

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit großen Ohren, einem wachen Blick und einem Schmunzeln auf den Lippen zeigt sich die Ziege auf unserem Titelbild - und repräsentiert im Grunde die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an unserem Veranstaltungen. Nein, wir halten sie nicht für 'dumme Ziegen' oder 'alte Böcke'! Vielmehr erleben wir Teilnehmer:innen, die so neugierig und interessiert sind wie Ziegen. Die gerne einen Blick 'über den Zaun' werfen und 'Neuland' - sowohl räumlich als auch thematisch - entdecken möchten. Wie wäre es in diesem Semester z.B. mit einer Studienfahrt zur Stahlerzeugung im Ruhrgebiet (S. 20)? Oder der Teilnahme an einem Samba-Batucada-Workshop (S. 48)? Vielleicht schauen Sie auch bei dem Vortrag über die 'DOCUMENTA (13)' (S. 44) vorbei oder informieren sich zum Thema 'Von Integration zu Inklusion' (S. 13).

'Klettern wie eine Ziege' finden Sie nicht im Kursprogramm, dafür aber viele innovative Bewegungsangebote wie Cross Shaping® oder Cross-Skating (weitere neue Kurse im Bereich Gesundheit ab S. 59). Als besonders gesund gelten Ziegenmilch und Ziegenkäse. Probieren können Sie diese bei unserem Besuch des Ziegenhofs Rösberg (S. 37). Gourmets und Köche/Köchinnen (auch solche, die es noch werden wollen) finden ein reichhaltiges Kursangebot, z.B. zur Spargelküche, zur toskanischen Küche oder rund um Schokolade. Diejenigen, die Weihnachten zuviel geschlemmt haben, interessieren sich vielleicht für Kurse wie 'Ran an den Speck - Abnehmen mit Verstand!' oder 'Kalorienarm Kochen'.

In Gefahrensituationen handeln Ziegen überlegt, mutig und sind erfinderisch. Auch in unserem Leben gibt es Situationen, in denen überlegtes Handeln wichtig ist. Deshalb bieten wir Ihnen in zahlreichen Veranstaltungen grundlegende Informationen zu rechtlichen und wirtschaftlichen Fragen (z.B. Immobilienwerb, Schwerbehindertenrecht, Elternunterhalt, Elternschaft, Scheidung, Krankheiten). Wir freuen uns über Teilnehmende, die wie Ziegen gerne in der Gesellschaft anderer sind. Allerdings: Wo Menschen zusammen treffen, gibt es gelegentlich auch Spannungen. Damit Ihnen demnächst keiner vorwirft, Sie würden 'rummeckern', wenn Sie konstruktiv Kritik äußern oder einen Ratschlag geben, könnten Sie unseren Kurs 'Feedback geben leicht gemacht - Rückmeldung, die ankommt' oder einen anderen Kommunikationskurs (ab S. 28) besuchen.

Übrigens: Bei der VHS ist 'Meckern' erwünscht! Im Rahmen der Qualitätssicherung nehmen wir jede Rückmeldung ernst, bearbeiten sie systematisch und versuchen so, Verbesserungen im Angebot und in der Einrichtung zu erzielen. Auf S. 151 und unter www.vhs-bornheim-alfter.de finden Sie z.B. einen Fragebogen, mit dem Sie eine besuchte Veranstaltung bewerten können. Und wir versichern Ihnen: Die Dozent:innen und die Mitarbeiter:innen der Geschäftsstelle tun alles, damit auch Sie wie die Titelbildziege zufrieden 'schmunzelnd' nach Hause gehen können.

Ihre VHS Bornheim / Alfter

Inhaltsübersicht

Allgemeine Informationen

Adresse, Öffnungszeiten, Bankverbindungen	3
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	4
Teilnahmebedingungen	136
Unterrichtsstätten	149
Mitglieder des Fachausschusses 'Volkshochschule'	142
Dozentensprecher/innen	142
Unterrichtstermine	153
Stichwortverzeichnis	154

Programmbereich 1:

Mensch und Gesellschaft

Geschichte - Heimatgeschichte	7
Politik	9
Mensch und Gesellschaft	11
Finanzen, Betriebsbesichtigung	14
Recht	16
Erziehung, Familienbildung	18
Kommunikation, Rhetorik	29
Persönlichkeitsentwicklung	31
Psychologie	33
Philosophie	35
Religion	35
Natur, Technik, Umwelt	36

Programmbereich 2:

Kultur - Gestalten

Literatur	41
Kunst- und Kulturgeschichte	43
Malen-Zeichnen-Kreatives Gestalten	44
Musik	48
Tanzen	49
Medien	52
Fotografieren - Bildbearbeitung	53
Werken, Nähen	56

Programmbereich 3: Gesundheit

Autogenes Training, Atemarbeit, Yoga, Entspannung	60
Bewegung auf vielfältige Art	67
Bewegung an der frischen Luft	72
Gymnastik, Wirbelsäulen-, Wasser-Gesundheit, Heilmethoden	77
Erste Hilfe	80
Ernährung, Essen und Trinken	88

Programmbereich 4: Sprachen

Für Lernende aller Sprachen	93
Arabisch	93
Chinesisch	93
Integrationskurse, Deutsch als Fremdsprache	94
Englisch	97
Französisch	103
Italienisch	105
Niederländisch	107
Polnisch	108
Spanisch	108

Programmbereich 5: EDV

Einführung in die Arbeit am PC	113
Textverarbeitung mit Word	117
Tabellenkalkulation mit Excel	118
Präsentation mit PowerPoint	119
Outlook	119
Internet, Homepage	120
Indesign	121
Video-, Ton- und Bildbearbeitung	122
Tastaturschreiben	122

Programmbereich 5: Beruf

Für alle Berufsgruppen	124
Finanzbuchführung (xpert business)	126
Qualifizierung von Tagesmüttern/ Tagesväter	127
Weiterbildung für Erzieher/innen	129
Weiterbildung für Dozent/innen	130
Kommunikation, Rhetorik	131
Persönlichkeitsentwicklung	133
Sprachen für den Beruf	133

Programmbereich 6: Grundbildung

Bildungsberatung	135
------------------	-----

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

vhs

Bornheim
Alfter

Geschäftsstelle:

VHS-Gebäude
Alter Weiher 2, 53332 Bornheim
Telefon 02222/945-460, Telefax 02222/945-115
Internet: www.vhs-bornheim-alfter.de
Email: vhs@stadt-bornheim.de

Öffnungszeiten

montags	08.30 - 12.00 Uhr	14.00 - 16.00 Uhr
dienstags	08.30 - 12.00 Uhr	14.00 - 16.00 Uhr
mittwochs	08.30 - 12.00 Uhr	
donnerstags	08.30 - 12.00 Uhr	14.00 - 18.00 Uhr
freitags	08.30 - 12.00 Uhr	

Am Montag, 23.01.2012, ist die Geschäftsstelle **bis 19:30 Uhr** geöffnet.

Internet / Homepage:

Auf unserer Homepage finden Sie das Programm der Volkshochschule Bornheim/Alfter sowie aktuelle Tipps und Terminänderungen, und Sie können sich ganz einfach anmelden:

www.vhs-bornheim-alfter.de

Selbstverständlich erfolgt die Übermittlung Ihrer persönlichen Daten bei der Anmeldung über die Homepage verschlüsselt.

Bankverbindungen

Kreissparkasse Köln	Volksbank Bonn/Rhein-Sieg	Postbank Köln
Konto-Nr. 046 200 036	Konto-Nr. 100 200 50	Konto-Nr. 24 533-500
BLZ 370 502 99	BLZ 380 601 86	BLZ 370 100 50


Anmeldung

Sie können sich anmelden:

 **schriftlich**

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

 **per Fax** (02222/945-115)

 **persönlich** in der Geschäftsstelle

Abmeldung

Nur schriftlich (oder per Fax bzw. Email) bei der VHS-Geschäftsstelle möglich, nicht bei der Dozentin/dem Dozenten! Weitere Informationen finden Sie auf Seite 136.

Mitarbeiter/innen der Volkshochschule:

Viola Herdt
02222/945-461
viola.herdt@
stadt-bornheim.de

Christiane Kuhl
02222/945-460
christiane.kuhl@
stadt-bornheim.de

Marlene Gäntgen
02222/945-460
marlene.gaentgen@
stadt-bornheim.de

Information und Anmeldung

Telefon:
02222/945-460
Email:
vhs@stadt-bornheim.de
Fax:
02222/945-115

Annemarie Schwartmanns
02222/945-464
vhs@stadt-bornheim.de

Leiterin der VHS
Programmbereiche

- Mensch - Gesellschaft

Hildegard Niehus
02222/945-462
hildegard.niehus@
stadt-bornheim.de

stv. Leiterin der VHS
Programmbereiche

- Kultur – Kreatives Gestalten
- Sprachen
- Grundbildung/Bildungsberatung

N.N.
02222/945-463
vhs@stadt-bornheim.de

Programmbereiche

- Gesundheit
- EDV-Personalcomputer
- Berufsbezogene Weiterbildung
- Bildung auf Bestellung/Projekte

Programmbereich 1: Mensch und Gesellschaft

Ansprechpartnerin:

Annemarie Schwartzmanns

Tel. 02222/945-464

Geschichte, Heimatgeschichte	7
Politik	9
Mensch und Gesellschaft.....	11
Finanzen.....	14
Betriebsbesichtigungen	15
Recht	16
Erziehung, Familienbildung.....	18
Vorträge.....	18
Eltern-Kind-Kurse.....	25
Kommunikation, Rhetorik.....	29
Persönlichkeitsentwicklung.....	31
Psychologie	33
Philosophie.....	35
Religion	35
Natur, Technik, Umwelt	36

1 Seite

WDR

Geschichte, Heimatgeschichte

Zu Besuch im Archiv der Stadt Bornheim

Das Bornheimer Stadtarchiv bewahrt nicht nur die Akten der Stadtverwaltung auf, sondern dokumentiert vielmehr auch die Geschichte und Entwicklung der Stadt Bornheim. Es verfügt neben den schriftlichen Überlieferungen der Stadt und der Ortschaften (über 5.000 Verzeichnungseinheiten) über große Sammlungen zur Zeit- und Ortsgeschichte, einen mehr als 10.000 Exemplare großen Bilderbestand, eine Zeitschnittsammmlung sowie eine Bibliothek. Damit zählt die Einrichtung zu den umfangreichsten Kommunal-

archiven im Rhein-Sieg-Kreis und ist eine ergiebige Quelle zur Heimat- und Regionalgeschichte. Der Stadtarchivar informiert Sie über die Aufgaben und die Arbeit eines städtischen Archivs und zeigt Ihnen dabei auch viele Altertümchen aus den letzten Jahrhunderten.

Exkursion



Kurs-Nr.
10119

Leitung: Christian Lonnemann

Bornheim, Rathaus

Donnerstag, 26.01., 18:00-19:30 Uhr
1 mal, 2 Ustd.

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

Familienforschung - Der Weg zu den Wurzeln meiner Familie

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm - aber wo finde ich den Stamm? Viele, die sich schon einmal mit Ahnenforschung befasst haben, sind auf dem Weg zu den Wurzeln der eigenen Familie auf Schwierigkeiten gestoßen.

Wenn auch Sie neugierig auf Ihre ganz private Familiengeschichte sind, aber Hilfestellung bei deren Erforschung benötigen, erhalten Sie an diesem Abend Tipps und Hilfen. Der Vortrag schließt an die Archivführung in Bornheim an, so dass die Verbindung von Familienforschung und Quellensuche in Archiven augenfällig wird.

Vortrag



Kurs-Nr.
10120

Leitung: Dieter Schaefer

Bornheim, Rathaus

Donnerstag, 26.01., 19:30-21:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Friedrich der Große - zum 300. Geburtstag

Am 24. Januar 2012 jährt sich zum 300. Mal der Geburtstag Friedrich II. von Preußen, auch 'Friedrich der Große' oder der 'Alte Fritz' genannt. Seine Persönlichkeit findet noch heute sowohl Bewunderer/innen und als auch Kritiker/innen. Er war einerseits ein absolutistischer Herrscher, verstand sich aber gleichzeitig als erster Diener seines Staates. Der Referent lehrte als Professor für Mittlere und Neuere Geschichte an der Universität Köln. Er hat zahlreiche Werke zur Geschichte der frühen Neuzeit veröffentlicht, darunter die Biografie 'Friedrich der Große - der König und seine Zeit'.

Vortrag



Kurs-Nr.
10101

Leitung:

Professor Dr. Johannes Kunisch

Bornheim, Wohnstift Beethoven

Donnerstag, 19.01., 19:00-20:30 Uhr
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei



Bitte beachten Sie
die Teilnahmebedingungen ab Seite 136!

Mittelalter - Ritterzeit: Das Mittelalter und seine Geschichte

Wohl keinen sozialen Stand bzw. keine Gruppe verbinden wir so stark mit dem abendländischen Mittelalter wie die Ritter. Und in der Tat ist ihre Geschichte eng mit dieser Epoche verbunden. Sie beginnt mit gesellschaftlichen und technischen Neuerungen des Frankenreiches und findet ihr oft gewaltsames Ende gegen Ende des Mittelalters, zu Beginn der Neuzeit. Das Wissen der Öffentlichkeit vom historischen Rittertum orientiert sich an der Utopie, an dem Ideal, das sich der Ritter selbst schuf, etwa als Gralssucher oder als edler Befreier des Heiligen Grabes. Die Wirklichkeit sah überwiegend anders aus! Die Ritter hausten auf ungemütlichen Burgen und schreckten auch vor Räubereien nicht zurück. Als Kreuzritter in vielen Ländern neigten sie eher zu brutalen Massakern als zu Edelmüt. Der Vortrag schildert Ideal und Wirklichkeit der Vorfahren eines nicht unbeträchtlichen Teiles des europäischen Adels.

