühl**

### Vegane Frühlingsküche

Der Frühling schenkt uns Spargel, Erdbeeren, Rhabarber und vieles mehr. Mit den frischen Zutaten des Frühlings werden wir ein leichtes Menü zaubern und dabei auch ungewöhnliche Kreationen kennenlernen wie zum Beispiel den Erdbeer-Gazpacho mit Spargel. Und zum Abschluss erwartet uns eine kleine Süßigkeit in Form eines locker-cremigen Desserts. Alle Rezepte sind leicht zu kochen, alltagstauglich und natürlich lecker. Bitte Geschirrtücher, Küchenmesser und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 241-4706

**Christina Henseler**

Dienstag, 07.05.2024, 17:45 – 21:30 Uhr

5 - 12 Personen, 44,50 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage  
Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche **Brühl**

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

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

● 241-4708

**Michaela Brauner-Zurmöhle**

Sonntag, 02.06.2024, 11:00 – 12:30 Uhr

5 - 12 Personen, 15,50 €

**Treffpunkt:** VHS-Haus Brühl, Parkplatz **Brühl**

● 241-4709

**Michaela Brauner-Zurmöhle**

Samstag, 15.06.2024, 15:00 – 16:30 Uhr

5 - 12 Personen, 15,50 €

**Treffpunkt:** VHS-Haus Brühl, Parkplatz **Brühl**



## Kochen für Kinder

Für Kinder zu kochen ist oft eine Herausforderung. In diesem Kurs besprechen wir ernährungsrelevante Fragen und kochen ein leckeres und gesundes Menü, das besonders für Kinder geeignet ist und den Spaß am Essen weckt.

Sie erhalten Rezeptideen und viele Tipps, die Ihnen dabei helfen, die alltäglichen Herausforderungen und eine ausgewogene, gesunde Ernährung für Kinder leichter zu vereinbaren. Bitte Geschirrtücher, Küchenmesser und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 241-4733

**Simone Gärtner**

Mittwoch, 05.06.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

5 - 12 Personen, 38,50 € inkl. 12,00 € Materialumlage

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche

**Brühl**

## Vegane Sommerküche

Wir werden an diesem Abend leichte und frische Sommergerichte zubereiten, die perfekt geeignet sind fürs Buffet, zum Picknick oder auch zum Grillen. Unter anderem gibt es verschiedene Salate und Fingerfood und natürlich auch etwas Süßes. Als sommerliche Erfrischung werden wir fruchtige, alkoholfreie Getränke zubereiten. Alle Rezepte sind leicht zu kochen, alltagstauglich und natürlich lecker. Bitte Geschirrtücher, Küchenmesser und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 241-4734

**Christina Henseler**

Dienstag, 18.06.2024, 17:45 – 21:30 Uhr

5 - 12 Personen, 44,50 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche

**Brühl**

## Internationale Küche

### Syrische Küche zum Kennenlernen

Die syrische Küche ist sehr vielseitig. Die Gerichte spiegeln die Einflüsse der Nachbarländer, der Türkei, Griechenlands und des Nahen Ostens wider. Im Familienleben spielt gemeinsames Essen eine große Rolle. Kultur und Tradition werden in Form von Rezepten von einer Generation auf die nächste weitergegeben. Als Hauptgang isst man häufig raffinierte Gemüsegerichte. In dem Kurs werden wir als Vorspeise Fatousch, ein arabisches Salatgericht, als Hauptspeise Reis und Okrabohnen in Tomatensoße mit und ohne Fleisch kochen. Als Dessert werden wir einen köstlichen Milchreis zubereiten. Bitte Geschirrtücher, Schürze, Küchenmesser und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 241-4751

**Ahmad Aljesri**

Freitag, 15.03.2024, 17:00 – 21:30 Uhr

8 - 12 Personen, 38,50 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage

Gesamtschule der Stadt Brühl, Otto-Wels-Straße 1 **Brühl**

### Spezialitäten aus Tausendundeiner Nacht

Der Orient, eine fremde Welt, von der wir in den Märchen aus Tausendundeiner Nacht gehört haben, lädt uns zu betörenden Düften, aromatischen Gewürzen und köstlichen Speisen ein. In dem Kurs werden wir ein Taboulé als Vorspeise und ein populäres Gericht aus der arabischen Küche kochen. Es nennt sich Molokhia und besteht aus den grünen spinatähnlichen Blättern mit Reis und einer würzigen Soße aus Zitrone, Paprika und Olivenöl (mit Hähnchen und ohne für die vegetarische Variante). Als Dessert reichen wir Mamounia, einen syrischen Griespudding mit Mozzarella. Bitte Geschirrtücher, Schürze, Küchenmesser und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 241-4752

**Ahmad Aljesri**

Freitag, 19.04.2024, 17:00 – 21:30 Uhr

8 - 12 Personen, 38,50 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage

Gesamtschule der Stadt Brühl, Otto-Wels-Straße 1 **Brühl**





## Syrisch-arabische Küche zum Genießen

An diesem Abend möchte die Dozentin Ihnen mit ihrem Menü einen Einblick in die syrisch-arabische Küche geben. „Shurabit Adass“ (Linsen Suppe) ist ein traditionelles syrisches Gericht, das aus Linsen, Zwiebeln, Olivenöl und Gewürze zubereitet wird. Dazu gibt es „Motabal Shawader“ aus Rote Bete, Joghurt, Zitronensaft, Tahina (Sesamsoße) und Salz. Als Hauptspeise wird es „Makloubah“ geben, welches aus Aubergine, Tomaten, Reis und Hackfleisch besteht. Es wird auch ein vegetarisches Hauptgericht „Fasulia bizi“ aus Bohnen, Tomaten, Knoblauch und Olivenöl zubereitet. Als Nachtisch wird es „Harisa“ geben - eine Süßspeise aus Grieß, Ghee, Joghurt und Zuckersirup. Bitte Geschirrtücher, Schürze, Küchenmesser und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 241-4753

**Eman Alderaa**

Samstag, 08.06.2024, 15:00 – 19:00 Uhr

5 - 12 Personen, 47,00 € inkl. 13,00 € Lebensmittelumlage

Pestalozzischule, Kölnstr. 85, Lehrküche

**Brühl**

## Ein syrischer Abend zum Genießen

Gemeinsam gehen wir auf eine kulinarische Entdeckungsreise nach Syrien, die uns uns zu schmackhaften würzigen arabischen Speisen führt. Als Vorspeise steht an diesem Abend Mutabbal auf der Speisekarte, es besteht aus gebratener Aubergine mit Sesamsoße und Knoblauch und Zitrone. Geschmack und Gewürze werden hier groß geschrieben. Als Hauptgang werden wir Ouzi, syrische Blätterteigtaschen, reichen. Diese Spezialität mit einer Füllung aus Reis mit Erbsen und Nüssen kann wahlweise mit und ohne Hackfleisch zubereitet werden. Ein erfrischendes Ayran als Getränk rundet das Ganze ab. Zum Dessert verwöhnen wir uns mit einer speziellen arabischen Süßspeise. Bitte Geschirrtücher, Schürze, Küchenmesser und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 241-4755

**Ahmad Aljesri**

Freitag, 17.05.2024, 17:00 – 21:30 Uhr

8 - 12 Personen, 38,50 € inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage

Gesamtschule der Stadt Brühl,

Otto-Wels-Straße 1

**Brühl**

## Mediterran vegan - eine kulinarische Reise

Bei mediterraner Küche denken wir oft zuerst an Südeuropa wie zum Beispiel Italien, Spanien und Südfrankreich. Der Mittelmeerraum umfasst aber viel mehr Länder nicht nur in Europa, sondern auch in Afrika und im Nahen Osten. So sind auch die marokkanische, ägyptische, griechische, türkische, libanesische und israelische Küche „mediterran“, um nur ein paar zu nennen. Sie alle zeichnen sich durch die großzügige Verwendung frischer Zutaten aus, vor allem durch viel Obst, Gemüse und aromatische Kräuter und Gewürze, und sind somit perfekt geeignet für die moderne vegane Küche. Wir werden uns dem Mittelmeer an diesem Abend auf einer kulinarischen Reise ein wenig annähern und dabei eine bunte Auswahl von Gerichten zubereiten und genießen. Alle verwendeten Zutaten sind vegan. Bitte Geschirrtücher, Küchenmesser und Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.

● 241-4756

**Christina Henseler**

Dienstag, 04.06.2024,

17:45 – 21:30 Uhr

5 - 12 Personen, 44,50 €

inkl. 12,00 € Lebensmittelumlage

Pestalozzischule, Kölnstr. 85,

Lehrküche

**Brühl**





## Bildungsberatung

- Deutsch/Integration
- Grundbildung
- Schulabschlüsse



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

Bitte bringen Sie für die Deutschberatung mit:

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



Bildungsberater:  
Erik Rameil

Tel: 02232 94507-43

E-Mail:

[rameil@vhs-rhein-erft.de](mailto:rameil@vhs-rhein-erft.de)



## Sprechstunde für die Bildungsberatung:

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



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

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



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

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

Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen





# Schulabschluss



**Fachbereichsleiterin**

Barbara Braun

Tel. 02232 94507-24

braun@vhs-rhein-erft.de

## Schulabschluss

Schulabschlusskurse

83

## Schulabschluss

### - Wir bringen Sie weiter

Wenn Sie einen Schulabschluss nachholen möchten oder einen höheren Schulabschluss planen, bieten wir Ihnen das Sprungbrett, um dies zu erreichen.

Hauptschulabschluss oder Mittlerer Schulabschluss, wir unterstützen Sie, Ihren Bildungsweg weiterzugehen, wo auch immer Sie stehen.



**Weiterbildungslehrerin**

Astrid Beckers

02232 94507-20

beckers@vhs-rhein-erft.de



**Weiterbildungslehrerin**

Andrea Kowalski

02232 94507-20

kowalski@vhs-rhein-erft.de



**Weiterbildungslehrerin**

Dr. María Pilar Tejero Ezpeleta

02232 94507-20

tejero-ezpeleta@vhs-rhein-erft.de



## Service-Center:

Telefon: 02232 94507-0

Fax: 02232 94507-47

E-Mail: vhs@vhs-rhein-erft.de



## Das Schulangebot

Die VHS Rhein-Erft bietet die Möglichkeit, kostenlos staatlich anerkannte Schulabschlüsse nachzuholen.

Den Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss nach Klasse 9) können Sie in zwei Semestern, den Erweiterten Ersten Schulabschluss (Abschluss 10 A) in drei Semestern und den Mittleren Schulabschluss (Fachoberschulreife) in vier Semestern erwerben.

Die Kurse beziehungsweise Kursabschnitte beginnen in der Regel Anfang Januar und Anfang August. Unter bestimmten Bedingungen ist ein Quereinstieg in einen laufenden Kurs möglich.

Bewerben Sie sich jetzt! Sie werden dann zu einem persönlichen Gespräch eingeladen. Informieren und anmelden können Sie sich bei Barbara Braun, 02232 94507-24, braun@vhs-rhein-erft.de.

## Bildungsberatung

Wir informieren Sie gerne über unser Angebot und beraten Sie auch über die Möglichkeiten, bei anderen Institutionen einen Schulabschluss zu erwerben. Auch bei anderen Fragen Ihrer schulischen Weiterbildung versuchen wir, Ihnen behilflich zu sein.

Die Beratung erfolgt telefonisch, auch persönlich nach Terminabsprache durch die Fachbereichsleiterin Barbara Braun Tel.: **02232 94507-24**. braun@vhs-rhein-erft.de.



## Schulabschlusskurse

### Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss) bis Mittlerer Schulabschluss – 2. Halbjahr

● 241-4812

**Astrid Beckers, Andrea Kowalski, Ursula Scholz, Dr. Maria Pilar Tejero Ezepeleta**

montags bis freitags, 09:00 – 13:45 Uhr,  
ab 08.01.2024

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Erster Schulabschluss (Hauptschulabschluss) bis Mittlerer Schulabschluss – 4. Halbjahr

● 241-4834

**Astrid Beckers, Andrea Kowalski, Ursula Scholz, Dr. Maria Pilar Tejero Ezepeleta**

montags bis freitags, 09:00 – 12:15 Uhr,  
ab 08.01.2024

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

**Mindestalter: 17 Jahre**

**Kursort:**  
Brühl, An der Synagoge 2

**Unterrichtszeit:**  
09:00 Uhr bis 13:30 Uhr,  
montags bis freitags

**Unterrichtsfächer:**  
Deutsch, Englisch, Mathematik,  
Biologie, Politik und Informatik

**Anmeldung**

Erforderliche Unterlagen für die Bewerbung:

- Bewerbungsschreiben mit Angabe von Adresse, E-Mail-Adresse und Telefonnummer sowie des Abschlusses, den Sie erwerben möchten
- tabellarischer Lebenslauf mit Geburtsdatum und -ort
- Kopie des letztgültigen Schulzeugnisses bzw. Kopie des Abgangszeugnisses
- aktuelles Lichtbild

Die Bewerbung senden Sie bitte an:

VHS Rhein-Erft  
Barbara Braun  
An der Synagoge 2  
50321 Brühl  
oder gerne digital an:  
braun@vhs-rhein-erft.de

Schulabschluss

Dieses Projekt wird durch die Europäische Union und das Land Nordrhein-Westfalen gefördert.



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

Ministerium für Wirtschaft,  
Industrie, Klimaschutz und Energie  
des Landes Nordrhein-Westfalen



EFRE.NRW  
Investitionen in Wachstum  
und Beschäftigung



EUROPÄISCHE UNION  
REACT-EU  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung



# Grundbildung

Anmeldung:  
[www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)

**Grundbildung**  
Lesen und Schreiben

85



## Fachbereichsleiterin für Grundbildung

Anastasia Knaus  
Tel.: 02232 94507-26  
[knaus@vhs-rhein-erft.de](mailto:knaus@vhs-rhein-erft.de)

## Grundbildung als Voraussetzung

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



**Bildungsberater**  
Erik Rameil  
02232 94507-43  
[rameil@vhs-rhein-erft.de](mailto:rameil@vhs-rhein-erft.de)

## Service-Center:

Telefon: 02232 94507-0  
Fax: 02232 94507-47  
E-Mail: [vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)

## Deutsch für Deutschsprachige

Wenn man als Kind oder Jugendliche/r nicht die Chance hatte, manche Dinge zu lernen, kann man auch als Erwachsene/r noch lernen. In unseren Kursen aus dem Bereich Grundbildung können Sie Ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben verbessern. Sollten Sie jemanden kennen, für den diese Kurse eine Hilfe sein könnten, bitte machen Sie sie oder ihn darauf aufmerksam. Die Kurse setzen die mündliche Verständigung in deutscher Sprache voraus. Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. Anonymität und Vertraulichkeit werden gewahrt.

### Deutsch - Lesen und Schreiben

Wenn Sie Deutsch sprechen bzw. schon länger in Deutschland leben, aber besser lesen und schreiben lernen möchten, ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Schritt für Schritt helfen die Kursleitenden Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die nicht oder nur sehr wenig lesen und schreiben können. Im Kurs wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jedes Einzelnen eingegangen.

● **241-5000**  
**Thomas Baumann**

15 x mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 31.01.2024  
6 - 10 Personen, gebührenfrei  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **241-5001**  
**Thomas Baumann**

15 x mittwochs, 19:10 – 20:40 Uhr, ab 31.01.2024  
6 - 10 Personen, gebührenfrei  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **241-5002**  
**Gabriele Pieck-Ohlendorf**

15 x mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 31.01.2024  
6 - 10 Personen, gebührenfrei  
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang)

**Pulheim**

Dieses Projekt wird durch die Europäische Union und das Land Nordrhein-Westfalen gefördert.



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

Ministerium für Wirtschaft,  
Industrie, Klimaschutz und Energie  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**2014** EFRE.NRW  
Investitionen in Wachstum  
und Beschäftigung



EUROPÄISCHE UNION  
**REACT-EU**  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

**onleihe-erft** Digitale Medien zum Ausleihen.  
Lesen · Hören · Genießen.  
Wo immer Sie wollen!

[www.onleihe-erft.de](http://www.onleihe-erft.de)

Mit unserem vielfältigen Medienangebot – Bücher, Zeitschriften, CDs, DVDs, Konsolenspiele, eMedien – bieten wir ein breites Spektrum für Freizeit und Beruf. Über [www.erftbib.de](http://www.erftbib.de) können Sie in unseren Bibliotheksbeständen recherchieren. Wussten Sie, dass wir auch zu Ihren vhs-Kursen viele begleitende Medien bereithalten? Zudem erwartet Sie ein umfangreiches Veranstaltungsangebot. Auf [www.onleihe-erft.de](http://www.onleihe-erft.de) gibt es eMedien zum bequemen Download. Besuchen Sie uns im Internet oder kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Brühl Die Stadtbücherei  
Carl-Schurz-Str. 24  
bib.bruehl.de

**Stadtbücherei**  
Huerth  
[www.huerth.de/stadtbuecherei.php](http://www.huerth.de/stadtbuecherei.php)

**wesseling**  
kommunalbibliothek  
[www.stadtbuecherei-wesseling.de](http://www.stadtbuecherei-wesseling.de)

**STADTBÜCHEREI PULHEIM**  
[www.stadtbuecherei-pulheim.de](http://www.stadtbuecherei-pulheim.de)



# Deutsch als Zweitsprache

Anmeldung:  
[www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)

## Deutsch lernen bei der VHS

Neu angekommen oder schon länger hier, ist und bleibt Sprache der Schlüssel, um im neuen Land Fuß fassen zu können. Wir bieten Ihnen ein großes Angebot an Deutsch-Kursen: Neben regelmäßig startenden Integrationskursen gibt es auch weniger intensive Abendkurse. Die VHS bietet auch den Einbürgerungstest an. Unsere Fachbereichsleiterinnen helfen Ihnen gerne bei der Auswahl des richtigen Kurses und beraten Sie persönlich!

### Information und Beratung 87

#### Abendkurse

Anfängerkurse 88  
Niveau A1-A2 89  
Niveau B1-B2 90

#### Einbürgerung

Einbürgerungstest 91

#### Fachbereichsleiterin für Integrations- und Alphakurse in Brühl & Wesseling

Bianca Jamitzky  
Tel.: 02232 94507-36  
[jamitzky@vhs-rhein-erft.de](mailto:jamitzky@vhs-rhein-erft.de)



#### Fachbereichsleiterin für Integrations- und Alphakurse in Pulheim & Berufssprachkurse B2 in allen Orten

Anastasia Knaus  
Tel.: 02232 94507-26  
[knaus@vhs-rhein-erft.de](mailto:knaus@vhs-rhein-erft.de)



#### Fachbereichsleiterin für Integrations- und Alphakurse in Hürth, DaZ-Kurse in allen Orten

Jenny Stenner  
Tel.: 02232 94507-46  
[stenner@vhs-rhein-erft.de](mailto:stenner@vhs-rhein-erft.de)



**Bildungsberater**  
**Erik Rameil**  
02232 94507-43  
[rameil@vhs-rhein-erft.de](mailto:rameil@vhs-rhein-erft.de)

### Service-Center:

Telefon: 02232 94507-0  
Fax: 02232 94507-47  
E-Mail: [vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)

Die VHS Rhein-Erft bietet Ihnen ein breites Angebot an Kursen im Bereich „Deutsch“ auf verschiedenen Niveaustufen!

## Integrationskurse

Der Integrationskurs ermöglicht ein intensives Erlernen der deutschen Sprache. Ein Integrationskurs umfasst einen 600- bis 900-stündigen Sprachkurs und einen 100-stündigen Orientierungskurs, der sich mit Themen wie Politik und Werte in Deutschland befasst. Die Dauer des Kurses richtet sich danach, ob Sie einen allgemeinen Integrationskurs oder einen Integrationskurs mit Alphabetisierung besuchen. Im Integrationskurs mit Alphabetisierung lernen Sie auch das Lesen und Schreiben.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden durch den Integrationskurs auf den „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) vorbereitet. Hier kann sowohl das Zertifikat A2 als auch B1 erworben werden. Grundsätzlich stehen die Kurse allen offen, die die deutsche Sprache erlernen möchten.

Unter bestimmten Bedingungen können Sie von der Ausländerbehörde, dem Jobcenter oder dem Sozialamt zum Besuch eines Kurses verpflichtet oder berechtigt werden. Dazu erhalten Sie einen „Berechtigungsschein“ oder „Verpflichtungsschein“, der dazu führt, dass die Kursgebühren teilweise oder vollständig vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) übernommen werden.

Für EU-Bürger oder Interessenten anderer Länder, die schon länger in Deutschland sind, kann ein Berechtigungsschein auch direkt beim Bundesamt beantragt werden. Gerne helfen wir Ihnen bei der Antragstellung. Wichtig ist, dass der Berechtigungsschein vor Beginn eines Kurses bei der VHS Rhein-Erft vorliegt.