Vortrag



Kurs-Nr.
10102

Leitung: Prof. Dr. Arnulf Krause

Walberberg,
Thomas-von-Quentel-Schule
Mittwoch, 28.03., 19:30-21:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd.
gebührenfrei

Durch und um das Bonner Münster

Um etwa 400 n. Chr. entstand über den Gräbern von zahlreichen Christen, die sich gerne nahe bei den sog. Märtyrergäbern von Cassius und Florentius begraben ließen, eine erste Steinkirche. Im 11. Jahrhundert ließen die Erzbischöfe Hermann II. und Anno über dieser Steinkirche die erste große Flachbasilika erbauen. Die Konzeption dieser Basilika mit Hochchor, Westchor, Quer- und Langhaus ist im Wesentlichen bis heute erhalten. Der Ostchor, die Krypta, die Osttürme und der achtsseitige Turm wurden im 12. Jahrhundert angebaut. Das Münster besitzt heute den einzig erhaltenen romanischen Kreuzgang im Rheinland. In unmittelbarer Nähe des Münsters befinden sich das ehemalige kurfürstliche Residenzschloss, die Hauptpost, das Beethovendenkmal u.a.m.

Exkursion



Kurs-Nr.
10113

Leitung: Dr. Günter Kofferath

Sonntag, 11.03., 14:30-16:45 Uhr
1 mal, 3 Ustd.
Treffpunkt: Bonn, Münsterplatz, am Pranger
9,00 € (erm. 6,50 €)




Auch weiterhin möchte die Volkshochschule Bornheim/Alfter mit gebührenfreien Einzelveranstaltungen jeder und jedem den Zugang zur Weiterbildung ermöglichen. Auf Grund der drastisch gesunkenen Landeszuweisungen bitten wir Sie jedoch in diesen Veranstaltungen um eine

freiwillige Spende.

Zu Besuch in St. Jakobus in Gielsdorf - von der Burgkapelle zur Pfarrkirche


Die Kapelle der katholischen Kirche St. Jakobus in Gielsdorf war ursprünglich eine romanische Burgkapelle, die erstmalig 1131 erwähnt, aber früher erbaut wurde. Der spätgotische Chor stammt aus dem 15. Jh. Sehenswert im Inneren der Kapelle sind vor allem die Fresken von 1492, die aus drei Zyklen bestehen: Passion, Jakobuslegende und Margarethenlegende. 1880 erweiterte der Kölner Architekt Vincenz Statz den Kirchenbau um eine neugotische Hallenkirche in Ziegelrohbau.


Exkursion	 Kurs-Nr. 10114
Leitung: Peter Simon	
Samstag, 31.03., 16:00-17:30 Uhr	
1 mal, 2 Ustd.	
Treffpunkt: Gielsdorf, Kirchgasse, St. Jakobus	
9,00 € (erm. 6,50 €)	

'De dicke Pitter' - Besuch bei den Glocken im Kölner Dom

Die Führung zu den Glocken des Domes beginnt in der 'Unterwelt', denn hier befindet sich die Glockengussgrube, in der höchstwahrscheinlich zwei Domglocken gegossen wurden. Dann steigen wir hinauf zur riesigen mechanischen Domuhr, die seit 1880 für den richtigen Schlag der Domglocken sorgt. Weiter geht es zur elektrischen Läuteanlage, die 1908 eine große Zahl von Glöcknern ablöste. Höhepunkte der Führung sind jedoch die größte frei schwingende Glocke, die Petersglocke ('de dicke Pitter'), sowie Pretiosa, Speciosa, Dreikönigen-, Ursula-, Ave-, Kapitels- und Josephsglocke.

Mindestalter: 16 Jahre. Die Teilnehmer/innen müssen höhenfest und schwindelfrei sein. Gute körperliche Fitness erforderlich, da ca. 270 Treppentufen über enge Wendeltreppen bewältigt werden müssen

Exkursion	 Kurs-Nr. 10111
Leitung:	
Mitarbeiter/in Dombauverwaltung	
Mittwoch, 13.06., 18:00-19:30 Uhr	
1 mal, 2 Ustd.	
Treffpunkt: 17:55 Uhr, Köln, Dom, vor dem Hauptportal an der Westseite (Mitte)	
21,00 € (erm. 12,50 €)	

 = Bitte rechtzeitig vorher anmelden (schriftlich, per Fax mit Vordruck oder über die Homepage)
 = einfach hingehen

Über und unter den Dächern des Kölner Doms

Steigen Sie dem Kölner Dom doch mal aufs Dach! Besichtigen Sie den Dom oberhalb des Gewölbes mit Außen- und Innentribünen, Dachwerkstätten etc. Mindestalter: 16 Jahre. Die Teilnehmer/innen müssen höhenfest und schwindelfrei sein.

Exkursion	 Kurs-Nr. 10110
Leitung:	
Mitarbeiter/in Dombauverwaltung	
Dienstag, 24.04., 16:00-17:30 Uhr	
1 mal, 2 Ustd.	
Treffpunkt: 15:55 Uhr Köln, Dom, vor dem Hauptportal	
15,00 € (erm. 9,50 €)	



Klüngel, nicht Korruption

Ein Klüngel-Spaziergang
- bei dem ein kölnisches Phänomen im Stadtbild sichtbar wird

Woran erkennen sich echte Kölsche? Sie wissen, was Klüngel ist und leben ihn. Mit Korruption hat das nichts zu tun. Aber was ist Klüngel dann eigentlich? Büdchen, Rat und Karnevalsverein - überall gibt es ihn. Wer klüngelt, wie wird geklüngelt - und was kam in der Vergangenheit dabei heraus?

Was macht die Klüngelnden so interessant und welche Vorteile hat Klüngeln? Wir begeben uns in der Stadt des Klüngels auf Spurensuche nach einem kölschen Phänomen, einem wichtigen Teil der kölschen 'Levensaat' und seinen Stein gewordenen Zeugnissen: Ein un-terhaltsamer Spaziergang für Einheimische, Immis und Köln-Sympathisant(inn)en.

Exkursion



Kurs-Nr.
10192

Leitung: Dorothea Wand

Sonntag, 19.08., 11:00-13:00 Uhr
1 mal, 2,67 Ustd.

Treffpunkt: Köln, Barbarossaplatz,
Uhr an der Haltestelle der Linie 18
13,00 € (erm. 8,50 €)



Komm mit - Wir entdecken Schloss Augustusburg - für Kinder (6-12 Jahre) und ihre (Groß-)Eltern

Vor fast 300 Jahren wurde das Schloss gebaut, aber nicht von einem König, sondern von einem Erzbischof. Dennoch hat später sogar die Königin von England darin gewohnt. Bei unserer Entdeckungsreise durch das Schloss hört ihr viele spannende Schlossgeschichten und erfahrt von so manchem Geheimnis.

Exkursion



Kurs-Nr.
10190

Leitung:

Mitarbeiter/in Schlossverwaltung

Termin voraussichtlich ab Februar
auf Anfrage

1 mal, 2 Ustd.

Treffpunkt: Brühl, Schloss Augustus-
burg, vor dem Kassenraum

14,50 € (erm. 9,25 €) Gebühr für

Teilnehmer/in mit einem Kind

Familienpreis 19,00 €

(max. 2 Erwachsene + 2 eigene
schulspflichtige Kinder/Enkel)

Weinhistorische Wanderung - Reben vom Vorgebirge bis Südafrika **In Zusammenarbeit mit Capewineland Bonn**

Das Vorgebirge von Badorf bis Oedecken war von der Römerzeit bis zum ersten Weltkrieg ein bedeutendes Weinbaugebiet mit über 500 Hektar Größe, größer als die heutige Rebfläche an der Ahr. Während im Mittelalter Klöster die Vorreiter des Weinbaus und zahlreicher Ortsgründungen im Vorgebirge waren, kamen später Adel, Bürgertum und viele hundert kleine Winzerfamilien mit dazugehörigen Handwerkszünften hinzu. Flur- und Straßennamen wie 'Rebengarten', 'Profffläche', 'Rankenberg', 'Donnerstein' oder 'Im ruude Veedel' sowie Familiennamen wie 'Wirtz' und 'Fassbender' weisen auch heute noch auf den Wein als vormals dominierende Wirtschaftsgrundlage hin. Im 18. Jahrhundert wurden Weinreben sogar nach Südafrika exportiert und dort angebaut. Nicht Wetter, Weinqualität oder Rebkrankheiten, sondern ganz andere Gründe führten zum Rückgang des Weinbaus ab dem 19. Jahrhundert. 1913 wurde die damals letzte Weinlese in Giesdorf durchgeführt. Seit 1996 wachsen jedoch wieder Früh- und Spätburgunder, Dornfelder und andere Rotweine in Roisdorf. Auf unserer Wanderung (5,1 km) lernen Sie neben historischen Stätten des Weins auch 'Bichröhm' und die 'Oechslewaage' kennen. An zwei Stationen bietet die Firma Capewineland Bonn Proben südafrikanischer Weine an.

Exkursion

Kurs-Nr.
10191

Leitung: Dr. Manfred Sedlak,

Johannes Kuhl, Capewineland

Samstag, 25.08., 14:00-17:00 Uhr

1 mal, 4 Ustd.

Treffpunkt: Roisdorf, am Parkplatz des ehemaligen Hotel Heimatblick

17,00 € (erm. 12,50 €) inkl. Weinproben

Politik

Kanzler-Tour I: Gedenkstätte Konrad Adenauer

Konrad Adenauer war von 1949-1963 Deutschlands erster Bundeskanzler. Die Gedenkstätte in Rhöndorf umfasst das 1937 als Heim für eine große Familie erbaute Wohnhaus, das für den späteren Bundeskanzler stets ein privates Refugium war, wo er Ruhe fand, das aber auch zum Schauplatz bedeutsamer Ereignisse der jungen Bundesrepublik wurde. Außerdem im modernen Ausstellungsgebäude zeigt die Ausstellung 'Konrad Adenauer - Dokumente aus vier Epochen deutscher Geschichte' den Politiker und Staatsmann,

aber auch den privaten Adenauer, etwa den Ehemann und Familienvater, den naturverbundenen Rosenliebhaber, den begeisterten Krimileser, den nimmermüden Tüftler und Erfinder.

Exkursion

Kurs-Nr.
10210

Sonntag, 18.03., 14:30-15:30 Uhr

1 mal, 1,33 Ustd.

An-/Abmeldung bis 09.03.

Treffpunkt: Bad Honnef - Rhöndorf,

Gedenkstätte, Konrad-Adenauer-Str. 8c,

4,00 €

Kanzler-Tour II: Willy-Brandt Museum

Willy Brandt, Bundeskanzler von 1969-1974, war einer der bedeutendsten Politiker des 20. Jahrhunderts. Als einziger deutscher Politiker der Nachkriegszeit erhielt er 1971 den Friedensnobelpreis. 1979 zog Willy Brandt nach Unkel.

Die Ausstellung dokumentiert mit vielen aussagekräftigen Objekten, Fotografien und originalen Film- und Tondokumente wesentliche Stationen seines politischen Werdegangs und gewährt Einblicke in

das weniger bekannte Leben als Bürger der Stadt Unkel. Im Mittelpunkt der Ausstellung steht als authentisches Ensemble das private Arbeitszimmer Willy Brandts aus seinem Wohnhaus in Unkel.

Exkursion



Kurs-Nr.
10211

Sonntag, 18.03., 11:30-12:30 Uhr

1 mal, 1,33 Ustd.

An-/Abmeldung bis 09.03.

Treffpunkt: Unkel, Willy-Brandt-Forum, Willy-Brandt-Platz

11,50 € (erm. 9,75 €)

Zu Besuch im Palais Schaumburg

Der Palais Schaumburg entstand Mitte des 19. Jahrhunderts im Renaissancestil. Anfang des 20. Jahrhunderts, als die Kaisertochter Wilhelmina Viktoria von Preußen (verheiratet mit Prinz Adolf Wilhelm Victor von Schaumburg-Lippe) dort wohnte, war es der gesellschaftliche Mittelpunkt der Stadt. 1939 erwarb das Deutsche Reich das Anwesen und brachte hier militärische Dienststellen unter. Von 1945 bis 1949 nutzten britische und belgische Soldaten das Palais. Nach Gründung der Bundesrepublik Deutschland wurde das Palais zum Amtssitz des Bundeskanzlers bestimmt. Es ist in einen rund zehn Hektar großen Park eingebettet, in dem

u.a. für jeden Altbundeskanzler der Bundesrepublik zur Erinnerung an seine Amtszeit ein Baum gepflanzt wurde.

Wichtig:

- Bringen Sie zu der Führung Ihren gültigen Personalausweis mit, sonst ist kein Einlass möglich
- Geben Sie bitte bei Ihrer Anmeldung für eine Sicherheitsüberprüfung auch Ihr Geburtsdatum und Ihren Geburtsort an. Diese Daten leitet die VHS an das Bundeskanzleramt weiter, das sie vom Bundeskriminalamt überprüfen lässt. Ihre Daten werden einen Monat nach dem Besuch gelöscht.
- Der Weg im Palais verläuft über zwei Etagen (kein Aufzug) und im Park über Kieselsteine.

Exkursion



Kurs-Nr.
10212

Sonntag, 13.05., 14:30-16:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

An-/Abmeldung bis 30.04.

Treffpunkt: Bonn, Dahlmannstr. 4,

Haupteingang Bundesministerium

für wirtschaftliche Zusammenarbeit

und Entwicklung (ehemaliges

Bundeskanzleramt)

4,00 €

Die VHS Bornheim/Alfter führt
Einbürgerungstests

durch.

Termine: 23.04. und 25.06.

Informationen: 02222/945460

Mensch und Gesellschaft

Jochen Metzger: Alle Macht den Kindern - ein Selbstversuch

Die Großen sind die Kleinen und die Kleinen sind die Großen. Jochen Metzger wagte mit seiner Frau Helga den Selbstversuch. Einen Monat lang übernahmen Tochter Lara, 13, und Sohn Jonny, 10, das Kommando. Sie verwalteten die Familienkasse, entschieden, was es zu Mittag gab, wann die Eltern Fernsehen durften und zu Bett gehen mussten. Selbst Schule schwänzen war drin. Jochen Metzger berichtet über leere Kühlschränke, knurrende Mägen und stapelweise Abwasch, aber auch über Freiheit, Verantwortung und Vertrauen. Er stellt an diesem Nachmittag sein Buch vor und freut sich auf Ihre Fragen.

Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab ca. 10 Jahre.

Einzelveranstaltung



Kurs-Nr.
10300

Leitung: Jochen Metzger

Bornheim, Rathaus

Sonntag, 05.02., 15:00-16:30 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

gebührenfrei

Von Integration zu Inklusion

Inklusion als zentraler Gedanke der UN-Behindertenrechtskonvention ist ein Thema, das uns alle angeht. Am 15.6.2011 hat das Bundeskabinett dazu einen Nationalen Aktionsplan beschlossen. Doch was bedeutet Inklusion eigentlich? Worin unterscheidet sie sich von Integration? Und welche Auswirkungen hat die UN-Konvention auf Menschen, Kommunen, Kindergärten und Schulen, Betriebe, Freizeiteinrichtungen u.a.? Die Referentin, zuständige Leiterin der Abteilung für Belange behinderter Menschen, Prävention, Rehabilitation und Soziales Entschädigungsrecht im Bundesministerium für Arbeit und Soziales, informiert und beantwortet Ihre Fragen.

Vortrag



Kurs-Nr.
10301

Leitung: Brigitte Lampersbach

Oedekoven, Rathaus

Montag, 05.03., 20:00-21:30 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

gebührenfrei



**Informationen
zu den
Unterrichtsstätten**
finden Sie auf Seite 149.

Auf unserer Homepage

(www.vhs-bornheim-alfter.de) finden

Sie zusätzlich **Bilder und Lagepläne**

zu unseren Unterrichtsstätten.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache (DGS) - Schnupperabend

Gebärdensprache haben Sie zumindest schon im Fernsehen gesehen. Aber auch im Alltag begegnen uns immer wieder gehörlose Menschen, z.B. in Hotels, Restaurants oder Geschäften. An diesem Abend lernen Sie die Grundzüge der Gebärdensprache, bei der Bewegung, Handformen, Körperhaltung, mimischer

Ausdruck usw. eine wichtige Rolle spielen, ein wenig kennen.

Einzelveranstaltung

Kurs-Nr.
10302

Leitung: Marietta Schumacher,

Gisela Binczyk

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 07.05., 18:15-21:15 Uhr

1 mal, 4 Ustd.

An-/Abmeldung bis 25.04.

21,00 € (erm. 12,50 €)

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Dieser Kompaktkurs wendet sich an alle, die beruflich oder privat mit Hörlosen Kontakt haben oder selber hörgeschädigt sind. Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist die linguistisch anerkannte Sprache der Gehörlosen. Eine größtmögliche Verbreitung der lautsprachbegleitenden Gebärdensprache unter Hörenden ist ein wesentlicher Schritt, die Isolation der Gehörlosen zu überwinden und die Kommunikation mit ihnen zu erleichtern. Dieser Kurs ermöglicht eine erste Beteiligung mit der Gebärdensprache. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Kurs wird die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit trainiert; erste Grundgebärden

und das Fingeralphabet werden vermittelt. Zum Ende des Kurses DGS 1 können Sie sich vorstellen und persönliche Informationen austauschen.

Für diese Veranstaltung können Arbeiter/innen und Angestellte Bildungsurlaub beantragen. Weitere Auskünfte erteilt die VHS-Geschäftsstelle.

Bildungsurlaub

Kurs-Nr.
10303

Leitung: Marietta Schumacher,

Gisela Binczyk

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 02.07., bis Freitag, 06.07.,

jeweils 09:00-14:00 Uhr

5 mal, 30 Ustd.

An-/Abmeldung bis 01.06.

140,90 € (erm. 95,90 €) bei 7-9 Personen

Heute machen wir etwas gemeinsam: Tücher binden

Als Ihre Mutter/Tante/Großmutter o.ä. noch jünger war, haben Sie sicher vieles gemeinsam unternommen. Aber jetzt, nachdem Ihre Angehörige Pflege/Betreuung braucht, haben Sie dazu kaum noch Gelegenheit? Vielleicht doch: An diesem Nachmittag! Mit einem Tuch oder Schal peppen Sie Ihre Garderobe rasch auf. Je nach Bindetechnik wirkt Ihr Outfit eleganter, romantisch-verspielter

oder strenger. Bitte bringen Sie - soweit vorhanden - mit: ein Nicki-Tuch, einen Schal, Tücher von 90 x 90 cm und 110 x 110 cm, sowie einen Handspiegel.

Wochenendkurs

Kurs-Nr.
10340

Leitung: Luise Ruckert

Hersel, Seniorenhaus St. Angela

Samstag, 21.01., 15:00-16:45 Uhr

1 mal, 2,33 Ustd.

10,88 € (erm. 7,44 €) bei 7-9 Personen,

Gebühr für Angehörige mit einer

älteren (betreuten) Person.

Stil kennt keine Konfektionsgröße! Stil-, Typ- und Farbberatung für Frauen mit großen Größen

Es ist nicht so einfach, das passende Outfit für Büro und Freizeit zu finden, wenn die Konfektionsgröße einem das Einkaufen schwer macht: Meist ist die Kleidung zu schlapperig, zu lang, zu figurbetont, zu farbig usw.

Wir analysieren Ihren Stil und Sie erfahren, welcher Typ Sie sind, welche Kleidung zu Ihnen passt, und worauf Sie in puncto Farben und Muster achten sollten. Außerdem bekommen Sie viele Informationen zu Brille, Schmuck und Make-up.

Sicher und souverän auftreten – für Frauen

Kurs-Nr. 10713, s. Seite 31



Allergikerinnen bringen bitte ihre eigenen Kosmetikprodukte mit.



Wochenendkurs

Kurs-Nr.
10391

Leitung: Anke von Garrel

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 01.09., 10:30-17:00 Uhr

1 mal, 8 Ustd.

An-/Abmeldung bis 24.08.

33,00 € (erm. 18,50 €) bei 7-9 Personen,

zzgl. 3,00 € Materialkosten, die die

Dozentin im Kurs kassiert.

Wie Du und doch ganz anders - Von Müttern und Töchtern In Zusammenarbeit mit dem Seniorenhaus St. Angela und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim

Kaum eine Frau möchte so werden wie ihre Mutter! Töchter fühlen sich entweder überbehütet und nie losgelassen oder aber vernachlässigt. Das Verhältnis von Müttern und Töchtern ist nicht selten hoch emotional, Missverständnisse sind an der Tagesordnung. Was Mütter als gut gemeinte Ratschläge verstehen, kommt bei den Töchtern oft als Bevormundung an. Müttern fällt es oft besonders schwer, die Tochter als unabhängige, erwachsene Frau zu sehen.

Die Autorenlesung stellt die vielfältigen Aspekte einer besonderen Beziehung dar und erläutert anhand von lebendigen Beiträgen ganz verschiedener Mütter und Töchter, wie wichtig ein mentaler Perspektivwechsel ist. Eine Lesung für Mütter und Töchter, die ihre Beziehung auf eine neue Basis stellen wollen. An diesem Abend werden sich beide - Mütter und Töchter - in vielen Beispielen wieder finden.

Vortrag



Kurs-Nr.
10312

Leitung: Dorothee Döring

Hersel, Seniorenhaus St. Angela

Dienstag, 13.03., 18:30-20:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Fotoworkshop für Frauen

Kurs-Nr. 21100, s. Seite 53



Sicherheit für Frauen ab 50 - Wie verhalte ich mich in unklaren und beängstigenden Situationen? In Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Gemeinde Alfter sowie den Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Alfter und der Stadt Bornheim

„Meine Freundin ist angerempelt worden, dann zog jemand an ihrer Handtasche. Sie hat die Tasche festgehalten und um Hilfe gerufen - weg war der Dieb.“
Hätten Sie auch so reagiert? Ist selbstsicheres Verhalten in solchen Situationen immer richtig, und kann es jede Frau lernen? In diesem Workshop erfahren Sie mehr dazu. Sie erhalten Tipps und üben Verhaltensweisen, wie Sie Ihren Heimweg bei Dunkelheit sicherer gestalten und Ihren Handtascheninhalt besser schützen können, was Sie bei Übergriffen tun können und wie Sie sich Klarheit bei Unbekanntem an Ihrer Wohnungstür verschaffen können. Patentrezepte gibt

es hier zwar nicht. Aber Sie können mehr Verhaltenssicherheit gewinnen und die Wahrscheinlichkeit erhöhen, im Ernstfall richtig zu reagieren. Das Seminar wird in Kooperation mit dem Kommissariat Kriminalprävention/Opferschutz der Bonner Polizei durchgeführt.

Einzelveranstaltung



Kurs-Nr.
10314

Leitung: Edith Grandisch

Oedekoven, Rathaus

Dienstag, 28.02., 14:30-17:30 Uhr

1 mal, 4 Ustd.

An-/Abmeldung bis 23.02.
gebührenfrei

Tierbesuchsdienst:

Senior(inn)en Freude schenken - mit meinem Hund

Vielleicht haben Sie schon mal erlebt, dass Ihr Hund auch anderen Menschen Freude macht? Sie hätten Zeit, sich gelegentlich ehrenamtlich zu engagieren? Wie wäre es dann mit einem Besuch zusammen mit Ihrem Vierbeiner in einem Seniorenheim? Dort leben viele Senior(inn)en, die sich sehr über Ihren Besuch und den Ihres Hundes freuen würden. Vor allem Menschen mit Demenz können sehr vom Kontakt mit einem Tier profitieren.

Damit solche tiergestützten Aktionen erfolgreich sind und Mensch sowie Tier sich wohl fühlen, sind bestimmte Voraussetzungen zu beachten, auf die Sie die Veranstaltung-Nr. 10332 vorbereitet.

Informationsabend

Informieren Sie sich unverbindlich an diesem Abend über den tiergestützten Besuchsdienst und das Kurskonzept. Bitte bringen Sie an diesem Abend Ihren Hund NICHT mit!

Vortrag



Kurs-Nr.
10331

Leitung: Ines Jonas

Roisdorf, VHS-Gebäude

Dienstag, 28.02., 19:00-20:30 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

gebührenfrei

Wochenendkurs

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenhaus St. Angela

Am ersten Kurstermin analysieren die beiden Dozentinnen die Stärken und Schwächen Ihres Hundes im Hinblick auf den Besuchsdienst ist (ca. 30 Minuten), die genaue Uhrzeit wird vorher mit Ihnen abgesprochen. Die wichtigsten Grundlagen der Arbeit lernen Sie am 2. Kurstermin kennen. Anschließend können Sie bereits mit Ihrem Hund Besuche in Senioreneinrichtungen machen. Der letzte Termin dient der Vertiefung der Kenntnisse und der Bewertung der gemachten Erfahrungen.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10332

Leitung: Ines Jonas, Angelika Prauß

17.03.: Hersel, Seniorenhaus St. Angela, 24.03. und 28.04.: Roisdorf, VHS-Gebäude,

Samstag, 17.03., 14:30-15:00 Uhr

Samstag, 24.03., 09:00-13:00 Uhr

Samstag, 28.04., 09:00-13:00 Uhr

3 mal, 11 Ustd.

An-/Abmeldung bis 09.03.

5,00 €



Veranstaltung Sommerprogramm

= Anmeldung jetzt schon möglich

Nachhilfe geben - aber richtig!

Dieser Kurs lädt alle Oberstufenschüler/innen und Studierenden, die Nachhilfeunterricht geben, ein, sich mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen:

- den Nachhilfauftrag mit den Eltern klären
- Wissenslücken ermitteln
- einen Nachhilfeplan erstellen
- eine einzelne Stunde planen
- verständlich erklären
- unterschiedliche Übungsformen
- Erfolgserlebnisse vermitteln.

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **10321**

Leitung: Ursula Goeth

Roisdorf, VHS-Gebäude

Freitag, 09.03., 16:00-20:00 Uhr

1 mal, 5 Ustd.

14,00 € bei 6-12 Personen

Lebensrettende Sofortmaßnahmen

ab Kurs-Nr. 30501, ab s. Seite 85



Babysitterführerschein

Mit diesem Kurs schafft ihr die Grundlage für einen tollen Job, mit dem ihr euer Taschengeld aufbessern könnt! Ihr lernt, was für die liebevolle Betreuung von Babys und Kleinkindern wichtig ist: z.B.

Aufgaben und Verantwortung des Babysitters/der Babysitterin; Absprachen mit den Eltern; Entwicklungsabschnitte bis zum 3. Lebensjahr; Ernährung: Flaschenzubereitung, Füttern, Essgewohnheiten; Einschlafrituale; Spiele und Möglichkeiten, sich mit Babys und Kleinkindern sinnvoll zu beschäftigen. Als Nachweis der erfolgreichen Teilnahme erhaltet ihr ein 'Babysitter-Diplom' der VHS Bornheim/Alfter.
Mindestalter: 14 Jahre

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **10390**

Leitung: Brigitte Häußler-

Bitzenhofer

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 23.06., 09:00-15:30 Uhr

1 mal, 8 Ustd.

15,50 € Gebühr für Schüler/innen, Student(inn)en, Auszubildende u. ä. unter 27

Jahren mit entsprechendem Nachweis.

Finanzen

Tipps zum Kauf gebrauchter Immobilien

- Sie interessieren sich für den Kauf einer gebrauchten Immobilie? Sie möchten wissen, worauf Sie achten sollten, damit Sie keine - teure - Enttäuschung erleben? Die Dozentin, Sachverständige für Immobilienbewertung, informiert Sie praxisorientiert zu folgenden Themen:
- Beurteilung von Maklerunterlagen
 - Vorbereitung und Durchführung eines Besichtigungstermins
 - Beurteilung des Bauzustandes, Erkennen von Baumängeln/Bauschäden
 - Kalkulation der Modernisierungskosten

- Beurteilung des Kaufpreises
 - Abwicklung eines Immobilienkaufes
- Soweit Sie schon ein Exposé oder Informationsunterlagen zu einem Objekt haben, können Sie diese/s gerne mitbringen.

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **10410**

Leitung: Andrea Gräf

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 28.04., 09:00-13:30 Uhr

1 mal, 6 Ustd.

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


Betriebsbesichtigungen

Zu Besuch im Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) In Zusammenarbeit mit der VHS Ertstadt

Mit fast 7000 Mitarbeiter/innen an 13 Standorten ist das DLR die bedeutendste Einrichtung der Bundesrepublik Deutschland zur Erforschung von Erde und Sonnensystem, (Luft)verkehr, Kommunikation, Energie und Sicherheit. Gezeigt werden voraussichtlich das Astronauten-Trainingszentrum der Europäischen Weltraumbehörde ESA, das Institut für Luft- und Raumfahrtmedizin, der Hochflusssichte-Sonnenofen und das Nutzerzentrum für Weltraumexperimente (MUSC).