Die Integrationskurse starten regelmäßig und finden in der Regel 4-5x pro Woche vormittags, nachmittags oder am Abend statt. Das Kursangebot ist je nach Standort unterschiedlich. Zum Besuch des Kurses ist vorab eine kostenfreie Beratung und Einstufung notwendig, damit der passende Kurs für Sie gefunden werden kann. Die Kurstermine erfahren Sie im Beratungsgespräch.

## Einbürgerungstest

Wir bieten zwei Mal im Semester den Einbürgerungstest an. Bitte informieren Sie sich auch online auf unserer Homepage über die aktuellen Termine.

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

## Deutsch als Zweitsprache

Neben den Integrationskursen bieten wir Kurse „Deutsch als Zweitsprache“ (DaZ) am Abend an, die weniger intensiv sind als die Integrationskurse. Hier können Sie in Teilzeit, neben dem Beruf, an zwei Abenden pro Woche Deutsch lernen. Die Kurse werden auf den Niveaus A1 bis B2 angeboten. Vor der Anmeldung empfiehlt sich auch hier ein kostenfreier Einstufungstest, um das richtige Kursniveau für Sie zu finden. Den Test können Sie online durchführen. Besuchen Sie dazu unsere Internetseite [www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de), Fachbereich „Deutsch als Zweitsprache“. Die Kurstermine finden Sie auf den folgenden Seiten.

## Beratung und Einstufung

Information finden Sie auf Seite 81

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

## B2-Berufssprachkurse

Wer das Niveau B1 bestanden hat, kann einen „B2-Berufssprachkurs“ (DeuFö) besuchen. In Fortsetzung des Integrationskurses können so die Deutschkenntnisse intensiviert werden. Der Kurs umfasst 500 Stunden und findet an vier bis fünf Tagen pro Woche vormittags statt. Zum Schluss wird die Prüfung „Deutsch - Test für den Beruf (DTB) B2“ abgelegt, bei Bestehen erhalten Sie das Zertifikat B2. Voraussetzungen zur Teilnahme sind ein aktueller Nachweis über Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 sowie die Vorlage eines „Berechtigungsscheins“, mit dem der Kursbesuch in vielen Fällen kostenfrei ist. Diesen Schein erhalten Sie vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit. Wir beraten Sie gerne telefonisch zu den benötigten Unterlagen und finden in der persönlichen Beratung den passenden Kurs für Sie.







## Deutsch als Zweitsprache

### Deutsch als Zweitsprache - Anfängerkurs - A1 - 1. Semester

● 241-5020

**Katharina Leonie Trier**

15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 29.01.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

● 241-5021

**Ingrid Trier**

15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 29.01.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
Friedrich-Ebert-Realschule,  
Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

● 241-5022

**N.N.**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 01.02.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66

**Pulheim**

● 241-5023

**Engel Langer**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 01.02.2024

10 - 16 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Deutsch als Zweitsprache - A1 - 2. Semester

● 241-5024

**Katharina Leonie Trier**

15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 22.04.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

● 241-5025

**Ingrid Trier**

15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 22.04.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
Friedrich-Ebert-Realschule,  
Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

● 241-5026A

**N.N.**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 23.04.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66

**Pulheim**

● 241-5027

**Edith Marczyk**

15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 29.01.2024

10 - 16 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 2  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

● 241-5027A

**Engel Langer**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 23.04.2024

10 - 16 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Deutsch als Zweitsprache - A2 - 1. Semester

### ● 241-5030

#### Engel Langer

15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 29.01.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Linie 1 A2

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

### ● 241-5031

#### Azdelger Dorjpalam-Orthen

15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 29.01.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Der Kurs findet online statt.

Videokonferenz



### 241-5032

#### Ingrid Urban

15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 29.01.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

### ● 241-5033

#### Agnieszka Unkelbach

15 x dienstags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 30.01.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 3

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### ● 241-5033A

#### Edith Marczyk

15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 22.04.2024

10 - 16 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 3

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Deutsch als Zweitsprache - A2 - 2. Semester

### ● 241-5034

#### Katharina Leonie Trier

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 30.01.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus 4

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

### ● 241-5034A

#### Engel Langer

15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 22.04.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Linie 1 A2

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

### ● 241-5035

#### Ingrid Urban

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 30.01.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Der Kurs findet online statt.

Videokonferenz



### ● 241-5036

#### Azdelger Dorjpalam-Orthen

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 01.02.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 4

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66

**Pulheim**

### ● 241-5036A

#### Ingrid Urban

15 x montags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 22.04.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66

**Pulheim**

### ● 241-5037

#### Agnieszka Unkelbach

15 x dienstags und mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 23.04.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 4

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Deutsch als Zweitsprache - B1 - 1. Semester

● **241-5040**

**Katharina Leonie Trier**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 23.04.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 5

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

● **241-5041**

**Alessandra Klein**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 01.02.2024

10 - 23 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

● **241-5041A**

**Ingrid Urban**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 23.04.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

● **241-5042**

**Claudia Mützelfeldt**

15 x montags und dienstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 29.01.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

● **241-5042Z**

**Azdelger Dorjpalam-Orthen**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 23.04.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: Schritte Plus Neu 5

Der Kurs findet online statt.

Videokonferenz



## Deutsch als Zweitsprache - B1 - 2. Semester

● **241-5045**

**N.N.**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 23.04.2024

10 - 23 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

● **241-5046**

**Claudia Mützelfeldt**

15 x montags und dienstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 22.04.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

## Deutsch als Zweitsprache - B2 - 1. Semester

● **241-5050**

**Dr. Ulrike Schömig**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 01.02.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

**241-5051**

**Ingrid Trier**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 01.02.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**



## Deutsch als Zweitsprache - B2 - 2. Semester

### ● 241-5054

**Marion Kaminski**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 01.02.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

### ● 241-5054A

**Dr. Ulrike Schömig**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 23.04.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

### ● 241-5055

**Ingrid Trier**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 23.04.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

### ● 241-5056

**Nurcay Özer**

15 x dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr,  
ab 01.02.2024

10 - 20 Personen, 160,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

## Einbürgerung

### Die VHS Rhein-Erft und die umliegenden Volkshochschulen in

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

bieten Beratung und Vorbereitung für die Prüfung Deutsch, Niveau B1 (Voraussetzung für die Einbürgerung) an. Sie führen auch Einbürgerungstests durch.

### Einbürgerungstest 2024 - 1

#### ● 241-5070

**Rody Almahmoud**

Samstag, 20.01.2024, 10:00 – 11:00 Uhr  
25,00 €

**Anmeldeschluss 15.12.2023**

**Anmeldung ist nur persönlich in Brühl möglich.**

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Einbürgerungstest 2024 - 2

#### ● 241-5071

**Rody Almahmoud**

Samstag, 27.04.2024, 10:00 – 11:00 Uhr  
25,00 €

**Anmeldeschluss 22.03.2024**

**Anmeldung ist nur persönlich in Brühl möglich.**

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



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

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



# Fremdsprachen

Anmeldung:  
[www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)



## Englisch

Niveau A1-A2	95
Refresher	95
Niveau B1-B2	96
Conversation	97
Business	98
Senioren	99
Bildungsurlaube	100

## Französisch

Niveau A1-A2	101
Niveau B1-B2	102
Conversation	103
Senioren	103
Bildungsurlaube	103

## Italienisch

Niveau A1-A2	105
Niveau B1-B2	107
Conversazione	107
Bildungsurlaub	107

## Spanisch

Niveau A1-A2	108
Niveau B1-B2	111
Conversación	112
Bildungsurlaube	113

## Weitere Fremdsprachen

Portugiesisch	114
Niederländisch	115
Polnisch, Russisch, Türkisch	118
Neugriechisch, Japanisch	119
Japanisch, Chinesisch	120

## Fachbereichsleitung für Fremdsprachen

N.N.  
Tel.: 02232 94507-19  
[vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)

## In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel "Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen" zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

## Service-Center:

Telefon: 02232 94507-0  
Fax: 02232 94507-47  
E-Mail: [vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)

BONJOUR

HOLA

CIAO

你好

안녕하세요

HELLO

GUTEN TAG

### Weitere Kurse

Wir reagieren im laufenden Semester auf das Geschehen. Es werden weitere zusätzliche Kurse geplant, die nicht im Programmheft veröffentlicht wurden.

Unter [www.vhs-rhein-erft.de/programm/fremdsprachen](http://www.vhs-rhein-erft.de/programm/fremdsprachen)

finden Sie unser aktualisiertes Angebot.

Sie suchen nach einem Kurs, den Sie bei uns nicht gefunden haben? Dann rufen Sie uns unter 02232 94507-0 an.

### Die Auswahl des richtigen Kurses - Beratung

Für die Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch und Russisch können Sie einen online-Einstufungstest machen. Diese finden Sie unter [www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de) ► **Beratung** ► **Sprachenberatung**



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

- Mo., 15.01.2024, 14:00 bis 16:00 Uhr
- Do., 18.01.2024, 14:00 bis 16:00 Uhr
- Mo., 22.01.2024, 14:00 bis 16:00 Uhr sowie
- Do., 25.01.2024, 14:00 bis 16:00 Uhr

Sie können zu diesen Zeiten nicht? Kein Problem! Schreiben Sie uns eine E-Mail an [vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de) und wir melden uns bei Ihnen.

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

### Lehrbücher

Die Lehrbücher sind nicht in den Kursgebühren enthalten. Sie müssen diese selbst besorgen. Bitte kaufen Sie die Bücher erst, wenn Sie sich sicher sind, dass der Kurs die notwendige Mindestteilnehmerzahl erreicht hat. Dies erkennen Sie im Internet an dem Warenkorbsymbol. Wenn Sie mit dem Mauszeiger über dem Warenkorbsymbol stehen bleiben, wird Ihnen der aktuelle Status angezeigt. Alternativ können Sie uns unter 02232 94507-0 anrufen.

### Online-Kurse:

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Niederländisch

Weitere Kurse finden Sie unter [www.vhs-rhein-erft.de/programm/fremdsprachen](http://www.vhs-rhein-erft.de/programm/fremdsprachen)

### Gebührenermäßigung

Die Gebührenermäßigung entnehmen Sie bitte unseren AGB auf Seite 144.

### Anfängerkurse:

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Portugiesisch
- Niederländisch
- Russisch
- Neugriechisch
- Japanisch
- Chinesisch

### Hybridkurs - was ist das?

Sie können vor Ort oder online teilnehmen. Für eine Online-Teilnahme benötigen Sie ein Videokonferenzfähiges Gerät (Smartphone, Tablet, Laptop mit Webcam, ...).



## Die sechs Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens

	Hören	Lesen	Sprechen	Schreiben
<b>A1</b>	Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen.	Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten, oder in Prospekten.	Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen - z.B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben - und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.	Kann einfache Mitteilungen an Freunde schreiben. Kann beschreiben, wo man wohnt. Kann auf Formularen persönlichen Daten eintragen. Kann einzelne, einfache Ausdrücke und Sätze schreiben. Kann eine kurze, einfache Postkarte schreiben. Kann mit Hilfe eines Wörterbuches kurze Briefe und Mitteilungen schreiben.
<b>A2</b>	Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung).	Kann kurze, einfache Texte lesen. Kann in einfachen Alltagstexten konkret Information auffinden. Kann kurze einfache persönliche Briefe verstehen.	Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.	Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.
<b>B1</b>	Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.	Kann Texte verstehen, in denen vor allem frequente Alltags- oder Berufssprache vorkommt.	Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.	Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
<b>B2</b>	Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen und versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen.	Kann Artikel und Berichte lesen und verstehen, in denen die Schreibenden besondere Haltungen oder Standpunkte vertreten.	Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist.	Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.
<b>C1</b>	Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen.	Kann lange und komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und deren stilistische Merkmale wahrnehmen.	Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen.	Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.
<b>C2</b>	Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben.	Kann alle Arten von geschriebenen Texten mühelos verstehen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich komplex sind, wie z.B. Sachbücher, Fachartikel u.s.w.	Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.	Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben.



## Englisch - English



### Niveau A1 - A2

#### Englisch für Anfänger (A1.1) „mit Zeit und Muße“

In diesem Kurs steht ein langsames Lernen in angenehmer und entspannter Atmosphäre für Personen ohne Vorkenntnisse im Vordergrund. So kann auf individuelle Lernbedürfnisse der einzelnen Teilnehmenden eingegangen werden.

● **241-6001**

**N.N.**

14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 20.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **241-6002**

**N.N.**

14 x montags, 19:45 – 21:15 Uhr, ab 04.03.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

● **241-6003**

**N.N.**

14 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 15.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

● **241-6004**

**N.N.**

14 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 11.04.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

#### Englisch für Anfänger „mit Zeit und Muße“ - A1 - 2. Semester

● **241-6005**

**Arbresha Salihaj-Haziri**

14 x dienstags, 19:45 – 21:15 Uhr, ab 05.03.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

● **241-6006**

**Andrea Goedicke**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 14.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 € zzgl. 2,00 € für Kopien

Lehrbuch: At your leisure

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

● **241-6007**

**Arbresha Salihaj-Haziri**

14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 28.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Refresher

#### Englisch für falsche Anfänger\*innen (A1.1)

Sie haben prinzipiell schon einmal Englisch gelernt? Das ist jedoch länger her, Sie würden gerne nochmal von vorne beginnen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie.

● **241-6014**

**Andrea Goedicke**

14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

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

Sie haben prinzipiell schon einmal Englisch gelernt. Aber das ist schon länger her? Oder Sie haben alles wieder vergessen? Sie möchten nochmal von vorne beginnen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Im Kurs wird das Buch English file, Elementary multipack B genutzt.

● **241-6015**

**Jessica Knuth**

14 x dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 30.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: English file, Elementary multipack B

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**



## English - Refresher A2

Sie haben schon vor längerer Zeit Englisch in der Schule gelernt oder einen Volkshochschulkurs für Fortgeschrittene besucht? In diesem Kurs frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und wiederholen Grammatik und Wortschatz auf dem Niveau A2.

- **241-6023**

**Klaus Erfurth**

12 x montags, 18:00 – 19:45 Uhr, ab 19.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

## Niveau B1 - B2

### English - Refresher B1 - 4. Semester

- **241-6033**

**Petra Schreiner-Kaub**

15 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2024

6 - 10 Personen, 133,00 €

Lehrbuch: Fairway Refresher B1

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

- **241-6034**

**Klaus Erfurth**

12 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 14.02.2024

6 - 12 Personen, 107,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

### English - Refresher B1 - höheres Semester

- **241-6037**

**Gerd Gille**

14 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 29.01.2024

10 - 18 Personen, 77,00 €

Lehrbuch: Spotlight

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Englisch - B1 - höheres Semester

- **241-6039**

**Wilfrid Loos**

14 x montags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 05.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: New Headway, 5. Edition, Intermediate

Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**

- **241-6040**

**Klaus Erfurth**

10 x dienstags, 19:45 – 21:15 Uhr, ab 20.02.2024

4 - 8 Personen, 133,00 €

Lehrbuch: English Elements 4

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### English - Refresher B2 - 1. Semester

- **241-6041**

**Gerhild Althaus-Sanner**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

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

**Pulheim**

### Englisch - B2 - 3. Semester

- **241-6042**

**Andreas Wojtakowski**

14 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Great! B2, Kurs- und Übungsbuch

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

### Englisch - B2 - höheres Semester

- **241-6043**

**Klaus Erfurth**

10 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 15.02.2024

4 - 8 Personen, 133,00 €

Lehrbuch: New Headway Upper-Intermediate

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



**Weitere Kurse**  
für Fremdsprachen finden Sie  
unter: [www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)



Conversation

**English Conversation - A2/B1**

- 241-6050

**Jessica Knuth**

14 x dienstags, 19:15 – 20:45 Uhr, ab 30.01.2024  
6 - 13 Personen, 127,50 € inkl. 3,00 € für Kopien  
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

- 241-6051

**Tobias Müller**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2024  
6 - 13 Personen, 127,50 € inkl. 3,00 € für Kopien  
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

- 241-6052

**N.N.**

14 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 22.02.2024  
6 - 12 Personen, 127,50 € inkl. 3,00 € für Kopien  
Friedrich-Ebert-Realschule,  
Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

- 241-6053

**Natalia Nergler Ramirez**

14 x montags, 08:30 – 10:00 Uhr, ab 15.01.2024  
6 - 12 Personen, 124,50 €  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2

**Brauweiler**

- 241-6054

**N.N.**

14 x donnerstags, 19:45 – 21:15 Uhr, ab 07.03.2024  
6 - 12 Personen, 127,50 €  
inkl. 3,00 € für Kopien  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

**English Conversation - B1 - Online-Kurs**

Read - Understand - Discuss.

Practise your English in a friendly atmosphere. Using internet articles, we will read and discuss topics of general interest. Additionally, we will take a brief look at points of grammar, common expressions and idioms to ensure your English 'stays up to scratch'!

- 241-6055

**Christopher Perkins**

14 x montags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 29.01.2024  
6 - 9 Personen, 124,50 €

Der Kurs findet über webex statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen vor dem Kursbeginn mitgeteilt.

Videokonferenz



**English Conversation - B1/B2**

- 241-6056

**Mona Farhadi Cheshmeh Morvari**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 21.02.2024  
6 - 12 Personen, 124,50 €  
Friedrich-Ebert-Realschule,  
Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

**English Conversation - B1/B2:  
The weekend kick off!**

Ziel des Konversationskurses ist es, sich gemeinsam über aktuelle Themen und Bereiche des täglichen Lebens zu unterhalten und dabei Vokabular- und Grammatikkenntnisse zu erweitern, zu vertiefen & zu festigen.

- 241-6057

**Dr. Sarah Breuer**

6 x samstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 03.02.2024  
6 - 12 Personen, 55,50 € zzgl. 4,00 € für Kopien  
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

**English Conversation - B1**

- 241-6058

**Klaus Erfurth**

12 x dienstags, 18:00 – 19:45 Uhr, ab 20.02.2024  
6 - 12 Personen, 124,50 €  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## English Conversation - B2

● 241-6059

**Petra Schreiner-Kaub**

15 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2024

8 - 16 Personen, 101,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## English Conversation - B2/C1

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

● 241-6060

**Klaus Erfurth**

12 x donnerstags, 19:45 – 21:30 Uhr, ab 15.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-6062

**Klaus Erfurth**

12 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 14.02.2024

5 - 10 Personen, 107,00 €

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

## English Conversation - C1/C2

● 241-6070

**Klaus Erfurth**

9 x donnerstags, 09:45 – 12:00 Uhr, ab 15.02.2024

10 - 20 Personen, 74,00 €

Pfarrheim Hürth-Efferen, Kaulardstr. 79

**Efferen**

## English Conversation - C1

Improve your fluency of speaking! We discuss up-to-date texts taken from the internet. You have the chance of learning new idioms and expressions in connection with modern material.

● 241-6072

**Addy Lauer**

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 29.01.2024

8 - 10 Personen, 95,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## English Conversation - C1/C2

This is a class for students with a good knowledge of English, in which they can improve their fluency of speaking. We read and discuss current articles from English and American newspapers and magazines.

● 241-6073

**Susan Jäkel**

14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 30.01.2024

8 - 16 Personen, 95,00 € zzgl. 5,00 € für Kopien

Lektüre: Spotlight, World and Press and selected English short stories

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Business English

### English for your Job - Business English (Niveau A2/B1)

Sie haben bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache und möchten sich nun spezifische Kenntnisse für den Berufsalltag aneignen? In diesem Kurs werden Grammatik und Wortschatz anhand typischer Situationen aus Arbeitswelt und Geschäftsleben (Telefonieren, Briefwechsel, Besucher empfangen, Produkte beschreiben etc.) vermittelt.

● 241-6081

**Klaus Erfurth**

8 x samstags, 10:00 – 12:30 Uhr, ab 17.02.2024

5 - 10 Personen, 128,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**





## Englisch Seniorenkurse

### Englisch Seniorenkurs - Anfängerkurs (A1.1)

Ein Kurs für Teilnehmende ohne bzw. mit sehr geringen Kenntnissen.