Während der Führung gibt es keine Sitzgelegenheiten, und die Institute liegen 15 bis 20 Gehminuten auseinander. Alle Teilnehmenden (Mindestalter 16 Jahre) müssen sich vor Ort ausweisen und aus Sicherheitsgründen die gesamte Führung besuchen.

Bitte mitbringen: gültiger Personalausweis/Reiseepass

Exkursion	 Kurs-Nr. 10420
Mittwoch, 25.04., 10:00-12:00 Uhr	
1 mal, 2,67 Ustd.	
Treffpunkt: DLR-Standort Linder Höhe, 51147 Köln-Porz	
Eigene Anreise!	
Wegbeschreibung wird zugesandt.	
9,30 € (erm. 6,65 €)	




Zu Besuch auf dem Ziegenhof

Kurs-Nr. 11405, s. Seite 37

Die Kölner Häfen - Schifffahrt

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

Exkursion	 Kurs-Nr. 10490
Freitag, 27.07., 10:00-13:00 Uhr	
1 mal, 4 Ustd.	
An-/Abmeldung bis 19.07.	
Treffpunkt: Köln, Anlegebrücke Dom/Hbf.	
17,50 € (erm. 13,50 €), Ermäßigung nur für Schüler/Studenten mit Ausweis.	

Sie können sich anmelden:

Mit der Anmeldekarte



schriftlich



per Fax



persönlich

oder



auf unserer Homepage

Industrie im Ruhrgebiet I: Stahl Stahlerzeugung bei ThyssenKrupp Steel Europe AG

ThyssenKrupp Steel Europe AG ist Deutschlands größtes Unternehmen der Stahlerzeugung. Nach einer Einführung im Besucherzentrum erleben Sie den gesamten Herstellungsprozess mit Hochofen, Stahlwerk und Gießwalzanlage. Nach einer kurzen Mittagspause (Imbiss möglich, nicht in der Gebühr enthalten) fahren wir weiter zum Duisburger Hafen, den wir bei einer Hafenumrundfahrt besichtigen. Der Duisburger Hafen (Markennahme Duisport) am Zusammenfluss von Rhein und Ruhr ist mit einem Umsatz

von über 110 Mio. t und einer Wertschöpfung von 2,7 Mrd. Euro jährlich der größte Binnenhafen weltweit. Neben dem Warenumschlag (v.a. Handelsware in Containern, Importkohle, Eisen/Stahl, Mineralöl/Chemie) bietet der Logistikstandort Duisport zahlreiche logistische Dienstleistungen.

Studienfahrt



Kurs-Nr.
10491

Leitung: Dr. Wilfried Heindrichs

Montag, 06.08., 07:15-18:30 Uhr
1 mal, 8 Ustd.

An-/Abmeldung bis 25.07.

Abfahrt: 07.15 Uhr Oedekoven, Rathaus
07.30 Uhr Bornheim, Rathaus
Rückfahrt ab Duisburg gegen 17.00 Uhr
46,00 € (erm. 31,00 €)

Voranzeige auf das 2. Semester 2012 Industrie im Ruhrgebiet II: Kohle und Autofabrikation

Am Vormittag besuchen wir das Bergbaumuseum. Besonders sehenswert bei Ihrem individuellen Rundgang ist das der Realität nachgebaute Anschauungsbergwerk, bei dem Sie unter Tage die Arbeit der Kumpel nachvollziehen können. Die Dauerausstellung zeigt anhand zahlreicher Exponate die Gewinnung und den Abbau sämtlicher bergbaulich gewonnener Bodenschätze der Erde. Die Ansichtsplattform des Fördergerüsts gestattet bei gutem Wetter einen phantastischen Weitblick über Bochum und das Ruhrgebiet. Möglichkeit zum Mittagessen (nicht in der Gebühr enthalten). Anschließend fahren wir weiter zum Opelwerk. Bei einer Führung erleben Sie aus direkter Nähe die Fertigung der Modelle Opel Astra und Opel Zafira von der Blechrolle bis zum fertigen Fahrzeug.

Studienfahrt



Kurs-Nr.
10450

Leitung: Dr. Wilfried Heindrichs

Mittwoch, 17.10., 09:00-17:30 Uhr
1 mal, 8 Ustd.

An-/Abmeldung bis 02.10.

Abfahrt: 08.45 Oedekoven, Rathaus
09.00 Bornheim, Rathaus
Rückfahrt ab Bochum ca. 16.30 Uhr
42,00 € (erm. 23,00 €)

Recht

Testamente für junge Eltern

Auch wenn man als junge Eltern noch lange nicht an den eigenen Tod denkt, ist es sinnvoll sich frühzeitig mit den möglichen Folgen auseinander zu setzen und Regelungen zu treffen. Der Dozent informiert Sie u. a. zu folgenden Fragestellungen und gibt Gestaltungsanregungen: Was passiert mit den minderjährigen Kindern beim Tod eines oder beider Elternteile? Wer sorgt für die Kinder? Wer erbt beim Tod eines Elternteils?

Wie kann man die Kinder und den Partner / die Partnerin absichern?



Vortrag

Kurs-Nr.
10503

Leitung: Wolfgang Rönne

Bornheim, Alexander-von-Humboldt-Gymnasium Nebengebäude
Mittwoch, 18.01., 19:30-21:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

...ade, scheiden tut weh.

Trennung aus juristischer und pädagogischer Sicht In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen' und dem AWO Familienzentrum 'Sonnenstrahl'

Statistisch kommt in Deutschland auf jede zweite neu geschlossene Ehe eine Scheidung. In etwa der Hälfte der Scheidungsfälle sind minderjährige Kinder betroffen. Die beiden Referentinnen informieren an diesem Abend über die damit häufig verbundenen Probleme aus juristischer und pädagogischer Sicht und geben Tipps und Hilfen. Themen:

- Woran ist zu denken?
- Kindesunterhalt
- Sicherung der Unterhaltsansprüche
- Sorgerecht
- Steuerliche Veranlagung

- Reaktionen der Kinder in unterschiedlichen Entwicklungsstufen
- Mögliche Hilfen beim Trennungsgang

Vortrag

Kurs-Nr.
10501

Leitung: Astrid Maack, Karin Staab

Bornheim, städt. Familienzentrum
'Haus Regenbogen'
Mittwoch, 08.02., 20:00-21:30 Uhr
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei



Auch weiterhin möchte die Volkshochschule Bornheim/Alfter mit gebührenfreien Einzelveranstaltungen jeder und jedem den Zugang zur Weiterbildung ermöglichen. Auf Grund der drastisch gesunkenen Landeszuschüsse bitten wir Sie jedoch in diesen Veranstaltungen um eine **freiwillige Spende**.

Elternunterhalt - Pflegekosten

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

- Hieraus ergeben sich viele Fragen:
- In welcher Höhe können Kinder in Anspruch genommen werden?
 - Können Enkelkinder/Schwiegerkinder in Anspruch genommen werden?
 - Welche Belastungen (Finanzierungen, Kredite, vorrangige Unterhaltsverpflichtungen) können abgesetzt werden?
 - Wie hoch ist der angemessene Selbst-

behalten?

- Muss das eigene Vermögen eingesetzt werden?

- Muss eine Immobilie veräußert werden?
- Wie sieht die anteilige Haftung (Quotenhaftung) mehrerer Geschwister aus?
- Müssen berufliche Dispositionen, die zu einer Einkommensverminderung führen, zurückgestellt werden?
- Sind Geschwister untereinander bzw. deren Ehegatt(inn)en über ihr Einkommen und Vermögen auskunftspflichtig?

Vortrag



Kurs-Nr.
10502

Leitung: Edda Schneider-Ratz

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 19.03., 19:30-21:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Schwerbehinderung - Anerkennung eines GdB (Grad der Behinderung)

Die Anerkennung einer Schwerbehinderung richtet sich danach, in welchem Maß (körperliche) Funktionen beeinträchtigt sind. Ein häufiger Fehler bei der Antragstellung ist, dass dem Versorgungsamt nur Diagnosen der Krankheit mitgeteilt werden.

Der Referent informiert Sie Schritt für Schritt über den Ablauf des Schwerbehindertenverfahrens und darüber, was bei der Antragstellung aus anwaltlicher Sicht zu beachten ist.

Vortrag



Kurs-Nr.
10504

Leitung: Jürgen Sauerborn

Roisdorf, VHS-Gebäude

Dienstag, 22.05., 20:00-21:30 Uhr

1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Informationsabend für werdende Mütter und Väter In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen' und dem Familienzentrum der AWO 'Sonnenstrahl'

Sie werden bald Eltern? Herzlichen Glückwunsch! Vieles in Ihrem Leben ändert sich nun. Die Referentin informiert Sie deshalb an diesem Abend insbesondere zu den Themen

- Mutterschutz und Mutterschaftsgeld
- Elternzeit und Elterngeld
- Kindergeld
- Sozialleistungen (Arbeitslosengeld II, Sozialgeld, u.a.)
- Situation nicht verheirateter Eltern und Alleinerziehender (Sorgerecht, das neue Unterhaltsrecht u.a.) und beantwortet Ihre Fragen.

Vortrag



Kurs-Nr.
10590

Leitung: Maria Böhnert

Bornheim, städt. Familienzentrum

'Haus Regenbogen'

Donnerstag, 23.08., 19:30-21:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Erziehung, Familienbildung

Vorträge

Das Angstmonster besiegen In Zusammenarbeit mit der Kindertageseinrichtung 'Pusteblume' e.V.

Angst ist ein 'Basisaffekt', ein Gefühl, das zum Menschsein und zur Persönlichkeitsentwicklung dazu gehört.

Eltern sollten keine Angst vor den Ängsten ihrer Kinder haben, sondern einfühlsam und unterstützend reagieren. Durch das Erzählen von geeigneten Märchen und Geschichten, durch Spielen und Malen kann die kindliche Angstbewältigung unterstützt werden, so dass die

Kraft, die hinter der Angst verborgen ist, zum Vorschein kommen kann.

An diesem Abend wird es um die psychologischen Hintergründe von Ängsten bei Kindern gehen und um den kreativen Umgang mit ihnen im Alltag.

 Vortrag	Kurs-Nr. 10603
Leitung: Hilde Pfister	
Brenig, Kindertageseinrichtung 'Pusteblume'	
Donnerstag, 26.01., 20:00-21:30 Uhr	
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei	

Das mache ich doch mit links? - Ein Abend für Linkshänder, Beidhänder und die, die es nicht genau wissen


In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen'

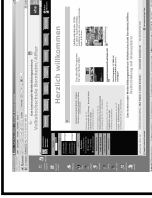
Ob der Mensch Links- oder Rechtshänder wird, bestimmt die Natur. Doch die soziale Umwelt beeinflusst oft, welche Hand man tatsächlich wählt zum Essen, Zähneputzen oder Schreiben. Die Frage, wie sich die Händigkeit des Kindes entwickelt und wie sie bestimmt werden kann, stellen sich Eltern spätestens bei der Einschulung.

Denn dann geht es bei angeblichen 'Beidhändern' um die Alternative, mit der rechten oder linken Hand schreiben zu lernen. Wenn wir von Natur aus linkshändig sind, stellt die Entscheidung, mit der nicht dominanten Hand schreiben zu lernen, einen massiven Eingriff in unser Gehirn dar. Wird jedoch die dominante Hand eines Kindes frühzeitig erkannt und unterstützt, können schwerwiegende

Störungen wie z.B. Konzentrationsprobleme, Lernblockaden, Lese-Rechtschreibstörungen, Stottern bis hin zum Bett-nässen verhindert werden.

Die Dozentin informiert Sie an diesem Abend, wie eine Linkshändigkeit getestet werden kann, beantwortet Ihre Fragen und zeigt, wie man z.B. eine lockere und unverkrampte Schreib- und Malhaltung anbahnt oder eine Linkshänderschleife bindet.

 Vortrag	Kurs-Nr. 10606
Leitung: Anne Schwarz	
Bornheim, städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen'	
Dienstag, 17.01., 20:00-21:30 Uhr	
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei	



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

finden Sie auf unserer Homepage

www.vhs-bornheim-alfter.de

Pubertät - Krise oder Chance für die ganze Familie?

Der alltägliche Streit um Mediennutzung wie Internet, Computerspiele, Videos, um Kleidung, Taschengeld, Trinken, Rauchen, Drogen, Ausgehzeiten, Freund/Freundin usw. kann zu einer Überlastung vor allem der erziehenden Eltern führen. Was steckt hinter diesen Konflikten und wie lässt sich mit ihnen so

umgehen, dass es in diesem 'Kleinkrieg' keine Verlierer/innen gibt?

Vortrag



Kurs-Nr.
10609

Leitung: Stephan Hüßon

Bornheim, Alexander-von-Humboldt-Gymnasium Nebengebäude
Donnerstag, 12.01., 19:30-21:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Konsequent erziehen - leichter gesagt als getan In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum der AWO 'Sterntaler'

Wie können Eltern ihren Kindern in der alltäglichen Erziehungspraxis Grenzen setzen, ohne gleich in autoritäre Verhaltensweisen zu verfallen? Diese Frage ist nach wie vor aktuell, denn Kinder brauchen Regeln und Rituale, um sich in einem gemeinsam abgesteckten Rahmen orientieren zu können. Dabei schließen sich die Vorgabe eines Rahmens durch die Eltern und ein partnerschaftlicher Erziehungsstil aber keineswegs aus. Dieser bildet nämlich die Voraussetzung dafür, dass Eltern und Kinder sich gegenseitig in ihrer Persönlichkeit achten und respektieren. Grenzen setzen wäre falsch verstanden, wenn es mit beherrschender Reglementierung und willkürlicher Bestrafung verwechselt würde. Welche Grenzen gesetzt werden und die

Art und Weise, wie ihre Einhaltung eingefordert wird, ist von entscheidender Bedeutung, wenn es darum geht, die Würde des Kindes nicht zu verletzen. Denn nur dann wird das Kind weiterhin zur Zusammenarbeit im Erziehungsprozess bereit sein. Die Referentin zeigt Möglichkeiten einer pädagogischen Grenzziehung auf, die die Beziehung zwischen Erziehenden und Kindern nicht verhindert, sondern festigt und ausbaut.