● **241-6100**

**N.N.**

14 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 31.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **241-6103**

**N.N.**

14 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 31.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2

**Brauweiler**

● **241-6104**

**N.N.**

14 x donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 29.02.2024

6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Englisch Seniorenkurs - A1 - 2. Semester

● **241-6105**

**Susan Jäkel**

14 x montags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 19.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 € zzgl. 5,00 € für Kopien

On Point A1 Beginner's English - Kursbuch

On Point A1 Beginner's English - Übungsbuch

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Englisch Seniorenkurs - A1 - 4. Semester

● **241-6106**

**Gerd Gille**

14 x dienstags, 10:45 – 12:15 Uhr, ab 30.01.2024

6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Englisch Seniorenkurs für falsche Anfänger\*innen - A2 - höheres Semester

● **241-6107**

**Gerhild Althaus-Sanner**

14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 30.01.2024

6 - 12 Personen, 128,50 € inkl. 4,00 € für Kopien

Lehrbuch: Next A2/2

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

### Englisch Seniorenkurs - A2 - höheres Semester

● **241-6108**

**Wilfrid Loos**

14 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 30.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Headway A2 4th Edition

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **241-6111**

**Gerd Gille**

14 x montags, 15:00 – 16:30 Uhr, ab 29.01.2024

10 - 18 Personen, 77,00 €

Lektüre: Spotlight

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Englisch Seniorenkurs - B1

● **241-6118**

**Gerd Gille**

14 x dienstags, 15:45 – 17:15 Uhr, ab 30.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Jugendzentrum Hürth, Bonnstraße 105

**Hermülheim**

● **241-6119**

**Marion Dickopf**

14 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 30.01.2024

10 - 16 Personen, 77,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Englisch Seniorenkurs - Conversation - B1

● 241-6121

**Gerd Gille**

14 x donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 01.02.2024

8 - 10 Personen, 95,00 €

Lektüre: Spotlight

Seniorenwohnheim GmbH, Kölnstr. 74

**Brühl**

● 241-6122

**Gerd Gille**

14 x donnerstags, 13:45 – 15:15 Uhr, ab 01.02.2024

10 - 18 Personen, 77,00 €

Lektüre: Spotlight

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

## Bildungsurlaube

Die Bildungsurlaube werden nach den Vorgaben der AWbG NRW durchgeführt. Teilnehmen können alle Interessierten.

### English - Refresher (A1/A2) - Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub ermöglicht es Ihnen, geringe Grundkenntnisse der englischen Sprache schnell aufzufrischen und zu vertiefen. Zugleich vermittelt der Kurs das Grundwissen, das Sie für den Berufsalltag benötigen. Der Kurs ist vor allem für Teilnehmende geeignet, die vor langer Zeit Englisch in der Schule gelernt haben.

● 241-6140

**Klaus Erfurth**

Montag, 18.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, 19.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch, 20.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 21.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Freitag, 22.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 196,00 €

Lehrbuch: First Choice: A1 - Kursbuch

Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**



### English at work (A2/B1) - Bildungsurlaub

Für Teilnehmende, die systematisch ihre Englischkenntnisse für den Beruf auffrischen und verbessern wollen.

**Vorkenntnisse:** 3 - 4 Jahre Schulenglisch

● 241-6141

**Klaus Erfurth**

Montag, 22.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, 23.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch, 24.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 25.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Freitag, 26.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 196,00 €

Lehrbuch: Basis for Business (B1)

Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**



### English - Focus on English (B2) - Bildungsurlaub

Für Teilnehmende, die systematisch ihre Englischkenntnisse für das Privatleben und den Beruf auffrischen und verbessern wollen.

**Vorkenntnisse:** 5 - 6 Jahre Schulenglisch

● 241-6142

**Klaus Erfurth**

Montag, 29.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, 30.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 02.05.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Freitag, 03.05.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 157,50 €

Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**



### English - Confidence in English (C1) - Bildungsurlaub

A course for people with a good knowledge of English. Come along to this „Bildungsurlaub“ and build up your confidence in the English you need for your job and your personal life.

● 241-6143

**Klaus Erfurth**

Montag, 13.05.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, 14.05.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch, 15.05.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 16.05.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Freitag, 17.05.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 196,00 €

Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**



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



## Französisch - Français



### Anfängerkurse

#### Französisch für Anfänger\*innen I (A1.1)

In nur 14 Übungsstunden lernen Sie die richtige Aussprache, erste Redewendungen und elementare Grammatikregeln. Für Ihren Aufenthalt in Frankreich werden in kleinen Dialogen Alltagssituationen geübt. Sie können dann einkaufen, Essen bestellen oder sich nach dem Weg erkundigen.

**Vorkenntnisse:** keine

- **241-6200**

**Carlo Meister**

Samstag, 01.06.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 02.06.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 71,00 € zzgl. 6,00 € für Kopien

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

#### Französisch Anfängerkurs (A1.1)

- **241-6201**

**N.N.**

14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 20.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

- **241-6202**

**N.N.**

14 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 04.03.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

- **241-6203**

**N.N.**

14 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 05.03.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

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

- **241-6204**

**N.N.**

14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 11.04.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**



## Niveau A1 - A2

### Französisch - A1 - 2. Semester

- **241-6205**

**Hanane Touijar**

14 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 06.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Voyages neu A1: Kurs- und Übungsbuch

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

- **241-6206**

**Abdoulaye Wourosevea**

14 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 22.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

- **241-6207**

**Guido Händeler**

12 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 12.03.2024

6 - 12 Personen, 109,00 € inkl. 2,00 € für Kopien

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y! A1

Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2

**Brauweiler**

- **241-6208**

**Abdoulaye Wourosevea**

13 x montags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 05.02.2024

6 - 12 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Französisch - A1 - 3. Semester

- **241-6210**

**Céline Lavergne**

14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 30.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

- **241-6211**

**Carlo Meister**

14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: On y va ! A1 - Aktualisierte Ausgabe Lehr- und Arbeitsbuch

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

**Pulheim**

## Französisch - A1 - 4. Semester

- 241-6215

**François Cruchon**

14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Rencontres en français A1: Kurs- und Übungsbuch  
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

- 241-6216

**N.N.**

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 29.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Chapeau! A1, Kurs- und Arbeitsbuch  
Friedrich-Ebert-Realschule,  
Krankenhausstr. 91 **Hermülheim**

## Französisch - A1 - höheres Semester

- 241-6217

**Daniel Jan Lebkowski**

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 29.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1, Kurs- und Übungsbuch  
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66 **Brühl**

## Französisch - A2 - 1. Semester - Online-Kurs

- 241-6220

**Gerlind Austenfeld**

14 x montags, 18:45 – 20:15 Uhr, ab 29.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrwerk: Chapeau! A2, Kurs- und Arbeitsbuch  
Der Kurs findet online statt.

Zoom



## Französisch - A2 - 1. Semester

- 241-6221

**Roselyne Rigollet**

12 x donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 15.02.2024

6 - 12 Personen, 107,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**

## Französisch - A2 - 2. Semester

- 241-6227

**Guido Händeler**

12 x dienstags, 10:45 – 12:15 Uhr, ab 12.03.2024

5 - 9 Personen, 130,00 € inkl. 2,00 € für Kopien

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y! A2

Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2

**Brauweiler**

## Französisch - A2 - höheres Semester

- 241-6228

**Gilles Vidal**

14 x mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 31.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A2, Kurs- und Übungsbuch  
VHS-Haus, An der Synagoge 2 **Brühl**

- 241-6229

**Cilly Breidenbach**

14 x mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 31.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

AOK Gebäude, Luxemburger Straße 323/325 **Hermülheim**

## Niveau B1 - B2

## Französisch - B1 - 1. Semester

- 241-6230

**Roselyne Rigollet**

12 x donnerstags, 10:45 – 12:15 Uhr, ab 15.02.2024

6 - 12 Personen, 107,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

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

## Französisch - B1 - 3. Semester - Online-Kurs

- 241-6231

**Gerlind Austenfeld**

14 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 29.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Chapeau B1, Kurs- und Arbeitsbuch  
Der Kurs findet online statt.

Zoom



## Konversationskurse

### Französisch - Conversation - B2/C1

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

● 241-6250

**Cilly Breidenbach**

14 x donnerstags, 14:00 – 15:30 Uhr, ab 01.02.2024  
8 - 16 Personen, 95,00 €  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-6251

**Céline Lavergne**

14 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2024  
8 - 16 Personen, 99,00 € inkl. 4,00 € für Kopien  
VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Französisch für Senioren

### Französisch für Senioren - A2

● 241-6286

**Marion Dickopf**

14 x dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 30.01.2024  
8 - 9 Personen, 95,00 €  
Lehrbuch: Voyages neu A2, Kurs- und Übungsbuch  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Bildungsurlaube

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

### Französisch I (A1.1) - Bildungsurlaub

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Französische. Am Ende dieses Kurses können Sie sich und andere vorstellen, nach dem Befinden fragen, über Berufe sprechen, Personen und Eigenschaften beschreiben, Uhrzeiten angeben und im Restaurant/Café bestellen und bezahlen. Geübt werden neben den grammatischen Strukturen vor allem das Sprechen und Hörverstehen.  
**Vorkenntnisse:** keine

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da sechs Wochen vor Beginn die Mindestteilnehmerzahl erreicht sein muss. Spätere Anmeldungen sind möglich.

● 241-6290

**Carlo Meister**

Montag, 11.03.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
Dienstag, 12.03.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
Mittwoch, 13.03.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
Donnerstag, 14.03.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
Freitag, 15.03.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
6 - 12 Personen, 196,00 € zzgl. 7,00 € für Kopien  
Lehrbuch: On y va ! - Aktualisierte Ausgabe A1,  
Lehr- und Arbeitsbuch  
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**

● 241-6291

**Carlo Meister**

Montag, 22.04.2024, 09:30 – 16:15 Uhr  
Dienstag, 23.04.2024, 09:30 – 16:15 Uhr  
Mittwoch, 24.04.2024, 09:30 – 16:15 Uhr  
Donnerstag, 25.04.2024, 09:30 – 16:15 Uhr  
Freitag, 26.04.2024, 09:30 – 16:15 Uhr  
6 - 12 Personen, 196,00 € zzgl. 7,00 € für Kopien  
Lehrbuch: On y va ! - Aktualisierte Ausgabe A1,  
Lehr- und Arbeitsbuch  
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**



**Wenn etwas dazwischen kommt...**

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



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



## Französisch II (A1.2) - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre ersten Kenntnisse aus, die Sie in Französisch I (A1.1) oder einem Anfängerkurs erworben haben. Nach dieser Intensivwoche haben Sie das Niveau A1 abgeschlossen. **Vorkenntnisse:** A1.1

### ● 241-6292

**Carlo Meister**

Montag, 08.07.2024, 10:00 – 16:45 Uhr

Dienstag, 09.07.2024, 10:00 – 16:45 Uhr

Mittwoch, 10.07.2024, 10:00 – 16:45 Uhr

Donnerstag, 11.07.2024, 10:00 – 16:45 Uhr

Freitag, 12.07.2024, 10:00 – 16:45 Uhr

5 - 10 Personen, 230,50 € zzgl. 7,00 € für Kopien

Lehrbuch: On y va ! - Aktualisierte Ausgabe A1

Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6

VHS-Haus, An der Synagoge 2



**Brühl**

### ● 241-6293

**Carlo Meister**

Montag, 13.05.2024, 09:30 – 16:15 Uhr

Dienstag, 14.05.2024, 09:30 – 16:15 Uhr

Mittwoch, 15.05.2024, 09:30 – 16:15 Uhr

Donnerstag, 16.05.2024, 09:30 – 16:15 Uhr

Freitag, 17.05.2024, 09:30 – 16:15 Uhr

5 - 10 Personen, 230,50 € zzgl. 7,00 € für Kopien

Lehrbuch: On y va ! - Aktualisierte Ausgabe A1

Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1



**Pulheim**



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





## Italienisch - Italiano



### Anfängerkurse

#### Italienisch Anfängerkurs (A1.1) - Online-Kurs

● 241-6300

**Elisabetta Ciano**

15 x samstags, 12:00 – 13:30 Uhr, ab 03.02.2024

6 - 9 Personen, 133,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Der Kurs findet über zoom statt.

Videokonferenz



#### Italienisch - Anfängerkurs (A1.1)

● 241-6301

**N.N.**

14 x donnerstags, 18:45 – 20:15 Uhr, ab 15.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-6302

**N.N.**

14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 05.03.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,  
Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

● 241-6303

**Giovanna Caroli-Urso**

14 x mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 31.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2

**Brauweiler**

● 241-6304

**Roberta Bassi**

14 x donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 15.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

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

● 241-6305

**Roberta Bassi**

14 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 11.04.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

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

● 241-6306

**N.N.**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 10.04.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Niveau A1 - A2

#### Italienisch - A1 - 2. Semester - Online-Kurs

● 241-6307

**Elisabetta Ciano**

15 x samstags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 03.02.2024

6 - 9 Personen, 133,00 €

Lehrbuch: Dieci A1, ALMA Edizioni

Der Kurs findet über zoom statt.

Videokonferenz



#### Italienisch - A1 - 2. Semester

● 241-6308

**Kristina Friede**

14 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 28.02.2024

6 - 12 Personen, 127,50 € inkl. 3,00 € für Kopien

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

● 241-6309

**Maria Sabrina Alaimo**

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 29.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

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

● 241-6310

**Giovanna Caroli-Urso**

14 x dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 06.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

● **241-6311**

**Maria Grazia Messina**

14 x montags, 19:15 – 20:45 Uhr, ab 04.03.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Nuovo Espresso A1, Lehr- und Arbeitsbuch

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Italienisch - A1 - 3. Semester

● **241-6312**

**Grazia Renò**

15 x dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 20.02.2024

6 - 12 Personen, 133,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Italienisch - A1 - 4. Semester

● **241-6313**

**Sabrina Daif**

14 x donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 07.03.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Italienisch - A1 - höheres Semester - Online-Kurs

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

● **241-6314**

**Giovanna Caroli-Urso**

14 x samstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 03.02.2024

6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Passo dopo passo A1

Videokonferenz



## Italienisch - A1 - höheres Semester

● **241-6315**

**Grazia Renò**

15 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 20.02.2024

6 - 12 Personen, 133,00 €

Lehrbuch: Allegro nuovo A1

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **241-6316**

**Giovanna Caroli-Urso**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2024

8 - 16 Personen, 95,00 €

Lehrbuch: Passo dopo passo A1

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

## Italienisch - A2 - 1. Semester

● **241-6320**

**Roberta Bassi**

14 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

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

**Pulheim**

## Italienisch - A2 - 2. Semester - Online-Kurs

● **241-6323**

**Elisabetta Ciano**

15 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 29.01.2024

6 - 9 Personen, 133,00 €

Lehrbuch: DIECI A2 (Alma Edizioni/Hueber)

Der Kurs findet über zoom statt.

Videokonferenz



## Italienisch - A2 - 2. Semester

● **241-6324**

**Silvia Galeone**

14 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 29.01.2024

5 - 10 Personen, 148,50 €

Lehrbuch: Nuovo Espresso A2

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

## Italienisch - A2 - höheres Semester

- 241-6326

**Kristina Friede**

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 19.02.2024  
8 - 16 Personen, 98,00 € inkl. 3,00 € für Kopien  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2  
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

- 241-6327

**Kristina Friede**

14 x montags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 19.02.2024  
8 - 16 Personen, 98,00 € inkl. 3,00 € für Kopien  
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2  
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

## Niveau B1 - B2

### Italienisch - B1 - höheres Semester - Online-Kurs

- 241-6335

**Elisabetta Ciano**

15 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.01.2024  
6 - 9 Personen, 133,00 €  
Lehrbuch: Al Dente 3  
Der Kurs findet über zoom statt.  
Videokonferenz



### Italienisch - B1 - höheres Semester

- 241-6336

**Grazia Renò**

15 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 21.02.2024  
10 - 18 Personen, 82,00 €  
Lehrbuch: Allegro B1  
Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

- 241-6337

**Giovanna Caroli-Urso**

14 x freitags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 02.02.2024  
6 - 12 Personen, 124,50 €  
Lehrbuch: Con piacere. Lehr- und Arbeitsbuch, B1  
Friedrich-Ebert-Realschule,  
Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

- 241-6338

**Giovanna Caroli-Urso**

13 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2024  
4 - 8 Personen, 171,50 €  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66

**Pulheim**

## Konversationskurse

### Italienisch - Conversazione - B2/C1

In questo corso parliamo italiano! Aktuelle Themen aus Gesellschaft und Politik, oft in Verbindung mit einem Roman oder Kurzgeschichten, werden behandelt. Einzelne Grammatikthemen werden auf Wunsch der Teilnehmer\*innen ebenfalls besprochen.

- 241-6340

**Giovanna Caroli-Urso**

14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.01.2024  
5 - 10 Personen, 148,50 €  
Friedrich-Ebert-Realschule,  
Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

## Bildungsurlaub

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

### Italienisch Anfängerkurs (A1.1) - Bildungsurlaub

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

- 241-6390

**Roberta Schmidt**

Montag bis Freitag, jeweils 08:30 – 13:30 Uhr, ab 13.05.2024  
5 - 9 Personen, 174,00 €  
Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben  
Bildungszentrum, Bonner Straße 46



**Wesseling**



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



## Spanisch - Español



### Anfängerkurse

#### Spanisch - A1 - Intensivkurs

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen. Sie erlernen in sehr kompakter Form den kompletten Stoff des Niveaus A1 und einen Teil des Niveaus A2.

Der Kurs kombiniert Präsenz-Phasen, in denen Sie zu festen Terminen gemeinsam in der Gruppe unter Anleitung des Dozenten lernen (mo., di., mi. und do., jeweils 9:00 - 14:30 Uhr, inkl. 45-minütiger Pause). Hinzu kommen zeitlich flexible Selbstlernphasen, in denen Sie Aufgaben bearbeiten müssen.

Der Kurs erfordert eine regelmäßige Teilnahme und Lernen außerhalb der Präsenz-Zeiten.

Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, über alltägliche Situationen, Geschmäcker und Vorlieben zu sprechen, in einem Restaurant zu bestellen, einen Plan vorzuschlagen, Pläne für die Zukunft auszudrücken und Anekdoten zu erzählen.

Der Kurs besteht aus maximal zehn Teilnehmer\*innen, um sicherzustellen, dass jede\*r Teilnehmer\*in diese Ziele erreicht.

Für den Kurs können Sie unter Umständen eine 50%-Förderung durch den Bildungsscheck NRW erhalten. Sprechen Sie uns gerne hierzu an.

- **241-6500**

**Marcos Sánchez Chica**

16 x montags, 09:00 – 14:30 Uhr, ab 01.07.2024

5 - 10 Personen, 499,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

#### Spanisch Anfängerkurs (A1.1) - Online-Kurs

- **241-6501**

**Ana Raquel Loza**

14 x donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 01.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Der Kurs findet über Skype statt.

Videokonferenz



#### Spanisch Anfängerkurs (A1.1)

- **241-6502**

**Delin Murad**

14 x montags, 16:15 – 17:45 Uhr, ab 29.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

- **241-6503**

**Manuela Pérez Ramírez**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

- **241-6504**

**Natalia Neger Ramirez**

14 x dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr, ab 16.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

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

**Pulheim**

- **241-6505**

**Álvaro Parrilla Álvarez**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66

**Pulheim**

- **241-6506**

**N.N.**

14 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 29.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**




**Niveau A1 - A2**
**Spanisch - A1 - 2. Semester**● **241-6508****Lisbeth Tarrago**

14 x montags, 10:45 – 12:15 Uhr, ab 29.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**● **241-6509****Delin Murad**

14 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 29.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1

(Kursbuch und Trainingsbuch)

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**● **241-6510****Marcos Sánchez Chica**

14 x donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 22.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1

(Kurs- und Trainingsbuch)

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**● **241-6511****Manuela Pérez Ramírez**

14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 14.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Impresiones A1

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim****Spanisch - A1 - 3. Semester - Online-Kurs**● **241-6512****Ana Raquel Loza**

12 x freitags, 16:30 – 18:00 Uhr, ab 02.02.2024

4 - 8 Personen, 159,00 €

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 (Kursbuch und Trainingsbuch)

Der Kurs findet über Skype statt.

Videokonferenz

**Spanisch - A1 - 3. Semester**● **241-6513****N.N.**

12 x dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 30.01.2024

6 - 12 Personen, 107,00 €

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1

(Kursbuch und Trainingsbuch)

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**● **241-6514****Ana Raquel Loza**

14 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 29.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1

(Kursbuch und Trainingsbuch)

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**● **241-6515****Carlo Meister**

14 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 30.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Impresiones A1

VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang) **Pulheim**● **241-6516****N.N.**

14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2024

5 - 10 Personen, 148,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling****Spanisch - A1 - 4. Semester - Online-Kurs**● **241-6517****Ana Raquel Loza**

14 x montags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 29.01.2024

5 - 9 Personen, 148,50 €

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1

(Kursbuch und Trainingsbuch)

Der Kurs findet über Skype statt.

Videokonferenz

**Spanisch - A1 - 4. Semester**● **241-6518****Manuela Pérez Ramírez**

14 x montags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 29.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Impresiones A1

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Spanisch - A1 - 4. Semester - Hybrid-Kurs

Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Hybrid-Kurs. Sie können vor Ort oder online teilnehmen.

### ● 241-6520

**Manuela Pérez Ramírez**

14 x freitags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 23.02.2024

5 - 10 Personen, 148,50 €

Lehrbuch: Impresiones A1

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



## Spanisch - A1 - höheres Semester - Online-Kurs

### ● 241-6521

**Ana Raquel Loza**

14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2024

6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1

(Kursbuch und Trainingsbuch)

Der Kurs findet über Skype statt.

Videokonferenz



### ● 241-6522

**Ana Raquel Loza**

12 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2024

4 - 8 Personen, 159,00 €

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1

(Kursbuch und Trainingsbuch)

Der Kurs findet über Skype statt.

Videokonferenz



## Spanisch - A1 - höheres Semester

### ● 241-6523

**Ana Raquel Loza**

14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1

(Kursbuch und Trainingsbuch)

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

### ● 241-6527

**Claudia Ruiz Munguia**

14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.01.2024

4 - 8 Personen, 184,50 €

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1

(Kursbuch und Trainingsbuch)

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

## Spanisch - A2 - 1. Semester

### ● 241-6528

**Marcos Sánchez Chica**

14 x donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 01.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 (Kurs- und Übungsbuch)

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### ● 241-6529

**Natalia Neger Ramirez**

14 x freitags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 19.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: PERSPECTIVAS contiguo A2

Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2

**Brauweiler**

### ● 241-6530

**Carlo Meister**

12 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 15.02.2024

6 - 12 Personen, 107,00 €

Lehrbuch: Caminos hoy A2

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

## Spanisch - A2 - 3. Semester

### ● 241-6534

**Lisbeth Tarrago**

14 x montags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 29.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 (Kursbuch und Trainingsbuch)

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Spanisch - A2 - höheres Semester

## ● 241-6536

**Rosa Sánchez Cevallos**

14 x dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 30.01.2024

10 - 18 Personen, 77,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl

## ● 241-6537

**Rosario Elsbeth Pino Frerking**

14 x donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 01.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Impresiones A2

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

## ● 241-6538

**Ana Raquel Loza**

14 x mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr, ab 31.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2

(Kursbuch und Trainingsbuch)

AOK Gebäude, Luxemburger Straße 323/325 **Hermülheim**

## Niveau B1 - B2

## Spanisch - B1 - 1. Semester

## ● 241-6540

**Marcos Sánchez Chica**

14 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 01.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1 (Kurs- und Trainingsbuch)

VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

## Spanisch - B1 - höheres Semester

## ● 241-6543

**Rosa Sánchez Cevallos**

14 x mittwochs, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 31.01.2024

5 - 10 Personen, 148,50 €

Lehrbuch: Caminos Neu B1

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl

## Spanisch - B2 - 3. Semester

## ● 241-6544

**Claudia Ruiz Munguia**

14 x montags, 10:00 – 11:30 Uhr, ab 29.01.2024

8 - 16 Personen, 98,00 € inkl. 3,00 € für Kopien

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2

Altes Rathaus, Konrad-Adenauer-Platz 2

Brauweiler

## Spanisch - B2 - höheres Semester

## ● 241-6550

**Rosa Sánchez Cevallos**

14 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2024

5 - 10 Personen, 148,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

Brühl







**Konversation**

**Curso de cultura y conversación en español (B1) "Un viaje por el español"**

En cada una de las sesiones visitaremos un país de habla hispana y estableceremos diálogos culturales a través de la Literatura, Música y Cine de ese país. A partir de la conversación crearemos un ambiente relajado para acercarnos a la cultura de diversos países de habla hispana. Un espacio destinado a la conversación, la exploración cultural y el fortalecimiento de tus habilidades en español.

● 241-6551

**Álvaro Parrilla Álvarez**

14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 31.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

**Spanisch - Conversación - B1/B2**

● 241-6552

**Natalia Neger Ramirez**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 17.01.2024

8 - 16 Personen, 98,00 € inkl. 3,00 € für Kopien

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66 **Pulheim**

**Spanisch - Conversación - C1**

¡Qué bien que te intereses por este curso! Ahora que la gramática ya es conocida es hora de centrarse en la comunicación. Como los participantes de este curso ya tenéis un conocimiento maduro del español el intercambio puede ser muy rico. Normalmente hablamos sobre uno o varios temas. Sin embargo también leemos artículos de prensa, vemos vídeos o películas cortas o hacemos traducciones tanto del alemán al español como del español al alemán. Así puedes ejercitar todas tus capacidades en el idioma. ¡Bienvenido!

● 241-6560

**N.N.**

12 x dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 30.01.2024

6 - 12 Personen, 107,00 € zzgl. 3,00 € für Kopien

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



**Niveau A1 - A2**

**Spanisch für den Urlaub**

Sind Sie ein\*e Sprachanfänger\*in und denken darüber nach, Spanisch zum Reisen zu lernen? Dieser Kurs bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die spanische Sprache. Zielgruppe sind Teilnehmende ohne Vorkenntnisse unterhalb des Niveaus A1, die sich vor Beginn ihrer Reise die wichtigsten Grundbegriffe der Sprache aneignen möchten. Wir verzichten bewusst darauf, uns intensiv mit der Grammatik zu befassen.

● 241-6580

**Manuela Pérez Ramírez**

7 x dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 30.01.2024

6 - 12 Personen, 64,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-6581

**Manuela Pérez Ramírez**

7 x dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr, ab 09.04.2024

6 - 12 Personen, 64,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-6583

**Ana Raquel Loza**

Samstag, 09.03.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 10.03.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 77,00 € inkl. 6,00 € für Kopien

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

● 241-6586

**Manuela Pérez Ramírez**

14 x freitags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 23.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

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



## Spanisch für den Urlaub (Fortsetzung - Einstieg noch möglich)

In diesem Wochenendseminar erlernen Sie in kurzer Zeit und in entspannter, lebhafter Atmosphäre weitere Redewendungen und Sätze, damit Sie sich während Ihres Urlaubs gut zurecht finden. In einer kleinen Gruppe gibt es genügend Zeit zum Wiederholen und Einüben. Die Dozentin gibt Insider-Tipps und macht Sie fit für den nächsten Aufenthalt in Spanien.

Dieses Seminar baut auf „Spanisch für den Urlaub - Teil VII“ auf.

Sollten Sie Spanisch bereits gelernt haben (Stand: Con gusto nuevo A1, Lektion 8 abgeschlossen), können Sie an diesem Wochenendseminar ebenfalls teilnehmen. Falls Sie sich unsicher sein sollten, rufen Sie uns unter 02232 94507 19 an und lassen Sie sich beraten.

Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der am Seminartag angemeldeten Teilnehmenden. Die Staffellungen sind:

- bei 4 Teilnehmenden: 107,50 €
- bei 5 Teilnehmenden: 89,00 €
- bei 6 und mehr Teilnehmenden: 77,00 €

In der Kursgebühr sind 6,00 € für Kopien enthalten.

### ● 241-6587

#### Ana Raquel Loza

Samstag, 20.01.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 21.01.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

4 - 10 Personen, 107,50 € inkl. 6,00 € für Kopien

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

## Los tiempos del pasado en español

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

### ● 241-6588

#### Manuela Pérez Ramírez

Samstag, 20.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 12 Personen, 42,50 € inkl. 5,00 € für Kopien

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Bildungsurlaube

Die Bildungsurlaube werden nach den Vorgaben der AWBG NRW durchgeführt. Teilnehmen können alle Interessierten.

### Spanisch Anfängerkurs (A1.1) - Bildungsurlaub

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Spanische. Am Ende dieses Kurses können Sie sich und andere vorstellen, nach dem Befinden fragen, über Berufe sprechen, Personen beschreiben, Uhrzeiten angeben und im Restaurant/Café bestellen und bezahlen. Geübt werden neben den grammatischen Strukturen vor allem das Sprechen und Hörverstehen. Vorkenntnisse: keine

### ● 241-6591

#### Marcos Sánchez Chica

Montag, 19.02.2024, 09:00 – 15:45 Uhr

Dienstag, 20.02.2024, 09:00 – 15:45 Uhr

Mittwoch, 21.02.2024, 09:00 – 15:45 Uhr

Donnerstag, 22.02.2024, 09:00 – 15:45 Uhr

Freitag, 23.02.2024, 09:00 – 15:45 Uhr

6 - 12 Personen, 204,00 € inkl. 8,00 € für Kopien

Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**



### Spanisch - (A1.2) - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre Kenntnisse aus, die Sie in einem Anfängerkurs, dem Bildungsurlaub A1.1 oder in der Praxis erworben haben. Nach dieser Intensivwoche voller Spanisch und mit vielen unterhaltsamen und fordernden Übungen haben Sie das Niveau A1 abgeschlossen. Vorkenntnisse: Spanisch Niveau A1.1

### ● 241-6592

#### Marcos Sánchez Chica

Montag, 08.04.2024, 09:00 – 15:45 Uhr

Dienstag, 09.04.2024, 09:00 – 15:45 Uhr

Mittwoch, 10.04.2024, 09:00 – 15:45 Uhr

Donnerstag, 11.04.2024, 09:00 – 15:45 Uhr

Freitag, 12.04.2024, 09:00 – 15:45 Uhr

6 - 12 Personen, 204,00 € inkl. 8,00 € für Kopien

Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**



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

## Spanisch - (A2.1) - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre Spanischkenntnisse aus oder erfrischen das bereits Erlernte. Diese Intensivwoche bietet eine bunte Mischung aus Sprechen und Hörverstehen, wobei auch Grammatik und Redewendungen des Berufsalltags nicht außen vorgelassen werden. Vorkenntnisse: Spanisch Niveau A1

● 241-6593

**Marcos Sánchez Chica**

Montag, 15.04.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Dienstag, 16.04.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Mittwoch, 17.04.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Donnerstag, 18.04.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Freitag, 19.04.2024, 09:00 – 15:45 Uhr

6 - 12 Personen, 204,00 € inkl. 8,00 € für Kopien

Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**



## Spanisch - (A2.2) - Bildungsurlaub

Der Kurs richtet sich an Personen, die erweiterte Kenntnisse der spanischen Sprache und Kultur erwerben möchten, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Erlernen der spanischen Sprache bis zu einem A2.2 Niveau, wobei alle sprachlichen Fertigkeiten (Hör- und Leseverständnis, schriftlicher Ausdruck und Sprachvermögen - Interaktion, Mediation, freies Sprechen) berücksichtigt werden.

● 241-6594

**Marcos Sánchez Chica**

Montag, 17.06.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Dienstag, 18.06.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Mittwoch, 19.06.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Donnerstag, 20.06.2024, 09:00 – 15:45 Uhr  
 Freitag, 21.06.2024, 09:00 – 15:45 Uhr

6 - 12 Personen, 204,00 € inkl. 8,00 € für Kopien

Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40

**Hermülheim**



## Portugiesisch - Português

### Portugiesisch für den Urlaub

In diesem Wochenendseminar erlernen Sie in kurzer Zeit und in entspannter, lebhafter Atmosphäre erste Redewendungen und Sätze, damit Sie sich während Ihres Urlaubs gut zurechtfinden. In einer kleinen Gruppe gibt es genügend Zeit zum Wiederholen und Einüben.

● 241-6650

**Rute Mafalda de Jesus Oliveira**

Samstag, 20.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 21.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

5 - 10 Personen, 86,00 € inkl. 3,00 € für Kopien

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

### Portugiesisch Anfängerkurs (A1.1) - Online-Kurs

● 241-6652

**Rute Mafalda de Jesus Oliveira**

10 x freitags, 20:00 – 21:30 Uhr, 14-täglich, ab 02.02.2024

6 - 9 Personen, 90,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Der Kurs findet alle 14 Tage online statt.

Zoom



### Portugiesisch - A1 - 2. Semester

● 241-6653

**Rute Mafalda de Jesus Oliveira**

11 x dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 30.01.2024

4 - 8 Personen, 146,00 € zzgl. 3,00 € für Kopien

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Geschw.-Scholl-Gymn., Hackenbroicher Str. 66

**Pulheim**



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



## Niederländisch - Nederlands

### Niederländisch für Anfänger\*innen I (A1.1)

In nur 14 Übungsstunden lernen Sie die richtige Aussprache, erste Redewendungen und elementare Grammatikregeln. Für Ihren Aufenthalt in den Niederlanden oder Flandern werden in kleinen Dialogen Alltagssituationen geübt. Sie können dann einkaufen, Essen bestellen oder sich nach dem Weg erkundigen. **Vorkenntnisse:** keine

- **241-6660**

#### Carlo Meister

Samstag, 25.05.2024, 10:00 – 16:00 Uhr  
 Sonntag, 26.05.2024, 10:00 – 16:00 Uhr  
 6 - 12 Personen, 71,00 € zzgl. 6,00 € für Kopien  
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

- **241-6661**

#### Carlo Meister

Samstag, 04.05.2024, 10:00 – 16:00 Uhr  
 Sonntag, 05.05.2024, 10:00 – 16:00 Uhr  
 6 - 12 Personen, 71,00 € zzgl. 6,00 € für Kopien  
 Friedrich-Ebert-Realschule,  
 Krankenhausstr. 91

Hermülheim

- **241-6662**

#### Kristien Notelaers

Samstag, 27.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr  
 Sonntag, 28.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr  
 5 - 12 Personen, 71,00 € zzgl. 4,00 € für Kopien  
 VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang)

Pulheim

- **241-6664**

#### Carlo Meister

Samstag, 17.02.2024, 10:00 – 16:00 Uhr  
 Sonntag, 18.02.2024, 10:00 – 16:00 Uhr  
 6 - 12 Personen, 71,00 € zzgl. 6,00 € für Kopien  
 Bildungszentrum, Bonner Straße 46

Wesseling



### Niederländisch für Anfänger\*innen II (A1.2)

Sie bringen Ihre Kenntnisse aus dem Seminar „Niederländisch I“ oder vergleichbare Sprachkenntnisse mit. In diesen zwei Tagen wiederholen Sie die Ausspracheregeln, erweitern den Wortschatz und die Grammatik. In kleinen Dialogen werden typische Situationen geübt. Die ersten Grundkenntnisse werden so gefestigt und erweitert.

- **241-6665**

#### Carlo Meister

Samstag, 29.06.2024, 10:00 – 16:00 Uhr  
 Sonntag, 30.06.2024, 10:00 – 16:00 Uhr  
 6 - 12 Personen, 71,00 € zzgl. 6,00 € für Kopien  
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

### Niederländisch Anfängerkurs (A1.1) - Online-Kurs

- **241-6666**

#### Dino Schleimer

14 x donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 22.02.2024  
 6 - 9 Personen, 124,50 €  
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
 Der Kurs findet über Skype statt.  
 Videokonferenz



### Niederländisch Anfängerkurs (A1.1)

- **241-6667**

#### Susanne Zaspel

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 14.02.2024  
 6 - 9 Personen, 124,50 €  
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

- **241-6668**

#### N.N.

14 x mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 06.03.2024  
 6 - 9 Personen, 124,50 €  
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
 Friedrich-Ebert-Realschule,  
 Krankenhausstr. 91

Hermülheim

- **241-6669**

#### N.N.

14 x dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 20.02.2024  
 6 - 9 Personen, 124,50 €  
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
 VHS am Bahnhof, Steinstr. 6 (re. Nebeneingang)

Pulheim

● **241-6670**

**N.N.**

14 x montags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 08.04.2024

6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Niederländisch - A1 - 2. Semester

● **241-6671**

**John Beekman**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 31.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

● **241-6672**

**Kristien Notelaers**

14 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 € zzgl. 4,00€ für Kopien

Lehrbuch: Wat leuk! Aktuell A1 (Kurs- und Arbeitsbuch)

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

● **241-6673**

**Kristien Notelaers**

14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 01.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 € zzgl. 4,00 € für Kopien

Lehrbuch: Wat leuk! Aktuell A1 (Kurs- und Arbeitsbuch)

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

## Niederländisch - A1 - 3. Semester - Online-Kurs

● **241-6674**

**Dino Schleimer**

14 x donnerstags, 20:30 – 22:00 Uhr, ab 22.02.2024

6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Der Kurs findet über Skype statt.

Videokonferenz



## Niederländisch - A1 - 4. Semester - Online-Kurs

● **241-6675**

**John Beekman**

14 x dienstags, 09:30 – 11:00 Uhr, ab 30.01.2024

6 - 9 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Wat leuk! Aktuell A1 (Kursbuch)

Der Kurs findet über Skype statt.

Videokonferenz



● **241-6676**

**Kristien Notelaers**

13 x samstags, 09:30 – 11:00 Uhr, ab 03.02.2024

6 - 9 Personen, 116,00 €

Lehrbuch: Wat leuk! Aktuell A1 (Kursbuch)

Der Kurs findet über Skype statt.

Videokonferenz



## Niederländisch - A2 - 4. Semester

● **241-6678**

**Carlo Meister**

10 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2024

6 - 12 Personen, 90,00 €

Lehrbuch: Wat leuk! Aktuell A2 (Kurs- und Arbeitsbuch)

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

## Niederländisch - A2 - höheres Semester - Online-Kurs

● **241-6679**

**John Beekman**

14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 01.02.2024

6 - 9 Personen, 124,50 €

Der Kurs findet über Skype statt.

Videokonferenz



## Niederländisch - B2 - höheres Semester

● **241-6684**

**Kristien Notelaers**

12 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 29.01.2024

5 - 10 Personen, 128,00 € zzgl. 4,00 € für Kopien

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Bildungsurlaube

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

### Niederländisch Anfängerkurs (A1.1) - Bildungsurlaub

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Niederländische. Am Ende dieses Kurses können Sie sich und andere vorstellen, nach dem Befinden fragen, über Berufe sprechen, Personen und Eigenschaften beschreiben, Uhrzeiten angeben und im Restaurant/Café bestellen und bezahlen. Geübt werden neben den grammatischen Strukturen vor allem das Sprechen und Hörverstehen. Vorkenntnisse: keine

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da sechs Wochen vor Beginn die Mindestteilnehmerzahl erreicht sein muss. Spätere Anmeldungen sind möglich.

#### ● 241-6685

**Carlo Meister**

Montag,	26.02.2024,	09:00 – 15:45 Uhr
Dienstag,	27.02.2024,	09:00 – 15:45 Uhr
Mittwoch,	28.02.2024,	09:00 – 15:45 Uhr
Donnerstag,	29.02.2024,	09:00 – 15:45 Uhr
Freitag,	01.03.2024,	09:00 – 15:45 Uhr

6 - 12 Personen, 196,00 € zzgl. 7,00 € für Kopien  
Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (Kurs- und Arbeitsbuch)  
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

#### ● 241-6686

**Carlo Meister**

Montag,	08.04.2024,	09:30 – 16:15 Uhr
Dienstag,	09.04.2024,	09:30 – 16:15 Uhr
Mittwoch,	10.04.2024,	09:30 – 16:15 Uhr
Donnerstag,	11.04.2024,	09:30 – 16:15 Uhr
Freitag,	12.04.2024,	09:30 – 16:15 Uhr

6 - 12 Personen, 196,00 € zzgl. 7,00 € für Kopien  
Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (Kurs- und Arbeitsbuch)  
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1 **Pulheim**

### Niederländisch (A1.2) - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre ersten Kenntnisse aus, die Sie in „Niederländisch I“ oder einem Anfängerkurs erworben haben. Nach dieser Intensivwoche haben Sie das Niveau A1 abgeschlossen. Vorkenntnisse: Für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen auf Niveau A1.1

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da sechs Wochen vor Beginn die Mindestteilnehmerzahl erreicht sein muss. Spätere Anmeldungen sind möglich.

#### ● 241-6687

**Carlo Meister**

Montag,	03.06.2024,	09:00 – 15:45 Uhr
Dienstag,	04.06.2024,	09:00 – 15:45 Uhr
Mittwoch,	05.06.2024,	09:00 – 15:45 Uhr
Donnerstag,	06.06.2024,	09:00 – 15:45 Uhr
Freitag,	07.06.2024,	09:00 – 15:45 Uhr

5 - 12 Personen, 230,50 € zzgl. 7,00 € für Kopien  
Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1 (Kurs- und Arbeitsbuch), ab Lektion 5  
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**

### Niederländisch (A2.1) - Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub festigen und erweitern Sie in 40 Unterrichtsstunden Ihre Grundkenntnisse der niederländischen Sprache, um diese in möglichst vielen alltäglichen und beruflichen Situationen anwenden zu können. Trainiert werden vor allem das Sprechen und das Hörverstehen. Vorkenntnisse: Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da sechs Wochen vor Beginn die Mindestteilnehmerzahl erreicht sein muss. Spätere Anmeldungen sind möglich.

#### ● 241-6688

**Carlo Meister**

Montag,	24.06.2024,	09:00 – 15:45 Uhr
Dienstag,	25.06.2024,	09:00 – 15:45 Uhr
Mittwoch,	26.06.2024,	09:00 – 15:45 Uhr
Donnerstag,	27.06.2024,	09:00 – 15:45 Uhr
Freitag,	28.06.2024,	09:00 – 15:45 Uhr

5 - 10 Personen, 230,50 € zzgl. 7,00 € für Kopien  
Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A2 (Kurs- und Arbeitsbuch)  
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40 **Hermülheim**



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



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



## Polnisch - Polskie

### Polnisch - A1 - 2. Semester

● 241-6700

**Renata Pasternak**

14 x montags, 19:20 – 20:50 Uhr, ab 05.02.2024

5 - 10 Personen, 153,50 € inkl. 5,00 € für Kopien

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

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

### Polnisch - A1 - 3. Semester

● 241-6701

**Andreas Wojtakowski**

14 x donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 01.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Witam! aktuell A1: Der Polnischkurs / Kursbuch und Arbeitsbuch

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**



## Russisch - русский язык

### Russisch Anfängerkurs (A1.1)

● 241-6702

**Iryna Venets**

12 x montags, 19:30 – 21:00 Uhr, ab 29.01.2024

5 - 10 Personen, 128,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

### Russisch - A1 - 2. Semester

● 241-6703

**Iryna Venets**

12 x montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 29.01.2024

5 - 10 Personen, 128,00 €

Lehrbuch: Jasno A1-A2

Max-Ernst-Gymnasium, Rodderweg 66

**Brühl**

● 241-6704

**Renata Pasternak**

14 x montags, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 05.02.2024

5 - 10 Personen, 153,50 € inkl. 5,00 € für Kopien

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

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



## Türkisch - Türkçe

### Türkisch - A1 - 2. Semester

● 241-6710

**Sevgi Uyanik**

14 x donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 14.03.2024

6 - 12 Personen, 124,50 €

Lehrbuch: Haydi Tatile!