Vortrag



Kurs-Nr.
10601

Leitung: Waltraud Bauer

Oedekoven AWO-Familienzentrum
'Sterntaler'
Montag, 12.03., 20:00-21:30 Uhr
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Schimpfen, Strafen, Loben - sinnvolle Erziehungsmethoden? In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen' und dem AWO-Familienzentrum 'Sonnenstrahl'

Manchmal geraten Eltern mit ihren Kindern in die 'Brüllfalle'. Die Kinder hören nicht mehr auf das, was die Eltern sagen, und die Eltern ertappen sich selbst dabei, zu schreien oder genervt zu reagieren. Aber es gibt kreative Konfliktlösungsstrategien, die nicht nur wirken, sondern die auch persönliches Wachstum fördern - bei Kindern und Eltern.

Vortrag



Kurs-Nr.
10602

Leitung: Hilde Pfister

Bornheim, städt. Familienzentrum
'Haus Regenbogen'
Dienstag, 17.04., 20:00-21:30 Uhr
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Erziehung, Familienbildung

Eltern-Kind-Kurse

Kontaktgruppe für Eltern und ihr Baby - ca 2 bis 5 Monate In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum 'Wolfsburg'

Die Geburt eines Babys krempelt das ganze Leben um und natürlich möchten Sie für Ihr Baby das Allerbeste. Deshalb stehen für die Babys in dieser Stunde Wohlfühlen, Berühren, Entdecken und Spiel im Vordergrund. Aber Sie haben auch Gelegenheit, offene Fragen anzusprechen und sich Tipps und Hilfen für den noch neuen Alltag zu holen. In einer entspannten und vertrauensvollen Atmosphäre knüpfen Sie und Ihr Baby neue Kontakte und haben Spaß miteinander. Inhalte des Kurses sind z.B.

- Babymassage nach Leboyer inklusive Skript)
- Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanreize, je nach Entwicklungsstand
- Spielzeug aus Alltagsmaterialien selber erstellen
- Lieder (jede/r Teilnehmer/in erhält eine eigene Liedertextmappe)
- Runde 'Aktuelles', um spontan auf Bedürfnisse eingehen zu können
- Kindersicheres Gestalten der häuslichen Umgebung

Der Kurs umfasst auch einen Familien-Brunch (2 Std.); der Termin wird im Kurs abgesprochen.

Kurs  Kurs-Nr. **10610**

Leitung: Andrea Baumgardt
Sechtem, städt. Familienzentrum 'Wolfsburg'
donnerstags, ab 01.03., 15:00-16:00 Uhr
Der Kurs findet am 5.4. nicht statt.
11 mal, 16 Ustd.
71,00 € (erm. 37,50 €) bei 7-9 Personen, Gebühr für Teilnehmer/in mit einem Kind.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an!

Kontaktgruppe für Eltern und ihr Baby - ca. 5 bis 8 Monate In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum 'Wolfsburg'

Jetzt wo ihr Kind immer neugieriger und interessierter an seiner Umwelt ist, hat es viel Spaß am Entdecken neuer Fähigkeiten. Im Kurs erlebt es weitergehende Sinnesanreize, verschiedene Materialien werden erlebbar gemacht. Gemeinsame Lieder sorgen für eine entspannte Atmosphäre, in der sich alle wohl fühlen. Für die Eltern stehen der Erfahrungsaustausch, die 'Runde Aktuelles', wo sie aufkommende Fragen stellen können, und Themen wie Ernährung, Fremdeln, Sicherheitshinweise, um Unfällen vorzubeugen und kindlicher Schlaf im Vordergrund.

Abgerundet wird das Angebot durch einen Themen- oder Entspannungsabend für Eltern (ca. 2 Std.); der Termin wird im Kurs abgesprochen.

Da die Kontaktgruppen aufeinander aufbauen, bittet die VHS um Verständnis, dass zunächst die Teilnehmenden des jeweils vorangegangenen Kurses bei der Anmeldung berücksichtigt werden.

Kurs  Kurs-Nr. **10611**

Leitung: Andrea Baumgardt
Sechtem, städt. Familienzentrum 'Wolfsburg'
donnerstags, ab 24.05., 15:00-16:00 Uhr
11 mal, 16 Ustd.
Der Kurs findet am 12.07., 30.08. und 3 x in den Sommerferien nicht statt.
71,00 € (erm. 37,50 €) bei 7-9 Personen, Gebühr für Teilnehmer/in mit einem Kind.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an!

Kontaktgruppe für Eltern und ihr Baby

In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum 'Wolfsburg'

Die zunehmende Freude an der eigenen Fortbewegung und der erweiterten Sinneswahrnehmung wird im kreativen Freispiel und durch die Förderung von Gleichgewicht und Körper selberfahrung weiter angeregt. Erste kleine gemeinsame Geschichten werden in Form von Bewegungsliedern angeboten, die zum Staunen und Mitmachen motivieren. Für die Eltern stehen der Erfahrungsaustausch, die 'Runde Aktuelles', wo sie aufkommende Fragen stellen können, und Themen wie z.B. Zähnen, erste Erziehungsschritte und der Übergang zur Kleinkindernährung im Vordergrund. Abgerundet wird das Angebot durch einen Themenabend für Eltern (ca. 2 Std.), der Termin wird im Kurs abgeprochen.

ca. 8 bis 11 Monate

Kurs



Kurs-Nr.
10612

Leitung: Andrea Baumgardt

Sechtem, städt. Familienzentrum 'Wolfsburg'
donnerstags, ab 12.05., 16:15-17:15 Uhr
11 mal, 16 Ustd.
71,00 € (erm. 37,50 €) bei 7-9 Personen,
Gebühr für Teilnehmer/in mit einem Kind.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an!

ca. 9 bis 12 Monate

Kurs



Kurs-Nr.
10613

Leitung: Andrea Baumgardt

Sechtem, städt. Familienzentrum 'Wolfsburg'
dienstags, ab 14.02., 16:00-17:00 Uhr
Der Kurs findet am 21.02. und 03.04. nicht statt.
11 mal, 16 Ustd.
71,00 € (erm. 37,50 €) bei 7-9 Personen
Gebühr für Teilnehmer/in mit einem Kind.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an!

Da die Kontaktgruppen für Eltern und ihr Baby (10611-10616) aufeinander aufbauen, bittet die VHS um Verständnis, dass zunächst die Teilnehmenden des jeweils vorangegangenen Kurses bei der Anmeldung berücksichtigt werden.



**Eltern-Kind-Kurse
im Bereich 'Natur'**

Kurs-Nr. 1.1401 ff, s. Seite 36 ff.

**Kreativer Eltern-Kind-
Workshop: Frühlingsarbeiten**

Kurs-Nr. 21210, s. Seite 57

**Bewegung für Eltern und ihr
Kind - ca. 12-15 Monate
In Zusammenarbeit mit dem städt.
Familienzentrum 'Wolfsburg'**

Das erste vorsichtige Heranführen an verschiedene Turngeräte fördert die kindliche Kreativität, unterstützt die Körperwahrnehmung und stärkt das Selbstbewusstsein. Mit dem Einsatz von Alltagsmaterialien üben wir spielerisch die Fein- und Grobmotorik. Abgerundet wird die Stunde mit lustigen Bewegungsliedern und ruhigen Entspannungslektionen. Für die Eltern steht der Erfahrungsaustausch im Vordergrund. Der Termin für einen Themenabend für

die Eltern wird im Kurs abgesprochen. Da die Kontaktgruppen aufeinander aufbauen, bittet die VHS um Verständnis, dass zunächst die Teilnehmenden des jeweils vorangegangenen Kurses bei der Anmeldung berücksichtigt werden.

Kurs



Kurs-Nr.
10614

Leitung: Andrea Baumgardt

Sechtem, städt. Familienzentrum 'Wolfsburg'
dienstags, ab 15.05., 16:00-17:00 Uhr
11 mal, 16 Ustd.
71,00 € (erm. 37,50 €) bei 7-9 Personen,
Gebühr für Teilnehmer/in mit einem Kind.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an!

**Kreativer Workshop für
(Groß-)Eltern und Kinder
(ca. 5-10 Jahre)
- Plastizieren**

**In Zusammenarbeit mit dem städt.
Familienzentrum 'Haus Regenbogen'
und dem AWO Familienzentrum
'Sonnenstrahl'**

Aus Ton und Naturmaterialien lassen wir kleine Häuser oder Schlösser und Traumgärten entstehen.
Bitte mitbringen:
Schürze, Kittel, Handtuch

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10620

Leitung: Susann Meister-Duddeck

Bornheim, städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen'
Samstag, 21.04., 11:00-13:15 Uhr
1 mal, 3 Ustd.
11,20 € (erm. 7,60 €) bei 5-6 Personen,
Gebühr für Teilnehmer/in mit einem Kind

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10621

Leitung: Susann Meister-Duddeck

Bornheim, städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen'
Samstag, 21.04., 15:00-17:15 Uhr
1 mal, 3 Ustd.
11,20 € (erm. 7,60 €) bei 5-6 Personen,
Gebühr für Teilnehmer/in mit einem Kind



Bitte beachten Sie
die Teilnahmebedingungen ab Seite 136!

Kreativer Workshop für (Groß-)Eltern und Kinder (ca. 5-10 Jahre) - Schnitzen

In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum 'Wolfsburg'

Aus Naturhölzern, wie z.B. Haselnuss, schnitzen wir Pfeil und Bogen, Musikinstrumente, Spielzeuge, kleine lustige Figuren. Ganz nebenbei üben wir den sicheren Umgang mit dem Schnitzmesser.

Bitte mitbringen: Schürze/Kittel

Wochenendkurs

Kurs-Nr.
10622

Leitung: Susann Meister-Duddeck

Sechtem, städt. Familienzentrum

'Wolfsburg'

Samstag, 23.06., 11:00-13:15 Uhr

1 mal, 3 Ustd.

11,20 € (erm. 7,60 €) bei 5-6 Personen,

Gebühr für Teilnehmer/in mit einem Kind

Wochenendkurs

Kurs-Nr.
10623

Leitung: Susann Meister-Duddeck

Sechtem, städt. Familienzentrum

'Wolfsburg'

Samstag, 23.06., 15:00-17:15 Uhr

1 mal, 3 Ustd.

11,20 € (erm. 7,60 €) bei 5-6 Personen,

Gebühr für Teilnehmer/in mit einem Kind

Kommunikation, Rhetorik

Sicher und überzeugend mitreden!

Gesprächsführung und Rhetorik für Frauen und Männer

Diese Bildungswoche, mit praktischen Übungen vor der Videokamera, macht Sie sicherer, überzeugender und schlagfertiger in der Kommunikation für Beruf und Alltag. Inhalte:

1. Wie wir wirken: die Macht des ersten Eindrucks - Signale und Körpersprache erkennen - selbstbewusst auftreten.
2. Vor anderen reden: der Ton macht die Musik - im Dialog mit dem Publikum rhetorische Hilfsmittel zielgerichtet einsetzen.
3. Miteinander reden: gewinnen statt siegen - die Kunst des Zuhörens - richtig streiten - das kontroverse Gespräch.
4. Verstehen will gelernt sein: Männer kommunizieren anders, Frauen auch

- Männersprache-Frauensprache - stark im Team.
- 5. Sich behaupten und andere überzeugen: in Diskussionen bestehen - Argumentationsstrategien kennen und einsetzen - schlagfertig reagieren - souverän mit verbalen Angriffen umgehen.

Für diese Veranstaltung können Arbeiter/innen und Angestellte Bildungsurlaub beantragen. Weitere Auskünfte erteilt die VHS-Geschäftsstelle. Arbeitsmaterialien zum Üben und Vertiefen (6,00 €) sind in der Gebühr enthalten.

Bildungsurlaub

Kurs-Nr.
10790

Leitung: Oda Beckmann

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 02.07., bis Freitag, 06.07.,

jeweils 09:00-16:00 Uhr

5 mal, 40 Ustd.

136,50 € (erm. 76,50 €) bei 7-9 Personen

Überzeugend argumentieren, schlagfertig reagieren

Es ist gar nicht so einfach, zu verstehen und verstanden zu werden: Entdecken und nutzen Sie Ihre kommunikativen Stärken. Gewinnen ist besser als siegen! Argumentieren Sie geschickt und überzeugend. Steigern Sie Ihr Reaktionsvermögen und Ihre Schlagfertigkeit. Verschaffen Sie sich Gehör und vertreten Sie Ihren Standpunkt. Lernen Sie, auf Verbalangriffe angemessen zu reagieren. Wir üben kooperatives Gesprächsverhalten und Argumentationstechniken, um

mehr Selbstsicherheit und Souveränität in der Kommunikation zu gewinnen. Mit praktischen Übungen vor der Videokamera. Arbeitsmaterialien zum Üben und Vertiefen können Sie für 6,00 € bei der Dozentin erwerben.

Wochenendkurs

Kurs-Nr.
10701



Leitung: Oda Beckmann

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 21.04., 09:00-17:00 Uhr

Sonntag, 22.04., 09:00-16:00 Uhr

2 mal, 18 Ustd.

58,00 € (erm. 32,35 €) bei 7-9 Personen

Feedback geben leicht gemacht - Rückmeldung, die ankommt

Privat und im Berufsleben, mit Freund(innen) oder Kund(innen), bei großen und kleineren Entscheidungen: Jeder findet sich in Situationen wieder, in denen er auf seine Mitmenschen und das, was sie tun und sagen, reagieren muss und möchte! Lernen Sie mit ausgesuchten Methoden des neurolinguistischen Programmierens (NLP) die Bausteine erfolgreicher Rückmeldung kennen:

- Rückmeldung zu geben, die Ihr Gegenüber auch annehmen kann
- offen und authentisch zu sagen, worum es Ihnen geht

- Klarheit für sich und Ihr Gegenüber zu schaffen
- Erleben Sie Feedbackmöglichkeiten z.B. für folgende Kontexte:
 - im Gespräch mit Kund(inn)en und Auftraggeber(inne)n
 - in internen Besprechungen
 - 'Ich bin eeeecht genervt' - privates Feedback

Wochenendkurs

Kurs-Nr.
10702



Leitung: Christina Plöb

Roisdorf, VHS-Gebäude

Freitag, 20.04., 09:30-16:30 Uhr

1 mal, 8 Ustd.

29,90 € (erm. 17,90 €) bei 7-9 Personen



Sie suchen eine speziell auf Sie bzw. Ihre Mitarbeiter/innen oder Kolleg(inn)en abgestimmte Weiterbildung?

Rufen Sie uns an (02222/945-462).

Wir machen Ihnen gerne unverbindlich ein Angebot !

Die eigene Rede schreiben - Ergreifen Sie das Wort zu Kommunion, Konfirmation, Geburtstag, Jubiläum ...

Alle freuen sich, wenn eine gelungene Rede das Familienfest krönt. Auch zum Dienstjubiläum gehören ein paar würdige Sätze. Doch nur wenige trauen sich, das Wort zu ergreifen. Dabei genügen ein, zwei Minuten Redezeit, um die Gefühle der Festgesellschaft auf den Punkt zu bringen und einen Menschen zu ehren. An diesem Abend erhalten Sie von einer professionellen Redenschreiberin Tipps und Anleitungen für Inhalt und Aufbau Ihrer Rede sowie für Ihren Auftritt vor Publikum. Gönnen Sie sich und Ihrer Hauptperson des Festes das Glück einer kurzen, herzlichen Ansprache!

Kurs



Kurs-Nr.
10704

Leitung: Dr. Hilde Malcomess

Roisdorf, VHS-Gebäude
Freitag, 16.03., 17:00-21:00 Uhr
1 mal, 5 Ustd.
21,50 € (erm. 14,00 €) bei 7-9 Personen

Small Talk - Workshop

Ach, reden kann doch jeder. Wenn es aber darauf ankommt, wissen wir oft nicht was wir sagen sollen. Gekonnter Small Talk schafft die angenehme, ungezwungene Atmosphäre, in der im Berufs- und Geschäftsleben wichtige Kontakte geknüpft werden und der Boden für fruchtbare Verhandlungen bereitet wird. Ein 'guter Draht' zu Kolleg(inn)en, Business-Partner(inne)n oder Vorgesetzten ist auch Voraussetzung für den persönlichen Erfolg. Im Seminar werden u.a. Erfolgstechniken bei der Gesprächseröffnung sowie die Mobilisierung von Sympathie beim Gesprächspartner, das Finden passender Gesprächsthemen, rhetorische Tricks und die hohe Kunst der Diplomatie vermittelt und geübt.

Wochenendkurs

Kurs-Nr.
10705



Leitung: Kirsten Strüver

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 25.02., 11:00-18:00 Uhr
1 mal, 8 Ustd.
28,00 € (erm. 16,00 €) bei 7-9 Personen

Persönlichkeitsentwicklung

Warum bin ich so, wie ich bin? Spuren der Kindheit in unserem Leben

Die Kindheit ist die Erstprägung. Und die ersten Erfahrungen, ob nun Vertrauen, Angst oder Schuldgefühle, sind nur schwer zu löschen. 'Umlernen' ist nicht einfach. Schwangerschaft und Geburt, die Babyzeit, die Mutterbeziehung, frühe Freunde/Freundinnen, stabile familiäre Bindungen oder Scheidungen, viele Umrationen oder kontinuierliche Heimat, Frustrationen und Befriedigungen jeder Art: sie alle hinterlassen Erstmuster, die - psychologisch und pädagogisch gesehen

- unsere Verhaltensweisen und Emotionen auf unserem Lebensweg gestalten.

Einzelveranstaltung

Kurs-Nr.
10711




Leitung: Willy-Peter Müller

Oedekoven, Hauptschule
Montag, 16.01., 19:00-21:15 Uhr
1 mal, 3 Ustd.
6,00 € (erm. 5,00 €)

Sicher und souverän auftreten - für Frauen In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim

Wünschen Sie sich, sicherer und souveräner aufzutreten? Möchten Sie sich in Ihrer Haut wohl fühlen und das Vertrauen in sich selbst haben, sich durch nichts so leicht aus der Bahn werfen zu lassen? Wahre Souveränität kann nicht gespielt werden, Sie können sie nur ausstrahlen. Menschen mit Persönlichkeit und Selbstvertrauen ziehen Aufmerksamkeit auf sich und sind erfolgreicher. Sie sind von sich überzeugt, kennen ihre Stärken und akzeptieren auch ihre Schwächen. Man hört ihnen eher zu, schenkt ihnen mehr Vertrauen und umgibt sich gerne mit ihnen. Nutzen Sie diesen Wochenendkurs, um sich selbst und Ihre Talente besser kennen zu lernen und dies glaubwürdig zu repräsentieren. Sie erhalten einen praktischen Leitfaden, der es Ihnen ermöglicht, mehr Ausstrahlung zu entwickeln, um dauerhafte Veränderungen im Berufs- und Privatleben zu erzielen.

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **10713**
Leitung: Antje Vödisch
Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 21.01., 10:00-16:30 Uhr
1 mal, 8 Ustd.
27,60 € (erm. 15,80 €) bei 7-9 Personen

Wege aus der 'Grübfalle'

Eine unbedachte Bemerkung über die Figur, eine spitze Bemerkung zum Outfit, kritische Bemerkungen hinsichtlich der Arbeit bringen das seelische Gleichgewicht, besonders bei Frauen, schnell ins Wanken. Aber woran liegt es, dass sich Menschen so schnell verunsichern lassen, so schnell aus dem Lot geraten, grübeln? Woher kommen gerade beim weiblichen Geschlecht die zermürbenden

Ich. Eine starke Marke.

Sie möchten ein bisschen mehr in der großen Masse auffallen? Sie wollen sich profilieren und die wesentlichen Vorzüge Ihrer Persönlichkeit herausarbeiten? Sie wollen Ihren ganz persönlichen Slogan oder Ihren unverwechselbaren Elevator Pitch ('Aufzugspräsentation') entwickeln? In diesem Kurs arbeiten wir mit Methoden aus der Werbung und der Körpersprache, mit Kreativtechniken und Nuanzierungen. Wenn Sie Lust verspüren, eingefahrene Wege zu verlassen und Lust auf persönliche Experimente haben, werden Sie an diesem Tag ganz bestimmt neue Erkenntnisse gewinnen über sich, über die Anderen und die erstaunliche Wirkung bewusst formulierter Signale.

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **10710**
Leitung: Annette Schelb
Roisdorf, VHS-Gebäude
Sonntag, 25.03., 10:30-17:30 Uhr
1 mal, 8 Ustd.
32,00 € (erm. 19,00 €) bei 7-12 Personen



Stil kennt keine Konfektionsgröße!
Kurs-Nr. 10391, s. Seite 15

Selbstzweifel? Wir beschäftigen uns mit Wirkungsweisen negativer Mechanismen, um ihnen nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein und suchen gemeinsam Wege aus der Grübfalle.


Wochenendkurs  Kurs-Nr. **10712**
Leitung: Dorothee Döring
Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 14.04., 10:00-16:30 Uhr
1 mal, 8 Ustd.
42,00 € (erm. 23,00 €) bei 8-14 Personen

Was ist eigentlich Neurolinguistisches Programmieren (NLP)?

Im Berufsleben werden NLP-Techniken häufig angewandt, um erfolgreicher zu werden, Stress abzubauen, sich mit Kolleginnen und Kollegen besser zu verstehen. Diese Techniken sind aber auch im Privatleben von Bedeutung, z.B. um mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln. NLP ist ein individuelles Kurzzeittraining, um bewusste oder unbewusste Blockaden in uns aufzulösen, vorhandene Fähigkeiten zu verstärken und verloren gegangene Fähigkeiten zu reaktivieren. Die Techniken des NLP sind zur Bewältigung vieler privater und beruflicher Schwierigkeiten anwendbar, um

- Prüfungssängste, Lernschwierigkeiten, diffuse Ängste zu überwinden

- Kommunikation mit anderen zu verbessern
 - Verhalten in Konflikten zu verändern
 - psychosomatische Beschwerden abzubauen
 - verantwortungsvoll mit Medikamenten, Genuss- und Nahrungsmitteln umzugehen.
- Ausgewählte NLP-Techniken werden vorgestellt und geübt. Vor Beginn des Kurses bietet die Dozentin eine Arbeitsmappe an (Kostenbeitrag 5,00 €).

Kurs  Kurs-Nr.
10714

Leitung: Monika Erker

Bornheim, Alexander-von-Humboldt-Gymnasium Nebengebäude
Dienstag, 08.05., 17:30-21:30 Uhr
1 mal, 5 Ustd.
22,00 € (erm. 13,00 €) ab 9 Personen

Psychologie

Die Sprache der Träume

- Symbole, Symbole

Kurze Einführung in die

wissenschaftliche Traumdeutung

Träume sind Botschaften, die unsere bewussten Einstellungen erweitern. Es gibt in der Schulpsychologie unterschiedliche Methoden, Träume zu deuten. Hauptthema des Abends: Wie gehe ich sinnvoll mit meinem Traum um? Was will das Unbewusste? Dazu beschäftigen wir uns besonders mit der Symbolsprache, d.h. mit den vielfältigen und phantasievollen Traumbildern. Es besteht die Möglichkeit, persönliche Fragen zu jeder Traumeinzelheit oder Traumszene zu stellen.



= **Bitte rechtzeitig vorher**

anmelden (schriftlich, per Fax mit Vordruck oder über die Homepage)



= **einfach hingehen**

Es wird auch ein Überblick gegeben über die verschiedenen Traumsorten: z.B. Alpträume, Wiederholungsträume, Verarbeitungsträume, religiöse Träume, Zukunftsträume, Kinderträume, Kollektivträume, Wunschträume und anderes mehr.

Einzelveranstaltung  Kurs-Nr.
10730

Leitung: Willy-Peter Müller

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 05.03., 19:00-21:15 Uhr
1 mal, 3 Ustd.
6,00 € (erm. 5,00 €)

Die Bedeutung der

'Erinnerung' für unsere Seele

'Alle Erkenntnis ist Wiedererinnerung', so sprechen der Grieche Sokrates und auch der Kirchenvater Augustinus. Die Themen des Abends sind:

- die Erstprägungen (vor und nach der Geburt), das Urvertrauen, das Speichersystem des Menschen, die Wiederholungszwänge, der Gruppengeist, die kollektiven Erinnerungen, das Traumwissen, die Déjà-vu-Ergebnisse, die Karmalehre (Buddha: Erinnerung an frühere Leben macht frei),
- die Kommunikationsforschung, d.h. wie arbeitet und ordnet unser Gehirn, wie speichert das Gedächtnis, wie lernt man
- Ängste und Optimismus als Ausdruck früher biografischer Erinnerungen

Außerdem geht der Dozent darauf ein, dass die Seele andererseits auf die Zukunft ausgerichtet ist, dass das Vergessen eine Funktion hat und dass Ziele, die nach vorne weisen, wichtig sind.

Vortrag



Kurs-Nr.
10731

Leitung: Willy-Peter Müller

Oedekoven, Hauptschule

Montag, 14.05., 19:30-21:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Hör auf Deinen Bauch!

In unserem Unterbewusstsein schlummern ungeahnte Kräfte. Wer es versteht, sie gezielt zu nutzen, kann sich vieles erleichtern und hat mehr Freude. Was ist eigentlich Intuition und (wie) lässt sie sich trainieren und entwickeln? In diesem Wochenendkurs lernen Sie Übungen kennen, um Ihre eigenen intuitiven Kräfte zu entdecken und Ihr Bauchgefühl künftig besser wahrzunehmen.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10732

Leitung: Claudia Westhäuser

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 05.05., 10:00-17:00 Uhr

1 mal, 8 Ustd.

28,00 € (erm. 16,00 €) bei 7-9 Personen

Auch weiterhin möchte die Volkshochschule Bornheim/Alfter mit gebührenfreien Einzelveranstaltungen jeder und jedem den Zugang zur Weiterbildung ermöglichen. Auf Grund der drastisch gesunkenen Landeszuschüsse bitten wir Sie jedoch in diesen Veranstaltungen um eine **freiwillige Spende.**



Philosophie

Welchen Geschmack hat die Freiheit?

Seit jeher hat sich die Philosophie mit den Grundlagen von Handlungs-, Wahl- und Willensfreiheit beschäftigt. In der aktuellen Diskussion steht die Frage im Vordergrund: Gibt es menschliche Freiheit überhaupt oder ist der Mensch in seinem Denken, Wollen und Handeln restlos von neurologischen Prozessen bestimmt? Der Dozent präsentiert tradi-

tionelle und zeitgenössische Versuche, mit dieser Herausforderung umzugehen. Zugleich wird gezeigt, wie ein angemessenes Verständnis von Freiheit für unser Leben praktisch Bedeutung erlangt.

Vortrag



Kurs-Nr.
10801

Leitung:

Prof. Dr. Hans-Joachim Pieper

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 26.03., 19:30-21:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Grundstrukturen menschlicher Existenz im Anschluss an Heideggers 'Sein und Zeit': Geworfenheit, Angst, Vorlaufen in den Tod In Zusammenarbeit mit der Alanus Hochschule und der VHS Bonn

Jeder Mensch wird geboren, jeder Mensch muss sterben. Das ist die Bin-
senweisheit des 'gesunden Menschen-
verstandes'. Diese 'Weisheit' gilt aber für
jedes Wesen, das lebt, für das Tier nicht
weniger als für die Pflanze. Freilich merkt
auch der gesunde Menschenverstand,
dass bereits ein Tier anders stirbt als
eine Pflanze. Sollte es da nicht auch eine
Differenz geben zwischen Tier und
Mensch? - Die gibt es in der Tat, und
nicht allein bezüglich des Sterbens. Es
war vor allem Martin Heidegger, der die
Grundstrukturen und Grundstimmungen
der menschlichen Existenz mit bewun-
dernswerter Deutlichkeit herausgearbei-
tet hat, und zwar in der 1927 erschienenen
Abhandlung 'Sein und Zeit'.

Im Seminar werden wir ausgewählte
Paragraphe dieses Jahrhundertwerks

lesen und interpretieren. Es werden
unter anderen die Begriffe 'In-der-Weit-
sein', 'Geworfenheit', 'Existenz', 'Ge-
stimmtheit', 'das Man', 'Angst' und 'Vor-
laufen in den Tod' analysiert. Bitte brin-
gen Sie ein Exemplar von 'Sein und Zeit'
zum ersten Kurstag mit. Als Vorberei-
tung bitte folgende Paragraphe lesen:
§§ 12-15, § 27, § 29, § 40, §§ 46-53.