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Türkisch - A1 - 3. Semester

● 241-6713

**Sevgi Uyanik**

10 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.01.2024

4 - 8 Personen, 133,00 €

Lehrbuch: Haydi Tatile!

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



## Neugriechisch - ελληνική γλώσσα

### Neugriechisch Anfängerkurs (A1.1)

- 241-6730

**Maria Stogidou**

14 x donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 01.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 € zzgl. 3,00 € für Kopien

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

- 241-6732

**Maria Stogidou**

14 x dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 30.01.2024

6 - 12 Personen, 124,50 € zzgl. 3,00 € für Kopien

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Friedrich-Ebert-Realschule,

Krankenhausstr. 91

**Hermülheim**

### Neugriechisch - A1 - 2. Semester

- 241-6733

**Maria Stogidou**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 14.02.2024

6 - 12 Personen, 124,50 € zzgl. 3,00 € für Kopien

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Neugriechisch - B1 - Lektürekurs

- 241-6735

**Petros Chatzikaloudis**

12 x mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr, ab 31.01.2024

5 - 10 Personen, 128,00 €

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Neugriechisch - B2 - höheres Semester

- 241-6736

**Petros Chatzikaloudis**

12 x mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 31.01.2024

5 - 10 Personen, 128,00 €

Lehrbuch: Mia peripeteia stin Mani

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## Japanisch 日本語

### Japanisch Anfängerkurs (A1.1)

- 241-6770

**Miyuki Furukawa**

14 x mittwochs, 19:40 – 21:10 Uhr, ab 21.02.2024

6 - 12 Personen, 127,50 € inkl. 3,00 € für Kopien

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Japanisch - A1 - 2. Semester

- 241-6771

**Miyuki Furukawa**

14 x mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 21.02.2024

6 - 12 Personen, 127,50 € inkl. 3,00 € für Kopien

Lehrbuch: Marugoto A1 Rikai

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Japanisch - A1 - 3. Semester

- 241-6772

**Miyuki Furukawa**

14 x donnerstags, 19:40 – 21:10 Uhr, ab 01.02.2024

6 - 12 Personen, 127,50 € inkl. 3,00 € für Kopien

Lehrbuch: Marugoto A1 Rikai

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## Bildungsurlaub

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

### Japanisch für Anfänger - A1 - Bildungsurlaub

In diesem Seminar erlangen Sie Grundkenntnisse in der japanischen Sprache. Schritt für Schritt erlernen Sie die japanischen Schriften sowie Redewendungen für erste Alltagsdialoge. Außerdem werden kulturelle Gebräuche vermittelt und es gibt wertvolle Tipps, die für einen Aufenthalt in Japan wichtig sind. Vorkenntnisse: keine

● 241-6773

Miyuki Furukawa

Montag, 08.07.2024, 09:00 – 15:00 Uhr  
 Dienstag, 09.07.2024, 09:00 – 15:00 Uhr  
 Mittwoch, 10.07.2024, 09:00 – 15:00 Uhr  
 Donnerstag, 11.07.2024, 09:00 – 15:00 Uhr  
 Freitag, 12.07.2024, 09:00 – 15:00 Uhr  
 6 - 12 Personen, 184,00 € inkl. 8,00 € für Kopien  
 VHS-Haus, An der Synagoge 2



Brühl

## Bildungsurlaub

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

### Chinesisch für Anfänger (A1.1) - Bildungsurlaub

In diesem Seminar erlangen Sie Grundkenntnisse in der chinesischen Sprache. Sie lernen Redewendungen für erste Kontakte und lernen Schritt für Schritt die chinesischen Schriften. Diplom-Übersetzerin Schley-Wang vermittelt außerdem kulturelle Gebräuche und wichtige Regeln, die Sie auf einen Aufenthalt in China vorbereiten. **Vorkenntnisse:** keine

● 241-6783

Tianchang Schley-Wang

Montag, 11.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 Dienstag, 12.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 Mittwoch, 13.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 Donnerstag, 14.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 Freitag, 15.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 5 - 10 Personen, 233,50 € inkl. 3,00 € für Kopien  
 Lehrbuch: Das neue praktische Chinesisch  
 Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40



Hermülheim

## Chinesisch - 中文

### Chinesisch für Anfänger (A1.1)

Für alle, die eine Reise nach China planen, aus beruflichen oder privaten Gründen, bietet dieses Seminar die optimale sprachliche Vorbereitung. Sie lernen hier die ersten wichtigen Redewendungen, grammatische Strukturen und Ausspracheregeln. Dabei liegt der Schwerpunkt ausschließlich auf der gesprochenen Sprache. Die Muttersprachlerin Tianchang Schley-Wang erläutert kulturelle Gepflogenheiten und gibt Tipps, die für einen Aufenthalt in China wichtig sind. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

● 241-6780

Tianchang Schley-Wang

Samstag, 03.02.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 Sonntag, 04.02.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
 5 - 10 Personen, 97,50 € inkl. 3,00 € für Kopien  
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl

● 241-6781

Tianchang Schley-Wang

12 x dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr, ab 30.01.2024  
 5 - 10 Personen, 131,00 € inkl. 3,00 € für Kopien  
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
 VHS-Haus, An der Synagoge 2

Brühl



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



# Digitales, EDV und Beruf

Anmeldung:  
[www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)



**Fachbereichsleiterin für  
Digitales | EDV | Wirtschaft und Finanzen**  
Yvonne Percan  
Tel. 02232 94507-21  
percan@vhs-rhein-erft.de

## Digitales, Digitales für Ältere

Beratungs- und Schnupperkurse	122
Android-Smartphones	122
iPhone, iPad und Tablets	122

## Computer- und EDV-Kurse

Einsteigerkurse/Seniorenkurse	124
Windows und EDV-Grundlagen	126
Microsoft Office	126
Webdesign Programmierung, Tastaturschreiben	129

## Wirtschaft und Finanzen

Geldanlage, Börse	130
Steuern, Buchführung	130
Xpert Business	132
Finanzbuchführung	132

## Berufliche Entwicklung und Kommunikation

Rhetorik und Kommunikation	134
----------------------------	-----



**Fachbereichsleiterin für  
Berufliche Entwicklung und Kommunikation**  
Jenny Stenner  
Tel. 02232 94507-46  
stenner@vhs-rhein-erft.de

## Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Angebote zum Erwerb von digitalen Grundkompetenzen für den Arbeitsmarkt 4.0 ermöglichen einen kompetenten Umgang mit der Informationstechnologie und den Neuen Medien.

Kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen werden in den Bereichen Steuern, Finanzen und Wirtschaft vermittelt. Dazu bietet die VHS auch abschlussbezogene Lehrgänge und Online-Kurse an. Mit dem Label "Xpert" gibt es ein breit gefächertes Qualifizierungs- und Zertifizierungssystem mit bundesweit anerkannten Abschlüssen.

Seminare zu Kommunikation, Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken die sozialen und persönlichen Kompetenzen.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch in den Programmbereichen Sprachen und Gesundheit. Viele berufliche Themen werden auch als Bildungsurlaub angeboten.

## Service-Center:

Telefon: 02232 94507-0  
Fax: 02232 94507-47  
E-Mail: [vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)



## Digitales für Ältere



### Beratungs- und Schnupperkurse für Ältere

Welcher Kurs ist für mich richtig?

Die VHS bietet Kurse zu Android-Geräten und zu Apple-Geräten (iPhone und iPad) an. Falls Sie unsicher sind, welches der richtige Kurs ist, gehen Sie in die kostenlosen Beratungskurse oder lassen Sie sich bei der Fachbereichsleiterin beraten:

Yvonne Percan, 02232 94507-21

#### Beratung zu EDV-Kursen an der VHS Rhein-Erft für Senior\*innen

In dieser kostenlosen Veranstaltung werden die EDV-Kurse (Smartphones, Tablets und Computer) der VHS Rhein-Erft vorgestellt. Wir helfen Ihnen, den passenden Kurs zu finden.

● **241-7112**

**Ursula Scholz**

Dienstag, 06.02.2024, 13:00 – 14:30 Uhr

6 - 12 Personen, gebührenfrei

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **241-7113**

**Rudolf-Herbert Grosnick**

Mittwoch, 07.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

6 - 12 Personen, gebührenfrei

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

● **241-7114**

**Rudolf-Herbert Grosnick**

Donnerstag, 15.02.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

6 - 12 Personen, gebührenfrei

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

● **241-7115**

**Ursula Scholz**

Donnerstag, 25.01.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

6 - 12 Personen, gebührenfrei

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**



## iPhone und iPad

### Einführung in iPad und iPhone

Inhalte des Kurses:

- Bedienung
- Was ist die Apple-ID?
- IOS bedienen
- Siri verstehen
- iCloud einrichten
- (Ab IOS 15) Geteilte Bildschirme (Multitasking einrichten)

● **241-7121**

**Mario Rade**

4 x dienstags, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 04.06.2024

5 - 12 Personen, 72,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Erste Schritte mit dem Android-Smartphone

Lernen Sie Ihr neues Android-Smartphone kennen und lieben. Das Android-Smartphone hat eine einfache Bedienung und macht es vor allem auch für technisch weniger versierte Nutzer\*in interessant. Doch das Android-Smartphone ist weit mehr als nur ein Telefon, und die vielen Funktionen können auch verwirren, gerade am Anfang. Wir möchten Ihnen ein wenig Starthilfe anbieten bei der grundlegenden Bedienung und den wichtigsten Anwendungen. Alles wird Schritt für Schritt und verständlich erklärt, gerne gehen wir auch auf Ihre individuellen Fragen ein. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem Android-Smartphone steckt!

Vorkenntnisse: keine; bitte bringen Sie Ihr Gerät mit!

● **241-7130**

**N.N.**

3 x donnerstags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 11.04.2024

4 - 8 Personen, 66,50 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

● **241-7131**

**Ursula Scholz**

3 x mittwochs, 09:30 – 11:45 Uhr, ab 21.02.2024

4 - 8 Personen, 66,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **241-7132**

**Mario Rade**

3 x mittwochs, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 28.02.2024

4 - 8 Personen, 66,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-7133

**Herbert Brüggem**

4 x donnerstags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 01.02.2024

5 - 8 Personen, 72,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

● 241-7134

**Ursula Scholz**

3 x freitags, 15:30 – 17:45 Uhr, ab 07.06.2024

4 - 8 Personen, 66,50 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

● 241-7135

**Rudolf-Herbert Grosnick**

4 x dienstags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 27.02.2024

5 - 8 Personen, 72,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Erste Schritte mit dem Android-Smartphone - Intensivkurs

Lernen Sie Ihr neues Android-Smartphone kennen und lieben. Das Android-Smartphone hat eine einfache Bedienung und macht es vor allem auch für technisch weniger versierte Nutzer\*in interessant. Doch das Android-Smartphone ist weit mehr als nur ein Telefon, und die vielen Funktionen können auch verwirren, gerade am Anfang. Wir möchten Ihnen ein wenig Starthilfe anbieten bei der grundlegenden Bedienung und den wichtigsten Anwendungen. Alles wird Schritt für Schritt und verständlich erklärt, gerne gehen wir auch auf Ihre individuellen Fragen ein. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem Android-Smartphone steckt!

Vorkenntnisse: keine; bitte bringen Sie Ihr Gerät mit!

● 241-7136

**Jörg Plumhoff**

Montag, 26.02.2024, 09:00 – 12:15 Uhr

Mittwoch, 28.02.2024, 09:00 – 12:15 Uhr

Freitag, 01.03.2024, 09:00 – 12:15 Uhr

4 - 6 Personen, 87,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Android-Smartphone Aufbaukurs

Für alle, die bereits das eigene Smartphone nutzen und mehr wissen möchten. Individuelle Fragen werden gemeinsam besprochen.

- Erste Hilfe bei Problemen rund ums Smartphone
- Arbeiten mit den Spracheingabemöglichkeiten (Bixby, Google)
- Arbeiten mit dem Terminkalender, Einkaufslisten und Notizen
- Musik und Radio hören auf dem Smartphone
- Fotos auf einen Computer übertragen
- Umgang mit WhatsApp
- Updates und Sicherheitspakete
- Daten sichern

● 241-7151

**Herbert Brüggem**

3 x donnerstags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 07.03.2024

5 - 12 Personen, 55,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Android-Smartphone Aufbaukurs

Für alle, die bereits das eigene Smartphone nutzen und mehr wissen möchten. Individuelle Fragen werden gemeinsam besprochen.

- Fortführung Fotos erstellen
- Fotos versenden
- Wie ist das mit den Apps?
- Was ist WhatsApp?
- Google Maps - das intelligente Navi
- Bluetooth Anbindung an Geräte
- Drucken vom Smartphone aus
- Wie geht das mit dem bargeldlosen Bezahlen? (Beispiele)
- Wie ist das mit den Updates?

● 241-7152

**Mario Rade**

4 x mittwochs, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 10.04.2024

5 - 12 Personen, 72,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-7153

**N.N.**

4 x dienstags, 17:30 – 19:45 Uhr, ab 11.06.2024

5 - 12 Personen, 72,00 €

Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**



## Erweiterter Android-Smartphone Aufbaukurs

Inhalte des Kurses:

- Wie kann ich mein Smartphone mit meinem internetfähigen TV verbinden?
- Fotobearbeitung am Gerät
- Wie kommen die Bilder in den PC?
- Was ist eine Cloud (Google Drive)?
- Kalender erstellen und verwalten
- Emails einrichten

● 241-7154

**Mario Rade**

3 x mittwochs, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 19.06.2024

5 - 12 Personen, 55,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## Computer- und EDV-Kurse

### Erste Schritte am Computer oder am eigenen Notebook

Dieser Kurs bietet einen Einstieg für alle, die noch keine oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer besitzen. Bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit oder arbeiten Sie an einem Computer der VHS.

Der Kurs führt Sie systematisch an das Thema Computer heran und macht Sie mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen vertraut.

Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen. Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur. Sie erstellen und speichern einen Text. Sie ordnen Dateien und Ordner. Sie passen Windows an. Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten.

Vorkenntnisse: keine; dieser Kurs ist besonders für ältere Menschen und Seniorinnen und Senioren geeignet.

● 241-7204

**Rudolf-Herbert Grosnick**

7 x dienstags, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 16.04.2024

5 - 10 Personen, 123,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Wie erkenne ich Fake News? (für Senior\*innen)

Fälschungen gab es schon immer, doch jetzt gibt es Fake News. In Zeiten der Informationsflut und der Verbreitung von Fake News ist es wichtig, Medienkompetenz zu entwickeln. In diesem Kurs lernen Senior\*innen Falschinformationen zu erkennen, Quellen kritisch zu überprüfen und Fakten von Meinungen zu unterscheiden.

● 241-7205

**Ursula Scholz**

Mittwoch, 08.05.2024, 09:30 – 11:45 Uhr

Mittwoch, 15.05.2024, 09:30 – 11:45 Uhr

4 - 12 Personen, 45,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Computertreff für Seniorinnen und Senioren

In Absprache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden die wichtigsten Computeranwendungen für den privaten Gebrauch eingeübt, wiederholt und vertieft. Darüber hinaus sollen die Teilnehmenden befähigt werden, sich bei kleineren Problemen selbst zu helfen.

Mögliche Inhalte:

- Übungen mit Windows
- Texte, Briefe und Einladungen schreiben
- Bilder auf dem Computer archivieren, bearbeiten und präsentieren
- Ordnung schaffen bei Dateien, Ordnern und Programmen.
- das Internet und E-Mail sicher und effektiv nutzen
- Selbsthilfe bei kleineren Computerproblemen

Vorkenntnisse: Umgang mit Tastatur und Maus und erste Windows-Kenntnisse.

● 241-7206

**Werner Eich**

6 x montags, 14:45 – 17:00 Uhr, ab 19.02.2024

5 - 10 Personen, 106,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● 241-7211

**Rudolf-Herbert Grosnick**

6 x mittwochs, 17:00 – 19:15 Uhr, ab 08.05.2024

5 - 10 Personen, 106,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Windows 11 - Grundkurs

Inhalte des Kurses:

- Unterschiede zu Windows 10
- Wann ist Ende mit Windows 10?
- Wie geht das mit dem Update?
- Wer kann updaten?
- Erklären von Windows 11
- Wo sind welche Schalter?
- Warum ist das Task-Feld in der Mitte des Desktops?

● 241-7212

**Mario Rade**

Samstag, 09.03.2024, 08:00 – 15:00 Uhr

5 - 12 Personen, 55,00 €

vhs.cloud



## Windows 11 - Aufbaukurs

Inhalte des Kurses:

- Wie funktioniert Windows 11?
- Gerätemanager
- Einbinden von Hardware
- Schnellmenüs erklären

● 241-7221

**Mario Rade**

Samstag, 16.03.2024, 08:00 – 12:00 Uhr

5 - 12 Personen, 32,50 €

vhs.cloud



## EDV-Grundlagen für Senior\*innen mit Windows

Sind Sie mit der Nutzung eines Computers noch nicht sonderlich vertraut? Oder möchten Sie die Besonderheiten von Windows besser kennenlernen? Egal, ob Sie noch keine Erfahrung mit Windows haben oder bereits ein wenig damit vertraut sind, dieser Kurs wird Ihnen helfen, Ihr Wissen zu vertiefen und Ihr Vertrauen im Umgang mit der Technologie zu stärken.

Sie werden in Ordern Ihre Briefe und Bilder speichern (und auch wieder finden), Sie surfen im Internet und Sie lernen den Umgang mit Emails.

Lernen Sie von Anfang an den sicheren Umgang mit Ihrem PC oder Laptop!

● 241-7222

**Ursula Scholz**

6 x mittwochs, 09:30 – 11:45 Uhr, ab 22.05.2024

4 - 8 Personen, 129,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Internet und E-Mail nutzen für Seniorinnen und Senioren

Internet und E-Mail können für ältere Menschen viele Vorteile bringen. Aber die Einstiegshürden liegen oft zu hoch. Risiken und technische Schwierigkeiten schrecken ab.

In diesem Kurs lernen auch unsichere ältere Menschen, das Internet mit dem Smartphone oder dem Notebook sicher zu nutzen.

- ohne E-Mail-Adresse läuft nichts online
- anmelden, registrieren, einloggen
- Onlineshops und Vergleichsportale
- Reiseplanung und -buchung für Hotel, Bahn oder Flug
- Online-Banking und Online-Bezahlsysteme

Voraussetzung: Bringen Sie Ihr Notebook oder Smartphone mit, falls Sie bereits eins haben.

● 241-7223

**Ursula Scholz**

3 x mittwochs, 09:00 – 11:45 Uhr, ab 10.04.2024

4 - 12 Personen, 80,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Einführung in eBay

Im Seminar werden Ihnen die Grundsätze für das Handeln bei eBay vermittelt. Sie lernen, wie Sie an Auktionen teilnehmen und sicher und erfolgreich handeln. Außerdem, wie Sie selbst Artikel anbieten und verkaufen.

Vorkenntnisse: Internet-Grundkenntnisse, E-Mail-Adresse

● 241-7251

**Rudolf-Herbert Grosnick**

Montag, 11.03.2024, 18:30 – 21:30 Uhr

5 - 10 Personen, 26,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**





## Windows und EDV-Grundlagen

Die folgenden Kurse richten sich auch an berufliche EDV-Einsteiger.

### Endlich Ordnung auf dem Computer - Dokumente, Fotos und Musik gut organisiert!

Der Umgang mit Dateien und Ordern ist elementare Grundlage für den sinnvollen Einsatz des Computers. Nicht nur Textdateien, sondern auch zahlreiche Fotos und Musikdateien sammeln sich auf dem Computer oder Notebook. In diesem Seminar lernen Sie den strukturierten Umgang mit Dateien und Ordern.

Inhalte:

- Laufwerke, Ordner und Dateien kennen lernen
- Dateien anlegen, kopieren, verschieben, verknüpfen und speichern
- Dokumente, Fotos und Musik suchen und sortieren
- externe Speichermedien nutzen

Vorkenntnisse: Umgang mit Tastatur und Maus und erste Windows-Kenntnisse

● **241-7301**

**Ursula Scholz**

Donnerstag, 06.06.2024, 18:15 – 20:30 Uhr

4 - 12 Personen, 25,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

### Bilder vom Handy auf einen Stick oder PC speichern

In diesem Kurs lernen Sie, wie man Bilder vom Handy auf einen Stick oder PC speichert.

● **241-7303**

**Werner Eich**

Donnerstag, 21.03.2024, 09:30 – 11:45 Uhr

5 - 12 Personen, 21,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



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

## Textverarbeitung mit Word

Dieser Kurs vermittelt alle Lerninhalte, um im Berufsalltag erfolgreich mit Word arbeiten zu können. Zu allen Themengebieten gibt es praktische Übungen.

Die wichtigsten Inhalte:

- Texteingabe
- Bearbeitung und Formatierung
- Seitengestaltung
- Aufzählungen und Tabellen
- Grafiken, Briefgestaltung
- Serienbriefe
- Automatisierungen und andere nützliche Hilfen

Vorkenntnisse: Umgang mit Tastatur und Maus und erste Windows-Kenntnisse

● **241-7331**

**Mario Rade**

8 x freitags, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 16.02.2024

5 - 12 Personen, 111,30 € inkl. Lehrbuch

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

● **241-7332**

**Werner Eich**

5 x dienstags, 18:15 – 20:30 Uhr, ab 28.05.2024

5 - 10 Personen, 102,50 € inkl. Lehrbuch

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Word Aufbaukurs

Inhalte des Kurses:

- Eigene Formatvorlagen erstellen
- Dynamische Inhaltsverzeichnisse erstellen
- Abbildungsverzeichnisse erstellen
- Diagramme einfügen
- Smart Art Grafiken erzeugen
- Geometrien erzeugen mit Word
- Bildbearbeitung
- Vorbereiten auf die Prüfung EBCD

Vorkenntnisse: Teilnahme an einem Word-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

● **241-7341**

**Mario Rade**

7 x montags, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 08.04.2024

5 - 12 Personen, 123,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Einführung in Excel

Sie haben noch (fast) nie mit Excel gearbeitet und möchten die Programmbedienung systematisch erlernen? Wir erstellen und gestalten Tabellen, werten Daten aus und stellen die Ergebnisse in anschaulichen Diagrammen dar. Dazu gibt es viele praktische Übungen.

Vorkenntnisse: Umgang mit Windows und/oder Word

### ● 241-7361

**Werner Eich**

5 x montags, 17:30 – 20:30 Uhr, ab 08.04.2024

5 - 10 Personen, 117,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Einführung in Excel - Kompaktkurs

Dieser Kurs wendet sich an private und berufliche Excel-Anwender\*innen.

- Tabellen erstellen
- Daten eingeben und korrigieren
- Zellbezüge, Drucken von großen Tabellen
- Formatierungen
- Diagramme
- Formeln und Funktionen
- geschachtelte Funktionen
- Kommentare
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit

Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse und Umgang mit Maus- und Tastatur

### ● 241-7362

**Heike Kaufmann**

5 x montags, 18:00 – 21:00 Uhr, ab 08.04.2024

5 - 10 Personen, 117,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Word und Excel für den Beruf - Auffrischung und Vertiefung

Sie arbeiten am Computer, nutzen die Möglichkeiten aber nur zu einem kleinen Teil und möchten noch sicherer und strukturierter mit Word und Excel arbeiten?

In diesem Kurs werden die Grundlagen wiederholt und die wichtigsten Einsatzmöglichkeiten der Programme im Büro erarbeitet. **Vorkenntnisse:** erste Grundkenntnisse einer Textverarbeitung

### ● 241-7404

**Ursula Scholz**

5 x montags, 18:15 – 20:30 Uhr, ab 22.01.2024

5 - 12 Personen, 89,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Grundkurs Excel

Inhalte des Kurses:

- Erklären wie Excel funktioniert
- Arbeiten mit Zellen
- Arbeiten mit Tabellen
- Arbeiten mit Diagrammen
- Rechnen mit absoluten und relativen Bezügen
- Rechnen mit Zeiten
- Funktionen erstellen und verstehen

### ● 241-7441

**Mario Rade**

8 x dienstags, 18:00 – 20:15 Uhr, ab 12.03.2024

5 - 12 Personen, 111,30 € inkl. Lehrbuch

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Excel Aufbaukurs

Inhalte des Kurses:

- S-Verweis
- W-Verweis
- Arbeiten mit gemischten Bezügen
- Bedingte Formatierungen
- Erstellen von komplexen Funktionen
- Verknüpfen externen Inhalte
- Arbeiten mit Bildern
- Vorbereiten auf die Prüfung EBCD

### ● 241-7442

**Mario Rade**

3 x freitags, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 26.04.2024

4 - 12 Personen, 25,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Excel für den Büroalltag

Inhalte des Kurses:

- Arbeitsoberfläche und Tabellenblatt kennen lernen
- Zellen formatieren
- Berechnungen mit einfachen Formeln durchführen
- Tabellen gestalten
- Diagramme erstellen
- Arbeiten mit Namen und Bezugsarten
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit

### ● 241-7444

**Ursula Scholz**

5 x montags, 18:15 – 20:30 Uhr, ab 08.04.2024

4 - 12 Personen, 108,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**



## Excel: Automatisieren mit Makros

Dieser Kurs ist ein Einstieg in die Excel-Makrorekorder. Folgende Lehrinhalte werden vermittelt:

- Entwicklungsumgebung
- Definition von Schaltern und Symbolleisten
- Wie werden Makros gestartet?
- Tastenkombinationen, Schaltflächen, Symbolleisten, ...
- Erstellen von Verzweigungen und Abfragen
- Wiederholende Arbeitsschritte mit Schleifen
- Programmieren von Zellen und Bereichen
- Alltägliche Arbeiten mit Excel-Makros erledigen

Wir erarbeiten uns gemeinsam Schritt für Schritt die dafür notwendigen Techniken anhand typischer Aufgabenstellungen in Excel.

Teilnahmevoraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

### • 241-7453

#### Ariovaldo Chrysostomo

Samstag, 15.06.2024, 09:30 – 16:30 Uhr

Sonntag, 16.06.2024, 09:30 – 16:30 Uhr

5 - 12 Personen, 94,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## VBA-Programmierung

Dieser Kurs ist ein leichter Einstieg in die VBA-Programmierung. Es werden Aufgaben gelöst, die ohne den Einsatz von VBA schwer bis gar nicht zu lösen wären.

Teilnahmevoraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

### • 241-7454

#### Ariovaldo Chrysostomo

Samstag, 22.06.2024, 09:30 – 16:30 Uhr

Sonntag, 23.06.2024, 09:30 – 16:30 Uhr

5 - 12 Personen, 94,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

## Präsentationen erstellen mit PowerPoint

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen das Erstellen und Vorführen einer Präsentation mit PowerPoint.

Inhalte:

- Erstellen von Overhead-Folien, Bildschirmshows und Handouts
- Präsentationsablauf
- Gestalten von Texten, Hintergründen, Bildern
- Organigramme und andere Diagrammartentypen
- wirkungsvoller Einsatz

Voraussetzungen: Umgang mit Windows

### • 241-7461

#### Ursula Scholz

2 x montags, 18:15 – 20:30 Uhr, ab 08.01.2024

5 - 12 Personen, 38,00 €

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Präsentationen erstellen mit PowerPoint

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen das Erstellen und Vorführen einer Präsentation mit PowerPoint.

Inhalte:

- Folien erstellen
- Grafiken und Medien (Videos und Musik) einfügen
- Erstellen von einfachen Präsentationen
- Bearbeitung von Master-Folien
- Animationen von Folien
- Animationen innerhalb einer Folie
- Folien-Übergänge erstellen
- Präsentationen üben

### • 241-7462

#### Mario Rade

Samstag, 01.06.2024, 09:30 – 16:30 Uhr

5 - 12 Personen, 66,30 € inkl. Lehrbuch

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## Webdesign

Datensicherheit und Datenschutz, Kaufen und Verkaufen oder Ahnenforschung im Internet, Marketing mit Social Media und das Erstellen von eigenen Webseiten sind digitale Themen rund um das Internet.

### Web-Design mit Wordpress

WordPress ist ein sehr beliebtes und kostenloses Content-Management-System (CMS), mit dem man schnell eine gut aussehende Website erstellen oder einen Blog betreiben kann.

Inhalte des Kurses:

- Erste eigene Website
- Plugins laden
- Plugins einstellen
- Was ist der Gutenberg Editor?
- Block erstellen
- Header erstellen
- Navigation benutzen
- Hyperlinks

Vorkenntnisse: Windows- und Internetkenntnisse

#### ● 241-7502

**Mario Rade**

5 x montags, 18:00 – 21:00 Uhr, ab 19.02.2024

5 - 12 Personen, 117,00 €

vhs.cloud



## Programmierung

### C++ - Grundkurs

In diesem Kurs erlernen Sie durch Erklärung und praktische Übungen die Basis des Programmierens mit der Syntax und den Konzepten von C++ und deren Syntaxbasis C.

Kursinhalte:

- Grundsätzliches zum Programmieren und zur benutzten Software
- Einführung in die prozedurale Programmierung (Variablen- und Funktionskonzept, Standard-Datentypen und Operatoren, Gültigkeitsbeschränkungen der Variablen und Funktionen, Funktionsaufruf sowie Nutzung von Parameterrückgabe und -übergabe, Bedingungen, Verzweigungen, Fallunterscheidungen, Schleifen und Arrays)
- Grundsätzliches zur objektorientierten Programmierung (Klassen und Objekte, Verwendung von Konstruktoren und Destruktoren, Adressen und Zeigern),

Teilnahmevoraussetzung: Windows- oder Linux-Anwendungskenntnisse.

#### ● 241-7801

**Ariovaldo Chrysostomo**

9 x freitags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 12.04.2024

5 - 12 Personen, 106,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### 3D-Konstruktionen

Inhalte des Kurses:

- Fusion 360 für 3D-Druck
- Einstellen von Fusion
- Erstellen von Körpern
- Arbeiten mit booleschen Operatoren
- Speichern und Aufbereiten für den Druck

#### ● 241-7821

**Mario Rade**

4 x donnerstags, 18:00 – 22:00 Uhr, ab 18.04.2024

5 - 12 Personen, 94,50 €

vhs.cloud



## Tastschreiben

### Tastschreiben heute - ab Jgst. 5

In diesem Seminar soll das Chaos mit den Fingern auf der Tastatur beendet werden! Es ist nie zu spät, die Computertastatur „blind“ zu erlernen!

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, sich auf schnelle und effektive Weise den Umgang mit dem Tastaturfeld zu erarbeiten, um blind schreiben zu können. In der neuen Trainingsmethode werden Sprache, Musik, Farben, Bilder, Entspannungs- und Visualisierungstechniken miteinander verknüpft. Zur Erhöhung der Schreibsicherheit und -schnelligkeit muss nach dem Seminar geübt werden. Dazu werden passende Lehrmaterialien verteilt. In den Seminaren „Tastschreiben heute“ findet keine Prüfung statt.

#### ● 241-7922

**Heidrun Pallagst**

Freitag, 23.02.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 24.02.2024, 09:00 – 14:00 Uhr

Sonntag, 25.02.2024, 09:00 – 14:00 Uhr

5 - 12 Personen, 112,58 €

Ermäßigte Schülergebühr: 84,58 € inkl. Lehrbuch

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

#### ● 241-7923

**Heidrun Pallagst**

Freitag, 26.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 27.04.2024, 09:00 – 14:00 Uhr

Sonntag, 28.04.2024, 09:00 – 14:00 Uhr

5 - 12 Personen, 112,58 €

Ermäßigte Schülergebühr: 84,58 € inkl. Lehrbuch

VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**



**Wirtschaft und Finanzen**



**Steuern**



**Geldanlage**

**Bulle und Bär - Das 1x1 der Börse**

Bulle und Bär symbolisieren das Auf und Ab an den Börsen. Das Seminar schafft eine Gelegenheit, die private Geldanlage an der Börse kennenzulernen. Vorkenntnisse im Bereich der Geldanlage sind nützlich, aber nicht zwingend erforderlich. Nach dem Seminar werden Sie in der Lage sein, sich kritisch mit verschiedenen Anlageempfehlungen auseinanderzusetzen und selbständig Wertpapiere zu kaufen und zu verkaufen. Der Schwerpunkt wird hierbei auf Aktien und Wertpapierfonds gelegt.

● 241-8021

**Michael Jens Gorny**

Samstag, 17.02.2024, 10:00 – 18:00 Uhr

5 - 12 Personen, 60,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

**Überblick über Geldanlagen -  
Bildungsurlaub**

Das Thema Geldanlage begleitet uns häufig im beruflichen und privaten Umfeld. Dieser fünftägige Bildungsurlaub gibt einen Überblick über verschiedenste Geldanlagen und bietet eine solide Grundlage um sich im Anlagedschungel zurechtzufinden. Ein Schwerpunkt wird hierbei auf börsengehandelte Produkte (Aktien, Fonds und ETFs) gelegt.

● 241-8022

**Michael Jens Gorny**

Montag, 08.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, 09.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch, 10.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 11.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Freitag, 12.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

5 - 8 Personen, 230,50 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**



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

**Einkommensteuererklärung mit ELSTER**

Die Einreichung der Einkommensteuererklärung per Elster, also auf elektronischem Weg an das Finanzamt wird immer beliebter.

Bei vielen Steuerpflichtigen ist jedoch die Hemmschwelle, diese Art der Einreichung zu wählen, noch sehr hoch.

Daher wendet sich diese Kursangebot an alle Erstanwender oder die, die es werden möchten.

Anhand von Beispielen wird das Ausfüllen der elektronischen Einkommensteuererklärung mit der kostenlosen Anwendung „ELSTER“ im Internet gezeigt. Die Teilnehmer\*innen werden mit der Programmhandhabung schrittweise vertraut gemacht. Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer\*innen und Rentner\*innen, die ggf. auch Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung oder aus Kapitalvermögen beziehen. Gezeigt wird zudem, wie Informationen, die dem Finanzamt bereits elektronisch vorliegen (z. B. Lohndaten, Renten und verschiedene Versicherungsbeiträge) automatisch in die Steuererklärung übernommen werden können.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung eine E-Mail-Anschrift an, um Ihnen Informationen zuschicken zu können.

● 241-8027

**Renate Krosse**

Samstag, 04.05.2024, 14:00 – 16:15 Uhr

5 - 12 Personen, 26,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



## Einkommenssteuer für Rentner\*innen

Das Seminar richtet sich an alle die kurz vor ihrem Renteneintritt stehen, oder die erste Steuererklärung als Rentner\*in erstellen möchten.

Mit dem Eintritt in diesen neuen Lebensabschnitt ändert sich auch meist die Form der Besteuerung der Einkünfte. Um den Neurentner\*innen Sicherheit zu geben, was in steuerlicher Hinsicht zu beachten ist, werden insbesondere folgende Fragen behandelt:

- Wie werden die verschiedenen Renteneinkünfte in der Einkommensteuer versteuert?
- Warum müssen Rentner\*in immer häufiger Einkommensteuervorauszahlungen leisten, und sollte hierzu vorab ein Antrag gestellt werden?
- Wie komme ich unkompliziert an die für die Steuererklärung notwendigen Unterlagen?
- Welche Aufwendungen kann ich als Rentner\*in steuerlich geltend machen?
- Welche weiteren Einkünfte unterliegen der Einkommensteuer?

Außerdem erfolgt ein kurzer Blick auf die Erbschaft- und Schenkungssteuer.

● 241-8028

**Renate Krosse**

Samstag, 20.04.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

5 - 12 Personen, 26,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Buchführung

### Grundlagen der Buchführung

In fünf Terminen lernen Sie die wichtigsten Grundlagen der doppelten Buchführung. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

● 241-8213

**Ursula Scholz**

5 x dienstags, 18:15 – 20:30 Uhr, ab 20.02.2024

5 - 12 Personen, 89,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



Beruf  
Wirtschaft



## Xpert Business: Das kaufmännische Zertifikatssystem

### Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. Schritt für Schritt werden Sie zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite:



<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>

### Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z. B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite <http://www.xpert-business.eu/hochschule>



## Xpert Business Live-Online-Kurs

Die Module, die nicht zustande kommen oder nicht als Präsenzseminare bei der VHS-Rhein-Erft angeboten werden, können Sie als „Live-Online-Kurs“ belegen. Diese Online-Kurse werden bundesweit und mit Durchführungsgarantie angeboten. An den Online-Kurs-Sitzungen nehmen Sie mit Ihrem eigenen PC oder Notebook z. B. von zuhause aus teil. Dazu benötigen Sie einen Internetzugang und Lautsprecher oder einen Kopfhörer für Ihren PC. Nach der letzten Online-Sitzung gibt es eine gemeinsame Prüfung bei der VHS Rhein-Erft. Für Online-Kurse mit DATEV bieten wir keine Prüfungen an. Prüfungszentren finden Sie unter [www.xpert-business-lernnetz.de/partner/datev-pruefungszentren/](http://www.xpert-business-lernnetz.de/partner/datev-pruefungszentren/). Mehr Informationen zu den Online-Kursen unter [www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de) oder bei der Fachbereichsleiterin Yvonne Percan, 02232 94507-21.



## Xpert Business



### Xpert Business geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

### Prüfung Xpert Business - alle Fächer (außer EDV)

Sie können folgende Xpert Business Prüfungen ablegen:

- Bilanzierung
- Controlling
- Einnahmen-Überschuss-Rechnung
- Finanzbuchführung
- Finanzbuchführung II
- Finanzwirtschaft
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Lohn und Gehalt I
- Lohn und Gehalt II

Die Prüfungen dauern 180 Minuten. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, welche Prüfung Sie ablegen möchten. Anmeldungen sind bis zum **30.06.2024** möglich.

#### ● 241-8214P

**Yvonne Percan**

Mittwoch, 14.08.2024, 13:00 – 16:00 Uhr

1 - 6 Personen, 80,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

## Lehrgänge zu IHK-Prüfungen

### AEVO kompakt (8 Tage - Vollzeit) Vorbereitungslehrgang auf die AEVO- Prüfung

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Rhein-Erft Akademie.

In diesen Lehrgängen werden die Teilnehmer\*innen in 8 Tagen auf die Ausbilder\*inneneignungsprüfung vorbereitet. Der Unterricht findet in der ersten Woche von Montag bis Freitag (5 Tage) und in der zweiten Woche von Montag bis Mittwoch (3 Tage), jeweils von 08:00 bis 16:00 Uhr statt. Am Wochenende findet kein Unterricht statt.

Mögliche Termine:

15.01.2024 bis 24.01.2024  
19.02.2024 bis 28.02.2024  
11.03.2024 bis 20.03.2024  
08.04.2024 bis 17.04.2024  
06.05.2024 bis 17.05.2024  
03.06.2024 bis 12.06.2024  
08.07.2024 bis 17.07.2024  
19.08.2024 bis 28.08.2024  
09.09.2024 bis 18.09.2024  
07.10.2024 bis 16.10.2024  
11.11.2024 bis 20.11.2024  
02.12.2024 bis 11.12.2024

Die Lehrgänge bietet die Rhein-Erft Akademie zwölf Mal jährlich an, dabei sind die AEVO-Termine auf die IHK-Prüfungstermine abgestimmt. Das bedeutet, dass Sie max. 2 Wochen nach Seminarende die Prüfung ablegen. Die Anmeldung muss jedoch mind. 5 Wochen vor der Prüfung bei der IHK erfolgen, da das Platzkontingent begrenzt ist.

Für Informationen und Anmeldung wenden Sie sich bitte an:  
Heike Höschler, 02233 486295  
heike.hoeschler@r-e-a.de  
Rhein-Erft Akademie GmbH  
Hans-Böckler-Straße 19  
50354 Hürth



● 241-8401

**Rhein -Erft Akademie**

499,00 €

Weiterbildungszentrum Rhein-Erft-Akademie

**Hürth**

### AEVO Digital Vorbereitungslehrgang auf die AEVO- Prüfung

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Rhein-Erft Akademie.

Der Lehrgang AEVO Kurs Digital findet bei freier Zeiteinteilung Ihrerseits statt.

Die Lernplattform steht den Teilnehmern 6 Monate ab Anmeldung zur Verfügung, um alle Lernfelder der AEVO in Eigenleistung ab- bzw. durchzuarbeiten. Im Anschluss findet die Abschlussprüfung bei der zuständigen IHK statt.

Hier erfolgt die Anmeldung durch die Teilnehmer, da diese auch die Prüfung ablegen. Der theoretische Teil findet in Form von Multiple Choice Fragen statt.

Die fachliche Unterweisung findet dann vor Ort persönlich bei der IHK Ihres Bezirks statt.

Nach Abschluss der Vorbereitung auf die theoretische Prüfung beginnt die zweite Phase. Diese findet in unserem Weiterbildungszentrum statt.