Wochenendkurs

 Kurs-Nr.
10810

Leitung: Prof. Dr. Günter Seubold

Alfter, Alanus Hochschule Campus I
(Johannishof)

Samstag, 02.06., 10:00-18:30 Uhr

Samstag, 09.06., 10:00-13:00 Uhr

2 mal, 13 Ustd.

36,90 € (erm. 27,66 €)

Religion

Götter, Gurus, Gangeswasser Indien - Kaleidoskop der Religionen

Multimediavortrag

Indien ist ein Land voller Legenden und
Mythen. Hier ist die Geburtsstätte zweier
Weltreligionen, der Ort, an dem einige
der ältesten Glaubensrichtungen ihre
Wurzeln haben, und durch Eroberer und
Missionare weitere Religionen etabliert
wurden. In kaum einem anderen Land
werden so viele Religionen praktiziert
wie auf dem Subkontinent. Entdecken
Sie den Hinduismus mit seiner schillern-
den Götterwelt, den Kasten und heiligen
Schriften, Flüssen und Tieren. Erfahren

Sie, wie ein Prinz Erleuchtung erlangte
und der Welt den Buddhismus schenkte,
was es mit den Türmen des Schweigens
auf sich hat, wer den Islam nach Indien
brachte und warum sich Sikhs ihre Haare
nicht schneiden. Lernen Sie das Kaleido-
skop der Religionen Indiens kennen!

Vortrag

 Kurs-Nr.
10901

Leitung: Michaela Ohrem

Bornheim, Rathaus

Montag, 07.05., 19:30-21:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Buddhismus in Deutschland - Besuch in dem buddhistischen Paramita-Projekt in Bonn-Poppelsdorf

Das Paramita-Projekt ist ein Treffpunkt für Meditation und buddhistische Lehren in Bonn und wird von dem Meditationslehrer Yesche Udo Regel und seiner Frau Angelika Wild-Regel geleitet. Yesche U. Regel war viele Jahre (1980-1997) buddhistischer Mönch in einer tibetisch-buddhistischen Schule und Mitbegründer ihrer Landzentren im Rheinland. Er legte die Robe ab und ist anerkannter buddhistischer Dozent, der im ganzen deutschen Sprachraum Vorträge und Meditationskur-

se anbietet. Bei diesem Besuch gibt es die Möglichkeit, grundsätzliche Lehrinhalte des Buddhismus, spezifische Bedingungen des Buddhismus in Deutschland und konkrete Spezifika des Mahayana- und Vajrayana-Buddhismus zu lernen. Der Besuch wird begleitet von dem Religionswissenschaftler Michael A. Schmiedel.

Exkursion



Kurs-Nr.
10910

**Leitung: Michael A. Schmiedel,
Yesche Regel**

Donnerstag, 23.02., 15:00-17:30 Uhr
1 mal, 3 Ustd.
9,00 € (erm. 6,50 €)

Natur und Technik

Rollen, fahren, schwimmen - Technik im Alltag, durch Werken selbst erlebt (für Eltern und ihr Kind zwischen 5-9 Jahre)

In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen' und dem Familienzentrum der AWO 'Sonnenstrahl'

Wir bauen Fahrzeuge, Boote und andere bewegte Dinge mit verschiedenen Antrieben. Dabei nutzen wir die Kraft von Gummibändern und den Rückstoß von Wasserdampf und Luft.
Alle Geräte sind einfach zu bauen und können mit nach Hause genommen werden, um weiter damit zu spielen.

Kurs



Kurs-Nr.
11210

Leitung: Dr. Karl Waid

Bornheim, städt. Familienzentrum
'Haus Regenbogen'
Samstag, 10.03., 09:30-11:30 Uhr
Samstag, 21.04., 09:30-11:30 Uhr,
2 mal, 5,33 Ustd.
24,00 € (erm. 14,00 €)
bei 6-7 Personen, Gebühr für
Teilnehmer/in mit einem Kind.

Obstbaumschnitt im Winter

Wie erziehe ich meine Obstbäume richtig, damit sie gute, gesunde Früchte tragen? Welche Schnittarbeiten erledige ich jetzt, welche besser im Sommer? Was ist bei der Pflanzung von Bäumen zu beachten? Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung und Gummistiefel (o.ä.).

Kurs



Kurs-Nr.
11411

Leitung: Mohammad Esfandiari

Mittwoch, 18.01., 14:00-16:00 Uhr
1 mal, 2,67 Ustd.
Treffpunkt: Roisdorf, Raiffeisenstraße,
Parkplatz vor dem Verwaltungsgebäude
Landgard (nicht am Gartencenter)
12,00 € (erm. 8,00 €)

Obstbaumschnitt im Sommer

Gerade im Sommer können bzw. sollen Obstbäume geschnitten und formiert werden. Ein erfahrener Fachberater zeigt Ihnen direkt in der Praxis, welche Arbeiten Sie im Sommer erledigen müssen, um viele gesunde Früchte zu ernten. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung und Gummistiefel (o.ä.).

Kurs

Kurs-Nr.
11410



Leitung: **Mohammad Esfandiari**

Mittwoch, 06.06., 14:00-16:15 Uhr
1 mal, 3 Ustd.

Treffpunkt: Roisdorf, Raiffeisenstraße,
Parkplatz vor dem Verwaltungsgebäude
Landgard (nicht am Gartencenter)
13,00 € (erm. 8,50 €) bei 9-15 Personen

Familien-Abenteuer: Jäger der Nacht erleben Für Eltern und Kinder ab 8 Jahren

In Zusammenarbeit mit der NABU Kreisgruppe Bonn

An diesem Abend erfahren mutige Familien Interessantes, Mystisches, Spannendes und Lustiges über die nächtlichen Jäger und ihre Beutetiere. Nach einer Einführung geht es hinein in die Dunkelheit, um Waldkauz, Waldohreule und Co zu 'verhören' und auch die anderen nun aktiven Bewohner des Waldes unter die Lupe zu nehmen. Nichts für Angsthhasen! Bitte mitbringen: Taschenlampe

Exkursion

Kurs-Nr.
11401



Leitung: **Olaf Stümpel**

Swisttal-Dünstekoven NABU-
Naturschutzstation

Samstag, 17.03., 18:00-20:15 Uhr
1 mal, 3 Ustd.

(fällt bei Dauerregen aus)
14,00 € (erm. 9,00 €), Gebühr für
Teilnehmer/innen mit einem Kind.

Der Frühling im Wald - für Eltern und Kinder (6-9 Jahre)

Pünktlich zum Frühlingsbeginn wollen wir verschiedene Frühlingsboten kennen lernen. Wo finden wir sie? Habt Ihr schon Vögel oder Erdhummeln beobachtet? Mit verschiedenen Aktionen und viel Spaß wollen wir dem Frühling im Wald auf die Spur kommen. Bitte mitbringen: Popokissen (wenn vorhanden)

Exkursion

Kurs-Nr.
11402



Leitung: **Heike Kühnel**

Samstag, 24.03., 10:00-12:15 Uhr
1 mal, 3 Ustd.

Treffpunkt: Merten, Parkplatz Antennenturm, Kreuzung Rüttersweg/Vinzenzstraße/Holzweg
14,00 € (erm. 9,00 €), Gebühr für Teilnehmer/in mit einem Kind.

Sie können sich anmelden:

Mit der Anmeldekarte



schriftlich



per Fax



persönlich


oder



auf unserer Homepage


Zu Besuch auf dem Ziegenhof

Erleben Sie eine spannende und unterhaltsame Hofführung - erfahren Sie alles über die Ziegenhaltung, die Zicklein, die Milchverarbeitung und nicht zuletzt auch das Leben auf dem Ziegenhof! Abgerundet wird der Besuch mit einer leckeren Käseprobe.

Exkursion	 Kurs-Nr. 11405
Leitung: Ilona Kuhn	
Samstag, 14.04., 14:30-16:00 Uhr	
1 mal, 2 Ustd.	
Treffpunkt: Rösberg, Weberstr.12	
8,00 € (erm. 6,00 €)	


Vogelstimmenexkursion für Einsteiger/innen In Zusammenarbeit mit der NABU Kreisgruppe Bonn

Lernen Sie bei einem Spaziergang auf dem Hardtberg den Gesang heimischer Jahresvögel und erster Heimkehrer zwischen Stadt und Kottenforst kennen. Bitte mitbringen: Fernglas sowie feste Schuhe tragen.

Exkursion	 Kurs-Nr. 11406
Leitung: Peter Meyer	
Sonntag, 22.04., 06:45-09:15 Uhr	
1 mal, 3,33 Ustd., Treffpunkt: Bonn, Buswendeplatz am Malteser Krankenhaus, von-Hompesch-Str.1.	
6,00 € (erm. 5,00 €)	


Wildkräuterspaziergang - Essbare wild wachsende Pflanzen

Essbares kann man nicht nur einkaufen oder im Garten anbauen, sondern in der Natur selber sammeln! Lernen Sie neue Geschmacksrichtungen kennen mit Pflanzen von Ackersen bis Wiesenbärenklau. Sie werden von der Vielfalt überrascht sein, mit der sie Ihren Speisetisch bereichern können. Sie lernen mindestens fünfzehn verschiedene Sorten und deren Merkmale kennen, so dass Sie sie nach dieser Veranstaltung eindeutig bestimmen können. Außerdem gibt es viele Tipps für leckere Rezepte vom knackigen Salat bis zum außergewöhnlichen Dessert. Gerne können Sie Wildpflanzen aus Ihrem Garten zum Bestimmen mitbringen. Zum Schluss bereiten wir direkt vor Ort einen duftenden Tee aus gefundenen Kräutern.

Exkursion	 Kurs-Nr. 11404
Leitung: Helga Schmidt	
Sonntag, 29.04., 15:00-17:30 Uhr	
1 mal, 3,33 Ustd., Treffpunkt: Roisdorf, Alter Weiher 2, VHS-Gebäude	
11,00 € (erm. 7,50 €)	

Nächtliches Abenteuer: Im Reich der geheimnisvollen Fledermäuse - Für Eltern und Kinder ab 8 Jahren In Zusammenarbeit mit der NABU Kreisgruppe Bonn

Mit Spiel und Spaß rund um die '(un)heimlichen Flieger der Dunkelheit' begeben wir uns auf die Suche nach 'Fled Fledermaus'. Große und kleine Naturforscher/innen erfahren an diesem Abend Bemerkenwertes über die 'Herrscher der Nacht'. Sie lernen die faszinierende Lebensweise dieser Tiere näher kennen und erforschen per Detektor, ob sie schon unterwegs sind. Bitte mitbringen: Taschenlampen und ggf. Mückenschutz sowie feste Schuhe tragen

Exkursion	 Kurs-Nr. 11403
Leitung: Olaf Stümpel	
Swisttal-Dünstekoven NABU-Naturschutzstation	
Mittwoch, 16.05., 19:30-22:00 Uhr	
1 mal 3,33 Ustd., Treffpunkt: 19.15 Uhr !!	
14,00 € (erm. 9,00 €) Gebühr für Teilnehmer/Innen mit einem Kind.	

Zu Besuch beim Imker

Mögen Sie auch so gerne Honig? Dann kommen Sie doch einfach mit in die Imkerei! Herr Mirbach erzählt uns viel Wissenswertes über Bienen, zeigt uns das Leben im Bienenstock und gemeinsam schleudern wir dann Honig, der natürlich gleich probiert werden kann.

Exkursion



Kurs-Nr.
11407

Leitung: Friedel Mirbach

Samstag, 16.06., 14:00-16:15 Uhr
1 mal, 3 Ustd.

Treffpunkt: Brenig, Rücksgasse 1
7,00 € (erm. 5,50 €), Gebühr für Teilnehmer/innen mit einem Kind.

Naturkundliche Kanutour auf der Sieg

- Von Siegburg nach Hennef

Die Sieg zeichnet sich durch eine schöne Landschaft aus. In mal weiten, mal engen Schleifen durchfließt sie eine naturnahe Flusslandschaft zwischen Bergischem Land und Westerwald. Bis Hennef durchfließt die Sieg eine reizvolle Berglandschaft, ab Siegburg eine schöne Auenlandschaft.

Vom Boot aus bietet sich eine besondere Möglichkeit, Natur hautnah und intensiv zu erleben. Ein/e Biologe/Biologin begleitet die Tour und

- zeigt Ihnen eine interessante und schöne Flusslandschaft
- vermittelt Ihnen Wissenswertes über die Tier- und Pflanzenwelt sowie über ökologische Zusammenhänge. Außerdem können Sie mit ein bisschen Glück seltene Vögel, wie z.B. den Eisvogel oder auch andere kleine und große Wunder der Natur aus nächster Nähe beobachten. An der Sieg sind viele Naturschutzprojekte durchgeführt worden, wie z. B. die Wiederansiedlung des Lachses oder Maßnahmen zum Hochwasserschutz.

Die Kanutour ist auch für Eltern mit Kindern (min. 5 Jahre alt) geeignet. Spezielle Kenntnisse und Fertigkeiten sind keine Voraussetzung (Sie müssen nur schwimmen können). Vor Tourbeginn werden Sie in die Technik des Kanufahrens genau eingewiesen.

Bitte bringen Sie Proviant für die Mittagspause mit. Die Anreise erfolgt selbstständig. Etwa eine Woche vor der Tour erhalten Sie eine Wegbeschreibung.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Alter der Kinder an, damit die Schwimmwesten in entsprechender Größe zur Verfügung gestellt werden können.

Exkursion



Kurs-Nr.
11412

Leitung: Lohmarer Institut für Weiterbildung

Sonntag, 29.04., 09:30-16:30 Uhr
1 mal, 8 Ustd.

Gebühren: Erwachsene: 48,50 €,
Kinder bis 12 Jahre: 28,50 €,
Familie (max. 2 Erwachsene und 3 Kinder bis 12 Jahre): 130,00 €

Voranzeige auf das 2. Semester 2012 Naturkundliche Kanutour auf der Sieg

- Von Eitorf nach Hennef

Inhalt wie Kurs-Nr. 11412.

Exkursion



Kurs-Nr.
11450

Leitung: Lohmarer Institut für Weiterbildung

Samstag, 08.09., 09:30-16:30 Uhr
1 mal, 8 Ustd.