Bitte melden Sie sich persönlich bei Frau Höschler um einen geeigneten Termin zu vereinbaren. (+49 (0)2233 48 6295, heike.hoeschler@r-e-a.de),

Falls Sie für die Vorbereitung auf die theoretische Prüfung nicht die volle drei Monate benötigen, können Sie schon im Voraus einen Termin für die zweite Phase vereinbaren.

#### 2. Phase: Vorbereitung auf die praktische Prüfung

Termin: Nach Absprache

Seminarort: Rhein-Erft Akademie GmbH

Hans-Böckler-Straße 19

50354 Hürth

Uhrzeit: 08:00 – 16:00 Uhr

Für Informationen und Anmeldung wenden Sie sich bitte an:

Heike Höschler 02233 486295

heike.hoeschler@r-e-a.de

Rhein-Erft Akademie GmbH

Hans-Böckler-Straße 19

50354 Hürth.

● 241-8402

**Rhein -Erft Akademie**

399,00 €

Videokonferenz





## Kommunikation und Berufliche Entwicklung

### Entspannt kommunizieren

Dieser Workshop befasst sich mit entspannter Kommunikation in Alltag und Beruf: Ich entspanne mich, steigere damit mein Wohlbefinden und kann somit auch entspannter kommunizieren. Gemeinsam werden körperliche Entspannungsübungen "to go" (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training) sowie Möglichkeiten der Kommunikation (Auszüge aus Schulz von Thun, M. Rosenberg, Reaktanz -der innere Blindwiderstand) erarbeitet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yogamatte mit.

● 241-8601

**Andrea Nolde**

Samstag, 16.03.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 47,00 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**

### Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg - Bildungsurlaub

Beim Umgang mit Menschen geraten wir schnell in schwierige, konflikthafte Situationen, die uns überfordern, verärgern oder an unsere Grenzen bringen. Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Handlungskonzept von Marshall B. Rosenberg, das leicht verständliche, praktisch anwendbare Techniken für den Umgang mit konflikthafte Situationen vermittelt. Tiefes Zuhören und wertschätzende Kommunikation fördern Respekt, Aufmerksamkeit und Mitgefühl beim Umgang mit anderen Menschen. Dadurch wird unsere Kommunikation gewaltfreier, friedvoller und gleichzeitig erfolgreicher. In diesem Bildungsurlaub werden die einfachen Techniken der gewaltfreien Kommunikation eingeübt und vertieft. Gleichzeitig soll gelernt werden, Situationen richtig einzuschätzen und die Einsatzbereiche und Grenzen dieser Techniken zu erkennen. Nach dem Bildungsurlaub werden Sie mehr Freude und Erfolg beim Umgang mit Menschen haben!

● 241-8602

**Linda Mentner**

Mittwoch, 03.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag, 04.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Freitag, 05.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 131,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46



**Wesseling**

### Führungskräftetraining

Dieses Seminar hilft angehenden und neuen Führungskräften, ihren persönlichen Führungsstil zu finden.

Inhalte:

- Faktoren erfolgreicher Zusammenarbeit
- Führungsstile, von autoritär bis situativ,
- den persönlichen Führungsstil erkennen und entwickeln wirksame Kommunikationsfertigkeiten kennen lernen und in zahlreichen Übungen anwenden
- mit Fehlern umgehen
- Mitarbeitermotivation, Theorien, Modelle, praktische Erfahrungen
- Zielvereinbarungen
- Praxistransfer

● 241-8604

**Karl-Heinz Schwieren**

Samstag, 20.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Sonntag, 21.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

6 - 10 Personen, 81,00 €

Bildungszentrum, Bonner Straße 46

**Wesseling**

### Power-talk: Schlagfertig(er) werden

Wie gehen Sie erfolgreich mit Menschen um, die versuchen Sie zu provozieren? Dumme Sprüche, Sticheleien, unfreundliche Vorwürfe. Die richtige Antwort fällt uns immer später ein? Es gibt nicht die ultimative, schlagfertige Antwort. Wichtiger ist vielmehr, seinen eigenen Schlagfertigkeitsstil zu finden, um aggressiven Mitmenschen mit Humor und angemessener Distanz zu begegnen. Schlagfertigkeit ist fast immer - wie so vieles im Leben - situationsabhängig. Souverän und selbstsicher zu reagieren, das lässt sich einüben. Der Umgang mit schwierigen, unangenehmen Situationen lässt sich verbessern und die Reaktionsfähigkeit bei verbalen Konfrontationen stärken. Power-talk ist kein verbaler Schlagabtausch, sondern eine Art „Fechten in Gedanken“. Ziel ist: im Berufsalltag oder privat selbstsicherer und positiv zu agieren, möglichst ohne andere zu verletzen. Direkter, souveräner und freier. Sie lernen eine Vielzahl humorvoller und auf den ersten Blick unspektakulärer Methoden kennen. Finden Sie heraus, welche am besten zu Ihnen passen. Dieses Seminar ist auch für Fortgeschrittene geeignet. Mindestalter 18 Jahre.

● 241-8605

**Maicke Mackerodt**

Samstag, 11.05.2024, 09:30 – 16:30 Uhr

6 - 10 Personen, 42,50 €

VHS-Haus, An der Synagoge 2

**Brühl**



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

## Rhetorik Grundlagenseminar

Wer durch Reden überzeugt, erreicht seine Ziele leichter. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Publikum zunächst emotional berührt ist und schließlich der Funke der Begeisterung überspringt. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Ihr körpersprachlicher Ausdruck wird selbstbewusster. Weitere Schwerpunkte sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden in Monologsituationen. Durch Videoaufnahmen sehen Sie Ihre eigenen Fortschritte.

● 241-8606

**Christoph Dahms**

Sonntag, 12.05.2024, 09:30 – 17:00 Uhr  
6 - 10 Personen, 66,00 € inkl. Lehr- und Übungsbuch  
Ahl Schull, Bachstr. 97

**Efferen**

## Zeitmanagement

Effiziente Arbeitstechniken haben sich zu einem entscheidenden Erfolgsfaktor entwickelt. Informationsflut, Stress, neue Techniken, permanente Veränderungsprozesse, Zeitdruck und Belastungen charakterisieren das heutige Arbeitsleben. Prioritäten, Strategien und Ziele wechseln oft sprunghaft.

Weil die erhöhten Anforderungen nur durch systematische Methoden erfolgreich bewältigt werden können, ist die Beherrschung persönlicher Arbeitstechniken erforderlich. Die Entwicklung einer professionellen Arbeitstechnik wird in dieser Veranstaltung durch praxisnahe Übungen gefördert. Durch einen effizienteren persönlichen Arbeitsstil und den bewussteren Umgang mit Zeit werden Arbeitsprozesse optimiert. Dadurch entwickelt sich mehr Motivation für die gestellten Aufgaben.

● 241-8607

**Christoph Dahms**

Sonntag, 02.06.2024, 09:30 – 17:00 Uhr  
6 - 10 Personen, 66,00 € inkl. Lernmaterialien  
VHS-Forum, Friedrich-Ebert-Str. 1

**Pulheim**

## Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf - Bildungsurlaub

Meetings, Teams-Besprechungen, Präsentationen, Diskussionen in Präsenz oder online: die berufliche Kommunikation hat sich definitiv verändert. Wir müssen über live- aber auch über digitale Sprechfähigkeiten verfügen. Welche Herausforderungen werden an die Stimme und an die Sprache gestellt? Wie spricht man in Präsenz vor Menschen und wie virtuell am Mikrofon? Wie atmet man richtig? Wie vermeidet man Heiserkeit und Müdigkeit? Kann ich mich digital genauso gut wie in Präsenz durchsetzen und überzeugen?

Dieser kompakte und intensive Bildungsurlaub bietet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit speziell für Berufsbereiche, in denen eine qualifizierte Sprechstimme sowohl live wie digital unabdingbar ist.

● 241-8608

**Ewa-Jasnota von Latoszek**

Mittwoch, 03.04.2024, 10:00 – 15:15 Uhr  
Donnerstag, 04.04.2024, 10:00 – 15:15 Uhr  
Freitag, 05.04.2024, 10:00 – 15:15 Uhr  
6 - 10 Personen, 156,00 € inkl. Lehrmaterialien  
VHS-Haus, An der Synagoge 2



**Brühl**

● 241-8609

**Ewa-Jasnota von Latoszek**

Mittwoch, 14.08.2024, 10:00 – 15:15 Uhr  
Donnerstag, 15.08.2024, 10:00 – 15:15 Uhr  
Freitag, 16.08.2024, 10:00 – 15:15 Uhr  
6 - 10 Personen, 156,00 € inkl. Lehrmaterialien  
VHS-Haus, An der Synagoge 2



**Brühl**

## Rhetorik und Gesprächsführung im Beruf - Bildungsurlaub

Ob Sie zu einem betrieblichen Anlass sprechen, einen Vortrag halten oder Ihre Zuhörer\*innen überzeugen wollen: In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, die drei unterschiedlichen Redetypen zielsicher aufzubauen und zu gestalten. Sie üben, Ihre Körpersprache, Stimme und Sprache wirkungsvoll einzusetzen, mit Lampenfieber umzugehen und angemessen auf Unterbrechungen zu reagieren. Häufiger als vor größeren Gruppen spricht man jedoch unter vier Augen oder im kleinen Kreis: Hier tauschen wir Wissen und Erfahrungen aus, entwickeln Ideen und lösen Probleme, bitten und verhandeln, beraten, geben Feedback und kritisieren, reagieren auf Vorwürfe usw. Damit Ihnen solche Gespräche leichter gelingen, erfahren Sie im Kurs Grundlegendes zu Kommunikation und Gesprächshaltungen und probieren Sie unterschiedliche Gesprächstechniken aus. Alle Übungen sind freiwillig, und Sie werden nicht gefilmt. Auch wer nur ungern das Wort ergreift, ist herzlich willkommen. Die Kosten für die von der Dozentin erstellten Kursunterlagen (ca. 30 Seiten; 3 Euro) werden vor Ort bar eingesammelt.

● 241-8610

**Ursula Goeth**

Montag, 01.07.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
Dienstag, 02.07.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
Mittwoch, 03.07.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
Donnerstag, 04.07.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
Freitag, 05.07.2024, 09:00 – 16:00 Uhr  
6 - 10 Personen, 196,00 €  
Bürgerhaus, Friedrich-Ebert-Str. 40



**Hermülheim**





# Bildungsurlaube der VHS Rhein-Erft in Brühl, Hürth, Pulheim und Wesseling

Die VHS Rhein-Erft bietet Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (sogenannten Bildungsurlaub) an. Wenn Sie an einem Bildungsurlaub interessiert sind und für die Dauer des Seminars von Ihrer Arbeit freigestellt werden wollen, informieren Sie Ihren Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn.

Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung, die Sie zusammen mit der Mitteilung an den Arbeitgeber (kann auf unserer Internetseite heruntergeladen werden) einreichen. Nach dem Bildungsurlaub erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Weitere Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie im Internet unter [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de)

## Bildungsurlaub in Nordrhein-Westfalen

### Wieviel?

- für Arbeitnehmer\*innen: 5 Tage (bei einer 5 Tage-Woche)
- der Anspruch des aktuellen Jahres kann auf das Folgejahr übertragen werden
- für Auszubildende 5 Tage insgesamt während der Ausbildung für politische Bildung

### Für wen?

- Arbeitnehmer\*innen (nicht für Beamt\*innen)
- Auszubildende, nur politische Bildung
- frühestens 6 Monate nach Bestehen des Beschäftigungsverhältnisses

### Art der Veranstaltung

- politische und berufliche Weiterbildung
- minimale Dauer: 3 Tage (zusammenhängend)
- maximale Dauer: 5 Tage (zusammenhängende Woche oder wöchentlich einen Tag)
- täglich mindestens 6 Unterrichtsstunden (6 x 45 Minuten)
- Veranstaltungsort darf maximal 500 km von der NRW-Landesgrenze entfernt sein (gilt nicht für Bildungsurlaube an Gedenkstätten des Nazi-Terrors)

### Fristen

- Antragstellung beim Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn
- Die Freistellung ist erteilt, wenn der Arbeitgeber den Antrag nicht innerhalb von 3 Wochen ablehnt

### Einschränkungen

- bis zu 2 Tage können als betriebliche Fortbildung angerechnet werden
- für Betriebe mit maximal 50 Beschäftigten: pro Kalenderjahr muss der Betrieb nur 10 % der Beschäftigten Bildungsurlaub genehmigen; alles darüber hinaus ist freiwillig
- für Betriebe mit maximal 10 Beschäftigten: Der Arbeitgeber muss keinen Bildungsurlaub genehmigen, kann dies jedoch freiwillig machen

### Gut zu wissen

- Bildungsurlaube können auch von allen anderen Interessierten (Student\*innen und Rentner\*innen etc.) besucht werden
- Sollten Sie einen beruflichen Bildungsurlaub besuchen, können Sie für diesen eine Förderung (bis zu 50% mittels Bildungsscheck/-prämie) erhalten

## Anmeldung für die Bildungsurlaube

Internet [www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)

E-Mail [vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)

Fax 02232 94507-47

Postweg VHS Rhein-Erft, An der Synagoge 2, 50321 Brühl

Anmeldeformular, AGB und Datenschutzbestimmung finden Sie im Programmheft oder unter [www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de)

### Öffnungszeiten:

montags bis donnerstags:

09:00 - 12:00 und 14:00 - 16:00 Uhr

freitags: 09:00 - 12:00 Uhr

mittwochs: geschlossen

### Service-Center:

Volkshochschule Rhein-Erft

An der Synagoge 2, 50321 Brühl

Telefon: 02232 94507-0

Fax: 02232 94507-47

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

### Ihr Ansprechpartner für Gesundheit und Bewegung

Felix Engel

Tel. 02232 94507-29

[engel@vhs-rhein-erft.de](mailto:engel@vhs-rhein-erft.de)

### Ihr Ansprechpartner für Fremdsprachen

N.N

Tel.: 02232 94507-19

[vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)

### Ihre Ansprechpartnerin für

**Digitales, Computer | Wirtschaft und Finanzen**

Yvonne Percan

Tel.: 02232 94507-21

[percan@vhs-rhein-erft.de](mailto:percan@vhs-rhein-erft.de)



• 241-2500	S.26	22.05. - 24.05.2024	Hürth	Selbstmanagement: Zielorientiert in Beruf und Alltag
------------	------	---------------------	-------	--

• 241-4053	S.49	03.04. - 05.04.2024	Brühl	Feldenkrais®
• 241-4062	S.50	25.03. - 28.03.2024	Wesseling	Ausgewählte Übungen des QigongYangsheng
• 241-4063	S.50	08.07. - 12.07.2024	Brühl	Stärkung der Lebensenergie mit Qigong
• 241-4200	S.60	08.04. - 10.04.2024	Hürth	Stopp dem Stress!
• 241-4201	S.60	08.07. - 11.07.2024	Hürth	Stopp dem Stress!
• 241-4202	S.60	25.03. - 28.03.2024	Brühl	Komm mit auf die Yogamatte!
• 241-4203	S.60	26.02. - 29.02.2024	Hürth	Achtsamkeitstraining MBSR
• 241-4204	S.61	25.03. - 27.03.2024	Brühl	Resilienz und Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress
• 241-4205	S.61	22.07. - 26.07.2024	Brühl	Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag

• 241-6140	S.100	18.03. - 22.03.2024	Hürth	English - Refresher (A1/A2)
• 241-6141	S.100	22.04. - 26.04.2024	Hürth	English at work (A2/B1)
• 241-6142	S.100	29.04. - 03.05.2024	Hürth	English – Focus on English (B2)
• 241-6143	S.100	13.05. - 17.05.2024	Hürth	English – Confidence in English (C1)
• 241-6290	S.103	11.03. - 15.03.2024	Hürth	Französisch I (A1.1)
• 241-6291	S.103	22.04. - 26.04.2024	Pulheim	Französisch I (A1.1)
• 241-6292	S.104	08.07. - 12.07.2024	Brühl	Französisch II (A1.2)
• 241-6293	S.104	13.05. - 17.05.2024	Pulheim	Französisch II (A1.2)
• 241-6390	S.107	13.05. - 17.05.2024	Wesseling	Italienisch Anfängerkurs (A1.1)
• 241-6591	S.113	19.02. - 23.02.2024	Hürth	Spanisch Anfängerkurs (A1.1)
• 241-6592	S.113	08.04. - 12.04.2024	Hürth	Spanisch (A1.2)
• 241-6593	S.114	15.04. - 19.04.2024	Hürth	Spanisch (A2.1)
• 241-6594	S.114	17.06. - 21.06.2024	Hürth	Spanisch (A2.2)
• 241-6685	S.117	26.02. - 01.03.2024	Hürth	Niederländisch Anfängerkurs (A1.1)
• 241-6686	S.117	08.04. - 12.04.2024	Pulheim	Niederländisch Anfängerkurs (A1.1)
• 241-6687	S.117	03.06. - 07.06.2024	Hürth	Niederländisch (A1.2)
• 241-6688	S.117	24.06. - 28.06.2024	Hürth	Niederländisch (A2.1)
• 241-6773	S.120	08.07. - 12.07.2024	Brühl	Japanisch für Anfänger (A1)
• 241-6783	S.120	11.03. - 15.03.2024	Hürth	Chinesisch für Anfänger (A1.1)

• 241-8022	S.130	08.04. - 12.04.2024	Wesseling	Überblick über Geldanlagen
• 241-8602	S.134	03.04. - 05.04.2024	Wesseling	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
• 241-8608	S.135	03.04. - 05.04.2024	Brühl	Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf
• 241-8609	S.135	14.08. - 16.08.2024	Brühl	Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf
• 241-8610	S.135	01.07. - 05.07.2024	Hürth	Rhetorik und Gesprächsführung im Beruf



Qualitätsmanagement an der VHS Rhein-Erft  
Wir möchten unseren Teilnehmenden ein breites und hochwertiges Angebot an Kursen, Workshops und weiteren Veranstaltungen bieten. Daher steht Qualität für uns im Fokus.

Seit 2008 betreiben wir ein Qualitätsmanagementsystem.

Aktuell ist die VHS Rhein-Erft nach der europäischen Norm DIN EN ISO 9001:2015 und AZAV zertifiziert. In jährlichen externen Audits wird unter anderem geprüft, wie unsere Arbeitsprozesse kontinuierlich reflektiert und verbessert sowie Transparenz für alle Beteiligten hergestellt werden kann.



**Qualitätsmanagement-Beauftragter**

Felix Engel  
Tel. 02232 94507-29  
engel@vhs-rhein-erft.de





## Verbindliche Anmeldung

weiblich  männlich  divers

Vorname und Name\*

Straße und Hausnummer\*

PLZ und Ort\*

Telefon

Mobil\*

E-Mail\*

Geburtsdatum

Kurs-Nr. und Titel\*

Kurs-Nr. und Titel

Ort, Datum\*

Unterschrift\*

\*Pflichtfelder (Mobil und E-Mail, falls vorhanden, benötigt die VHS zur Information bei kurzfristigen Kursterminänderungen)

- \* Ich akzeptiere die im Programmheft abgedruckten allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)
- \* Ich willige der zweckbestimmten Verwendung meiner personenbezogenen Daten gemäß der Datenschutzbestimmungen, nach den rechtlichen Vorgaben (DSGVO), der VHS Rhein-Erft ein
- Ja, ich möchte künftig den VHS-Newsletter per E-Mail erhalten

## Antrag auf Gebührenermäßigung

Ich beantrage Gebührenermäßigung gemäß den AGB

Ich erhalte

- Arbeitslosengeld nach SGB III  Grundsicherung für Arbeitssuchende nach SGB II
- Sozialhilfe nach SGB XII  Schüler(in) / Auszubildende(r) / Student(in) / Bundesfreiwilligendienstler

Der entsprechende Nachweis ist in Kopie beigefügt / wird nachgereicht.

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

### SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die VHS Rhein-Erft, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Rhein-Erft auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Kreditinstitut

D E  
IBAN

Ort, Datum

Diese Einzugsermächtigung bzw. dieses SEPA-Lastschriftmandat gilt für folgende Teilnehmerin / folgenden Teilnehmer (sofern abweichend)

Unterschrift

Vorname und Name

VHS Rhein-Erft, An der Synagoge 2, 50321 Brühl

**Gläubiger-Identifikationsnummer DE17ZZZ00000252542 / Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt**



## Verbindliche Anmeldung

weiblich  männlich  divers

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name\*

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer\*

\_\_\_\_\_  
PLZ und Ort\*

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Mobil\*

\_\_\_\_\_  
E-Mail\*

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Kurs-Nr. und Titel\*

\_\_\_\_\_  
Kurs-Nr. und Titel

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum\*

\_\_\_\_\_  
Unterschrift\*

\*Pflichtfelder (Mobil und E-Mail, falls vorhanden, benötigt die VHS zur Information bei kurzfristigen Kursterminänderungen)

- \* Ich akzeptiere die im Programmheft abgedruckten allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)
- \* Ich willige der zweckbestimmten Verwendung meiner personenbezogenen Daten gemäß der Datenschutzbestimmungen, nach den rechtlichen Vorgaben (DSGVO), der VHS Rhein-Erft ein
- Ja, ich möchte künftig den VHS-Newsletter per E-Mail erhalten

## Antrag auf Gebührenermäßigung

Ich beantrage Gebührenermäßigung gemäß den AGB

Ich erhalte

- Arbeitslosengeld nach SGB III
- Grundsicherung für Arbeitssuchende nach SGB II
- Sozialhilfe nach SGB XII
- Schüler(in) / Auszubildende(r) / Student(in) / Bundesfreiwilligendienstler

Der entsprechende Nachweis ist in Kopie beigefügt / wird nachgereicht.

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

### SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die VHS Rhein-Erft, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Rhein-Erft auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ und Ort

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut

DE \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

Diese Einzugsermächtigung bzw. dieses SEPA-Lastschriftmandat gilt für folgende Teilnehmerin / folgenden Teilnehmer (sofern abweichend)

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name

VHS Rhein-Erft, An der Synagoge 2, 50321 Brühl

Gläubiger-Identifikationsnummer DE17ZZZ00000252542 / Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt





## Verbindliche Anmeldung

weiblich  männlich

Vorname und Name\*

Straße und Hausnummer\*

PLZ und Ort\*

Telefon

Mobil\*

E-Mail\*

Geburtsdatum

Kurs-Nr. und Titel\*

Kurs-Nr. und Titel

Ort, Datum\*

Unterschrift\*

\*Pflichtfelder (Mobil und E-Mail, falls vorhanden, benötigt die VHS zur Information bei kurzfristigen Kursterminänderungen)

- \* Ich akzeptiere die im Programmheft abgedruckten allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)
- \* Ich willige der zweckbestimmten Verwendung meiner personenbezogenen Daten gemäß der Datenschutzbestimmungen, nach den rechtlichen Vorgaben (DSGVO), der VHS Rhein-Erft ein
- Ja, ich möchte künftig den VHS-Newsletter per E-Mail erhalten

## Antrag auf Gebührenermäßigung

Ich beantrage Gebührenermäßigung gemäß den AGB

Ich erhalte

- Arbeitslosengeld nach SGB III
- Grundsicherung für Arbeitssuchende nach SGB II
- Sozialhilfe nach SGB XII
- Schüler(in) / Auszubildende(r) / Student(in) / Bundesfreiwilligendienstler

Der entsprechende Nachweis ist in Kopie beigelegt / wird nachgereicht.

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

### SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die VHS Rhein-Erft, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Rhein-Erft auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Kreditinstitut

D E  
IBAN

Ort, Datum

Diese Einzugsermächtigung bzw. dieses SEPA-Lastschriftmandat gilt für folgende Teilnehmerin / folgenden Teilnehmer (sofern abweichend)

Unterschrift

Vorname und Name

VHS Rhein-Erft, An der Synagoge 2, 50321 Brühl

**Gläubiger-Identifikationsnummer DE17ZZZ00000252542 / Mandatsreferenz WIRD SEPARAT MITGETEILT**



## Verbindliche Anmeldung

weiblich  männlich

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name\*

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer\*

\_\_\_\_\_  
PLZ und Ort\*

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Mobil\*

\_\_\_\_\_  
E-Mail\*

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Kurs-Nr. und Titel\*

\_\_\_\_\_  
Kurs-Nr. und Titel

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum\*

\_\_\_\_\_  
Unterschrift\*

\*Pflichtfelder (Mobil und E-Mail, falls vorhanden, benötigt die VHS zur Information bei kurzfristigen Kursterminänderungen)

- \* Ich akzeptiere die im Programmheft abgedruckten allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)
- \* Ich willige der zweckbestimmten Verwendung meiner personenbezogenen Daten gemäß der Datenschutzbestimmungen, nach den rechtlichen Vorgaben (DSGVO), der VHS Rhein-Erft ein
- Ja, ich möchte künftig den VHS-Newsletter per E-Mail erhalten

## Antrag auf Gebührenermäßigung

Ich beantrage Gebührenermäßigung gemäß den AGB

Ich erhalte

- Arbeitslosengeld nach SGB III
- Grundsicherung für Arbeitssuchende nach SGB II
- Sozialhilfe nach SGB XII
- Schüler(in) / Auszubildende(r) / Student(in) / Bundesfreiwilligendienstler

Der entsprechende Nachweis ist in Kopie beigefügt / wird nachgereicht.

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

### SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die VHS Rhein-Erft, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Rhein-Erft auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ und Ort

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut

DE \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

Diese Einzugsermächtigung bzw. dieses SEPA-Lastschriftmandat gilt für folgende Teilnehmerin / folgenden Teilnehmer (sofern abweichend)

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name

VHS Rhein-Erft, An der Synagoge 2, 50321 Brühl

Gläubiger-Identifikationsnummer DE17ZZZ00000252542 / Mandatsreferenz WIRD SEPARAT MITGETEILT



## 1. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung

Die Datenverarbeitung von personenbezogenen Daten unserer Teilnehmer\*innen basiert auf der Rechtsgrundlage Art. 6 Abs. 1b DSGVO. Die VHS Rhein-Erft verarbeitet personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) sowie anderen anwendbaren Datenschutzvorschriften.

## 2. Zwecke der Datenerhebung, -verarbeitung und -nutzung

Der Zweck der Datenerhebung, -verarbeitung und -nutzung steht in unmittelbarem Zusammenhang mit der der Anmeldung zu und Durchführung von Veranstaltungen der VHS Rhein-Erft.

## 3. Zwecke im Rahmen eines berechtigten Interesses der VHS Rhein-Erft oder Dritten

Über die eigentliche Erfüllung des Vertrages hinaus verarbeitet die VHS Rhein-Erft die Daten gegebenenfalls, wenn es erforderlich ist, um berechnigte Interessen (Art. 6 Abs. 1f DSGVO) von uns oder Dritten zu wahren, insbesondere für Zwecke:

- des Newsletters, soweit Sie der Nutzung Ihrer Daten zugestimmt haben
- der Prüfung und Optimierung von Verfahren zur Bedarfsanalyse
- der Weiterentwicklung von Dienstleistungen sowie bestehenden Systemen und Prozessen
- des Erhalts und der Aufrechterhaltung von Zertifizierungen behördlicher Natur

## 4. Zwecke zur Erfüllung gesetzlicher Vorgaben (Art. 6 Abs. 1c DSGVO) oder im öffentlichen Interesse (Art. 6 Abs. 1e DSGVO)

Die VHS Rhein-Erft unterliegt einer Vielzahl von rechtlichen Verpflichtungen. Primär sind dies gesetzliche Anforderungen (u.a. Handels- und Steuergesetze), aber auch ggf. aufsichtsrechtliche und/oder andere behördliche Vorgaben.

Zu den Zwecken der Verarbeitung gehören insbesondere:

- die Identitäts- und Altersprüfung
- die Erfüllung steuerrechtlicher Kontroll- und Meldepflichten sowie die Archivierung von Daten zu Zwecken des Datenschutzes und der Datensicherheit sowie der Prüfung durch Steuer- und andere Behörden

Darüber hinaus kann die Offenlegung personenbezogener Daten im Rahmen von:

- behördlichen/gerichtlichen Maßnahmen zu Zwecken der Beweiserhebung, Strafverfolgung oder Durchsetzung zivilrechtlicher Ansprüche erforderlich werden.

## 5. Empfänger oder Kategorien von Empfängern Ihrer Daten

Innerhalb der VHS Rhein-Erft erhalten diejenigen internen Stellen bzw. Organisationseinheiten Ihre Daten, die diese zur Erfüllung unserer vertraglichen und gesetzlichen Pflichten oder im Rahmen der Bearbeitung und Umsetzung unseres berechtigten Interesses benötigen. Eine Weitergabe Ihrer Daten an externe Stellen erfolgt ausschließlich:

- im Zusammenhang mit der Vertragsabwicklung
- zu Zwecken der Erfüllung gesetzlicher Vorgaben, nach denen wir zur Auskunft, Meldung oder Weitergabe von Daten verpflichtet sind oder die Datenweitergabe im öffentlichen Interesse liegt
- soweit externe Dienstleistungsunternehmen Daten in unserem Auftrag als Auftragsverarbeiter oder Funktionsübernehmer verarbeiten (z.B. externe Rechenzentren, Unterstützung/Wartung von EDV-/IT-Anwendungen, Daten-

vernichtung, Webseitenmanagement, Rechnungsprüfungsdienstleistung, Kreditinstitute, Unternehmen für Datenentsorgung)

- aufgrund unseres berechtigten Interesses oder des berechtigten Interesses des Dritten, insbesondere Behörden, Inkasso, Rechtsanwälte, Gerichte und Gutachter
- bei Kooperationsveranstaltungen werden Name, Vorname, E-Mail-Adresse und Telefonnummer an den durchführenden Weiterbildungsträger weitergegeben, falls diese Daten zur Durchführung erforderlich sind.

## 6. Dauer der Speicherung Ihrer Daten

Die VHS Rhein-Erft verarbeitet und speichert Ihre Daten für die Dauer der Geschäftsbeziehung. Das schließt auch die Anbahnung eines Vertrages (vorvertragliches Rechtsverhältnis) und die Abwicklung eines Vertrages mit ein.

Darüber hinaus unterliegt die VHS Rhein-Erft verschiedenen Aufbewahrungs- und Dokumentationspflichten, die sich u.a. aus dem Handelsgesetzbuch (HGB) und der Abgabenordnung (AO) ergeben. Die dort vorgegebenen Fristen zur Aufbewahrung bzw. Dokumentation betragen bis zehn Jahre über das Ende der Geschäftsbeziehung bzw. des vorvertraglichen Rechtsverhältnisses hinaus.

Sind die Daten für die Erfüllung vertraglicher oder gesetzlicher Pflichten und Rechte nicht mehr erforderlich, werden diese regelmäßig und datenschutzkonform gelöscht.

## 7. Ihre Datenschutzrechte

Sie haben das Recht, von der VHS Rhein-Erft Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten nach den Regeln von Art. 15 DSGVO zu erhalten.

Auf Ihren Antrag hin wird die VHS Rhein-Erft die über Sie gespeicherten Daten nach Art. 16 DSGVO berichtigen, wenn diese unzutreffend oder fehlerhaft sind.

Auf Wunsch wird die VHS Rhein-Erft Ihre Daten nach den Grundsätzen von Art. 17 DSGVO löschen, sofern andere gesetzliche Regelungen (z.B. gesetzliche Aufbewahrungspflichten oder die Einschränkungen nach Art. 35 BDSG) oder ein überwiegendes Interesse unsererseits (z.B. zur Verteidigung unserer Rechte und Ansprüche) dem nicht entgegenstehen.

Unter Berücksichtigung der Voraussetzungen des Art. 18 DSGVO können Sie von der VHS Rhein-Erft verlangen, die Verarbeitung Ihrer Daten einzuschränken.

Ferner können Sie gegen die Verarbeitung Ihrer Daten Widerspruch nach Art. 21 DSGVO einlegen, aufgrund dessen die VHS Rhein-Erft die Verarbeitung Ihrer Daten beenden muss. Dieses Widerspruchsrecht gilt allerdings nur bei Vorliegen ganz besonderer Umstände Ihrer persönlichen Situation, wobei Rechte unseres Hauses Ihrem Widerspruchsrecht ggf. entgegenstehen können.

Auch haben Sie das Recht, Ihre Daten unter den Voraussetzungen von Art. 20 DSGVO in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten oder Sie einem Dritten zu übermitteln. Darüber hinaus haben Sie das Recht, eine erteilte Einwilligung in die Verarbeitung personenbezogener Daten jederzeit der VHS Rhein-Erft gegenüber mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ferner steht Ihnen ein Beschwerderecht bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde (Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen, Kavalierstr. 2-4, 40213 Düsseldorf, poststelle@ldi.nrw.de) zu (Art. 77 DSGVO). Wir empfehlen, eine Beschwerde zunächst an den Datenschutzbeauftragten der VHS Rhein-Erft (datenschutz@vhs-rhein-erft.de) zu richten.



## Teilnahmeberechtigung

Jede Person ab dem vollendeten 15. Lebensjahr kann an Veranstaltungen der Volkshochschule Rhein-Erft teilnehmen.

## Anmeldung

Sie können sich online unter [www.vhs-rhein-erft.de](http://www.vhs-rhein-erft.de), per E-Mail ([vhs@vhs-rhein-erft.de](mailto:vhs@vhs-rhein-erft.de)), per Fax (02232 94507-47) oder schriftlich (Volkshochschule Rhein-Erft, An der Synagoge 2, 50321 Brühl) anmelden. Das Anmeldeformular finden Sie im Programmheft. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Eingangs vergeben. Durch die Anmeldung wird ein öffentlich-rechtliches Nutzungsverhältnis begründet. Ein elektronischer Zugang nach § 3 a Verwaltungsverfahrensgesetz wird durch die Anmeldung per E-Mail nicht eröffnet.

## Anmeldebestätigung

Ihre Anmeldung wird per E-Mail oder schriftlich (falls E-Mail Adresse nicht vorhanden ist) bestätigt. In Verbindung mit dem entsprechenden Kontoauszug über die Zahlung der Teilnahmegebühr gilt diese Benachrichtigung als Bescheinigung z.B. für das Finanzamt.

## Teilnahmegebühren

Es gelten die bei jeder Veranstaltung ausgedruckten Gebühren. Die Höhe der Gebühren errechnet sich aus der Zahl der Unterrichtsstunden mal einem Gebührensatz pro Unterrichtsstunde. Für Veranstaltungen, die für eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmenden ausgeschrieben sind, beträgt dieser Gebührensatz 2,60 €, bei 8 Teilnehmenden 3,25 € und bei 6 Teilnehmenden 4,30 € pro Unterrichtsstunde. Für Angebote im Bereich Gesundheit wird pro Unterrichtsstunde à 45 Minuten in der Regel ein Zuschlag von 0,50 € und in den Bereichen Kunst, Kultur, Kreativität wird pro Unterrichtsstunde à 45 Minuten in der Regel ein Zuschlag von 0,30 € erhoben. Über Ausnahmen entscheidet die VHS-Direktorin/der VHS-Direktor.

Zusätzlich wird für jede Veranstaltung eine Grundgebühr von 4,00 € fällig. Außerdem werden für Veranstaltungen mit einem erhöhten sachlichen, personellen oder verwaltungstechnischen Aufwand (z.B. EDV-Seminare) Zuschläge erhoben. Für Exkursionen, Studienfahrten etc. gelten besondere Regelungen. Die Gebühren werden auf der Grundlage der Gebührensatzung der Volkshochschule Rhein-Erft vom 01.11.2022 (ABl. Rhein-Erft-Kreis 49/2022, Nr. 47 S.1ff.) festgesetzt.

Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung fällig. Für das SE-PA-Lastschriftverfahren benötigt die VHS von Ihnen ein schriftliches Mandat. Sie erhalten bis spätestens 14 Tage vor der Abbuchung eine Benachrichtigung über den genauen Termin und den Betrag der Abbuchung. Eine Barzahlung oder EC-Kartenzahlung ist nur zu den Öffnungszeiten im Service-Center in Brühl möglich.

## Gebührenermäßigung

Schüler\*innen, Auszubildende und Student\*innen bis 27 Jahre sowie Bundesfreiwilligendienstler\*innen erhalten bei Vorlage eines gültigen Nachweises eine Gebührenermäßigung von 30%. Teilnehmer\*innen mit geringem Einkommen erhalten auf Antrag bei der Vorlage eines entsprechenden Nachweises eine Gebührenermäßigung von 50%. Inhaber\*innen von besonderen, durch die Stadtverwaltungen herausgegebenen Ausweisen zur Erlangung von Ermäßigungen, erhalten auf Antrag und bei Vorlage eines gültigen Nachweises eine Gebührenermäßigung. Die Höhe der Ermäßigung richtet sich nach den von den jeweiligen Städten getroffenen Festsetzungen. In besonders begründeten und nachgewiesenen Fällen, z.B. bei geringem Einkommen bzw. Familieneinkommen, kann die Teilnahmegebühr auf Antrag ermäßigt bzw. erlassen werden.

Bitte fügen Sie eine Kopie des entsprechenden Nachweises Ihrer Anmeldung bei. Wir melden uns, falls der Nachweis nicht ausreichend ist. Kosten für Material, Lehr- und Lernmittel sowie für Studienfahrten sind von den Gebührenermäßigung bzw. -befreiung ausgeschlossen.

## Gebührenerstattung

Die Teilnahmegebühr kann nur erstattet werden, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die Volkshochschule zu vertreten hat, oder wegen der Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl abgesetzt wird.

## Rücktritt

Sie können eine Anmeldung schriftlich bis 14 Tage, bei Studienfahrten und Arbeitnehmerweiterbildungsveranstaltungen bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn zurücknehmen (Posteingang bei der VHS). Danach ist ein kostenfreier Rücktritt nur möglich, wenn eine Ersatzteilnehmerin bzw. ein Ersatzteilnehmer gefunden werden kann. Eine Änderung der Kursleitung oder des Raumes sowie der Ausfall von einzelnen Terminen, die nachgeholt werden, sind keine Gründe für eine Stornierung. Mit dem Widerspruch zu einer Abbuchung wird die Anmeldung nicht gleichzeitig storniert.

## Lehrbücher

Lehrbücher erhalten Sie nicht über die Volkshochschule, sondern sind in der Regel selbstständig und auf eigene Rechnung zu beschaffen. Ausnahmen sind gekennzeichnet.

## Teilnahmebescheinigung

Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie auf Antrag eine Teilnahmebescheinigung. Die Gebühr für die Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen für laufende Kurse und Seminare, d.h. bis zum Beginn des nachfolgenden Semesters, ist in der Grundgebühr enthalten. Für die Ausstellung von Bescheinigungen für Kurse und Seminare aus vorangegangenen Semestern werden 5,00 € Verwaltungskosten erhoben.

## Haftung

Die Volkshochschule Rhein-Erft haftet nur für Schäden, wenn ihr ein Verschulden anzurechnen ist. Für mitgebrachte Gegenstände wird keine Haftung übernommen. Bei ausgefallenen Lehrveranstaltungen beschränkt sich die Haftung auf die Erstattung der gezahlten Teilnahmegebühr.

## Mitwirkung

Die Mitwirkung an der Arbeit der Volkshochschule ist in § 16 geregelt.

## Studienfahrten mit Bus

Die angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten etwa 14 Tage vor der Fahrt die genauen Abfahrtszeiten, Zustiegsmöglichkeiten sowie Informationen über zusätzliche Kosten für Eintritte, Führungen u. ä. zugeschiedt. Diese Zusatzkosten sind von der Ermäßigung ausgeschlossen. Sie werden im Regelfall gleichzeitig mit der Teilnahmegebühr abgebucht. Nur in Ausnahmefällen werden sie im Bus bzw. zu Beginn der Veranstaltung in bar erhoben.

## Hausordnung

In den Unterrichtsstätten darf nicht geraucht werden!  
Das Mitbringen von Tieren ist nicht gestattet!  
Handys sind während des Unterrichts ab- bzw. stumm zu schalten!

## Impressum

Herausgeber: Zweckverband VHS Rhein-Erft  
Druck: Köllen Druck+Verlag GmbH, Bonn  
Auflage: 12.000

Mitarbeiterbilder auf Seite 5, 6, 31, 82, 86, 91, 138:  
Rody Almahmoud, Brühl

Fotos von VHS Rhein-Erft auf Seite:  
1, 2, 4, 5, 81, 86.

Fotos von Adobe Stock auf Seite:  
9,13, 15, 16, 17, 24, 25, 27, 28, 36, 38, 39, 42, 43, 44, 47, 48, 50, 54, 55, 56, 61, 67, 74, 75, 77, 78, 79, 80, 82, 84, 88, 90, 93, 98, 100, 104, 108, 109, 111, 112, 115, 118, 120, 123, 125, 128, 130, 137.

A woman with brown hair tied back, wearing blue scrubs and a dark green cardigan, is shown in profile. She is drinking from a white mug with her right hand and holding a smartphone in her left hand. A red bag strap is visible over her shoulder. The background is a plain, light-colored wall.

**WDR 2**

**Früh raus?  
Geht besser  
zusammen!**

**RADIO AN  
SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**



# Lebensqualität für unsere Stadt und die Region

**Wussten Sie schon?** Wir bieten Ihnen noch mehr als Strom, Gas, Wasser und Wärme! Wir sind immer für Sie da – im KarlsBad, mit dem Stadtbus und dem Anrufsammeltaxi, dem E-Carsharing BrühlMobil sowie dem Betrieb des Parkhauses am Krankenhaus. Darüber hinaus engagieren wir uns in den Bereichen Bildung, Soziales, Sport und Kultur. Damit Sie sich in Brühl und Umgebung wohlfühlen!