Gebühren: Erwachsene: 48,50 €,
Kinder bis 12 Jahre: 28,50 €,
Familie (max. 2 Erwachsene und 3 Kinder bis 12 Jahre): 130,00 €

Programmbereich 2: Kultur - Gestalten

Ansprechpartnerin:

Hildegard Niehus:

Tel. 02222/945-462

Literatur	41
Kunst- und Kulturgeschichte.....	43
Zeichnen / Malen / Kreatives Gestalten.....	44
Musik	48
Tanzen	49
Medien	52
Fotografie, Bildbearbeitung	53
Werken, Nähen	56

Literatur

Meine Geschichte wird lebendig - Schreibworkshop

Alle Schreibinteressierten sind eingeladen, neue Anregungen des Kreativen Schreibens kennenzulernen, um Ideen und Erinnerungen in Worte zu fassen. Wir blicken schreibend auf das vergangene Jahr zurück und lassen mithilfe kleiner Schreibspiele verbüffend leicht autobiographische Texte, phantasievolle Kurzgeschichten und stimmungsvolle Wintergedichte entstehen. Wir entdecken die Kunst, mit Worten zu spielen, er-

gründen die persönliche Schreibstimme und lassen die eigene Geschichte lebendig werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Wochenendkurs

Kurs-Nr.
20108

Leitung: Andreas Obster

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 14.01., 10:00-17:00 Uhr
1 mal, 8 Ustd.

28,40 € (erm. 16,20 €)
bei 7-9 Personen

Literaturgesprächskreis

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Bornheim

Oft besteht der Wunsch, ein Buch nicht nur allein zu lesen, sondern sich mit anderen darüber auszutauschen. Zur Auswahl stehen sowohl eher klassische als auch moderne Texte. Gemeinsam werden zeitgenössische Hintergründe und die Stellung des Werkes in der Literaturgeschichte erörtert.

Kurs



Kurs-Nr.
20101

Leitung: Iris Schürmann-Mock

Bornheim, Stadtbücherei

Dienstag, 06.03., 03.04., 08.05. und
05.06., jeweils 19:00-20:30 Uhr
4 mal, 8 Ustd.

24,00 € (erm. 14,00 €)
bei 7-15 Personen

Zeit für neue Bücher - eine literarische Bücherschau

In Zusammenarbeit mit der Öffentl. Bücherei Sankt Matthäus Alfiter

Bücher, Bücher, Bücher...

Aus den vielen im Jahr 2011 und im Frühjahr neu erschienenen Romanen hat Dorothee Grütering mit sicherem Blick eine lesenswerte Auswahl zusammengestellt. In einem amüsanten Vortrag präsentiert sie unterhaltsame Werke bekannter und weniger bekannter Autorinnen und Autoren aus der ganzen Welt. Sogar Lesemuffel kommen auf den Geschmack, wenn von spannenden Abenteuer, geheimnisvollen Kriminalfällen oder bewegenden Familiengeschichten erzählt wird. Der Abend mit den literarischen Favoriten der Referentin bietet Unterhaltung mit Esprit.

Vortrag



Kurs-Nr.
20102

Leitung: Dorothee Grütering

Alfiter, Öffentl. Bücherei St. Matthäus

Dienstag, 24.04., 19:30-21:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd.

gebührenfrei

**Arthur Schnitzlers erotische
Konstellationen
(anlässlich des 150. Geburtstags
am 15. Mai)
In Zusammenarbeit mit der
Stadtbücherei Bornheim**

In Arthur Schnitzlers 'Traumnovellen' -
Verfilmung von Stanley Kubrick "Eyes
Wide Shut" genießt (Ex-)Traumpaar Nico-
le Kidman und Tom Cruise die Höhen und
Tiefen erotischer Phantasien zusammen
und mit anderen. Nicht erst seit diesem
Filmerfolg gilt der Wiener Arzt und Autor
Arthur Schnitzler als literarischer Seelen-
erforscher im Geiste des mit ihm befreun-
deten Sigmund Freud.

Anlässlich des 150. Geburtstags Schnitz-
lers (am 15. Mai 2012) mustert der Vor-
trag die vielfältigen und teilweise pikanten
Beziehungen von Männern und Frauen in
Erzählungen wie 'Leutnant Gustl', 'Fräu-
lein Eise' und 'Die Traumnovelle' sowie in
Theaterstücken wie 'Liebelein', 'Der Reigen'
oder 'Komödie der Verführung'.

Vortrag



Kurs-Nr.
20103

Leitung: PD Dr. Jürgen Nelles

Bornheim, Stadtbücherei

Montag, 14.05., 19:30-21:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd.

gebührenfrei



= Bitte rechtzeitig vorher
anmelden (schriftlich, per Fax mit
Vordruck oder über die Homepage)



= einfach hingehen

**Mit Rilke und Ringelnatz
auf die Waldau**

**Abendspaziergang zum
Sommeranfang**

**In Zusammenarbeit mit der
Stadtbücherei Bornheim**

Was haben Buchen und Bücher mitein-
ander zu tun? Wie kommt die Loreley
vom Rhein in den Wald? Und welcher
Zweig ist unentbehrlich, wenn man
Schätze finden und Diebe fangen will?
Antworten auf diese Fragen gibt es bei
einem literarischen Abendspaziergang
auf der Waldau. Unsere Dozentin, He-
rausgeberin des Buches 'O schöner,
grüner Wald', führt mit Texten von Rilke
und Ringelnatz, Goethe, Kästner und
vielen anderen Autor(inn)en über Wiesen
und Wege. In Sagen, Sachtexten, Ge-
dichten und Geschichten zeigt sie den
Wald von ganz unterschiedlichen Seiten:
heiter und unheimlich, nützlich, mär-
chenhaft und sinnemfroh.

Exkursion



Kurs-Nr.
20191

Leitung: Iris Schürmann-Mock

Donnerstag, 21.06., 19:00-20:30 Uhr
1 mal, 2 Ustd.

Treffpunkt: Bonn, vor dem Eingang des
Hauses der Natur (zwischen Spielplatz
und Gastronomie), An der Waldau 50,
12,50 €



Auch weiterhin möchte die Volkshochschule Bornheim/Alfter mit
gebührenfreien Einzelveranstaltungen jeder und jedem den Zugang
zur Weiterbildung ermöglichen. Auf Grund der drastisch gesunkenen
Landeszuschüsse bitten wir Sie jedoch in diesen Veranstaltungen
um eine **freiwillige Spende**.

Kunst- und Kulturgeschichte

Frida Kahlo und Diego Rivera

- Leben und Werk des mexikanischen Künstlerpaares

Vor 125 Jahren wurde Diego Rivera (1886 - 1957) geboren, der mit seinen kolossalen Wandgemälden ein berühmter revolutionärer Künstler seines Heimatlandes Mexiko wurde. Seine Frau Frida Kahlo (1907 - 1954) wurde erst nach ihrem Tod und bis heute in zunehmendem Maß als eine der großen Malerinnen des 20. Jahrhunderts anerkannt.

Ein genauer Blick auf die Werke des Künstlerpaares verdeutlicht die Gegensätzlichkeit und widersprüchliche Verbundenheit der beiden Künstler, zeigt die leidenschaftliche Anziehung und Abgrenzung voneinander und die gemeinsame Verwurzelung in der mexikanischen Kultur.

Vor dem Hintergrund der dramatischen Lebens- und Zeitumstände entstehen zwei außergewöhnliche Künstlerprofile des 20. Jahrhunderts.

Diavortrag



Kurs-Nr.
20306

Leitung: Dr. Jenny Graf-Bicher

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 23.01., 19:30-21:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd.
gebührenfrei

Glanz und Größe des Mittelalters

Ausstellungsführung im Museum Schnütgen, Kölner Kulturquartier

Köln, eine der großen christlichen Metropolen des Mittelalters, war zwischen 1000 und 1550 ein blühendes Kunstzentrum. Hier entstanden Werke aller Kunstgattungen von außerordentlicher Qualität und Strahlkraft: Malereien, Handschriften, Goldschmiedearbeiten oder plastische Werke aus Stein, Holz und Eisenbein. Was von dieser umfangreichen Produktion die nachmittelalterlichen Jahrhunderte und vor allem die Säkularisation überlebte, gelangte im 19. Jahrhundert in die Hände von Sammlern und von da aus in die großen Museen der Stadt oder in den nationalen und internationalen Kunsthandel.

Die Ausstellung führt bedeutende Schätze dieser Zeit an ihrem Ursprungsort wieder zusammen und gewährt einen spektakulären Einblick in die Kunst und die mittelalterliche Gesellschaft im 'Heiligen Köln'.

Exkursion



Kurs-Nr.
20303

Leitung: Dr. Jenny Graf-Bicher

Donnerstag, 23.02., 17:30-19:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd.
An-/Abmeldung bis 15.02.
Treffpunkt: Museum Schnütgen
Cäcilienstr. 29-33, Köln
14,00 € (erm. 11,50 €)
Gebühr inklusive Museumseintritt



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

finden Sie auf unserer Homepage

www.vhs-bornheim-alfter.de



DOCUMENTA (13)

Wie jede documenta so wird auch diese - die DOCUMENTA (13) - durch die Persönlichkeit der Kuratoren geprägt. Die aktuelle Leiterin, die Amerikanerin Carolyn Christov-Bakargiev, die mit ihrem Team seit 2009 die weltweit größte Ausstellung zeitgenössischer Kunst in Kassel vorbereitet, hat ihre Schau unter das Motto 'Zusammenbruch und Wiederaufbau' gestellt. Damit bezieht sie sich konkret auf die Geschichte der Stadt Kassel und beleuchtet zugleich ein aktuelles Thema von globaler Bedeutung, mit dem sich

Künstler in aller Welt auseinandersetzen. Als Anregung zu einem Besuch soll an diesem Abend ein erster Überblick über Künstler, Werke und Orte der diesjährigen Großausstellung gegeben werden. Hinweise auf die Geschichte der Documenta seit 1955 verdeutlichen das Profil der aktuellen Schau.

Vortrag



Kurs-Nr.
20390

Leitung: Dr. Jenny Graf-Bicher

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 25.06., 19:30-21:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei

Zeichnen, Malen, Kreatives Gestalten



Wichtiger Hinweis:

Für den Unterricht benötigte Materialien beschaffen die Teilnehmer/innen im Allgemeinen selbst.

Zuweilen ist es zweckmäßig, dass die Kursleitung die benötigten Materialien besorgt. In diesem Falle werden die **entstehenden Kosten** anteilig auf alle **angemeldeten** Teilnehmer/innen **umgelegt** und direkt im Kurs gezahlt. Sofern Sie **Material selbst beschaffen**, vergewissern Sie sich bitte **vor der Anschaffung, ob für den entsprechenden Kurs eine genügende Anzahl von Anmeldungen vorliegt.**

Acrylmalerei - Erste Schritte

Für Teilnehmer/innen, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse der Acrylmalerei besitzen.

Benötigtes Material: Acrylfarben (vorzugsweise Akademie) rot, blau, gelb, schwarz (mindestens 30ml) und weiß (mindestens 250 ml), 1 Rundpinsel (Synthetikhaar) Größe 18 oder 20, 3 flache Pinsel mit Synthetikhaar (Tosh) unterschiedlicher Breite, Spachtel, weißer, vorgrundierter Karton, 2 Leinwände max. 50 x 60 cm, Zeitungspapier zum Abde-

cken. Alu- und Haushaltsfolie, leere Sprühflasche, Bleistift, Schere, Lineal, großes Wassergefäß, Lappen, Föhn, Plastiktischdecke, Filzunterlagen.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
20506

Leitung: Renate Kroll

Bornheim, Europaschule Kunstraum 132

Samstag, 04.02., 10:00-16:30 Uhr

1 mal, 8 Ustd.

23,60 € (erm. 13,80 €)

Acrylmalerei - Erste Schritte

Für Teilnehmer/innen, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse der Acrylmalerei besitzen.

Benötigtes Material: wie Kurs-Nr. 20506.

Wochenendkurs  Kurs-Nr.
20511

Leitung: Renate Kroll

Bornheim, Europaschule Kunstraum 132

Samstag, 03.03., 09:00-15:30 Uhr

1 mal, 8 Ustd.

24,00 € (erm. 14,00 €)

Acrylmalerei

- Weitere Schritte

Für Teilnehmer/innen, die bislang lediglich an einem Wochenendkurs 'Acrylmalerei - Erste Schritte' teilgenommen haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. Nicht für Teilnehmer/innen, die bereits einen Workshop Acrylmalerei für Fortgeschrittene bzw. Experimentelle Acrylmalerei belegt haben.

Benötigtes Material: wie Kurs-Nr. 20506.

Wochenendkurs  Kurs-Nr.
20512

Leitung: Renate Kroll

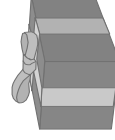
Bornheim, Europaschule Kunstraum 132

Samstag, 17.03., 10:00-16:30 Uhr

1 mal, 8 Ustd.

24,00 € (erm. 14,00 €)

Die Geschenkidee:



**Gutscheine für
VHS-Kurse**

**sind bei der
Geschäftsstelle erhältlich!**

Workshop Acrylmalerei

Für Teilnehmer/innen, die bereits einen Wochenendkurs 'Erste Schritte' und 'Weitere Schritte' besucht haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. Den Alltag vergessen, eintauchen in die Kreativität. Wir experimentieren mit Acrylfarben und erarbeiten Kompositionen abstrakt oder naturalistisch je nach Temperament. Sie erhalten Anregungen für Ihre Motive. Benötigtes Material: wie Kurs-Nr. 20506, zusätzlich: Spachtel, vorgrundierte Leinwände unterschiedlicher Größen (z.B. 40 x 40 cm, 40 x 50 cm, 50 x 60 cm) und Strukturpaste (250 ml), weißer, vorgrundierter Karton, nach Wunsch auch Holzplatte zum Bemalen.

Wochenendkurs  Kurs-Nr.
20513

Leitung: Renate Kroll

Bornheim, Europaschule Kunstraum 132

Freitag, 11.05., 18:45-21:45 Uhr

Samstag, 12.05., 10:00-15:45 Uhr

2 mal, 11 Ustd.

31,50 € (erm. 17,75 €)

Workshop Acrylmalerei für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen, die bereits an mindestens einem 'Workshop Acrylmalerei' teilgenommen haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. Bei schönem Wetter kann auch im Freien gemalt werden. Für diesen Fall feste Malunterlage und Hocker o. Ä. mitbringen. Benötigtes Material: wie Kurs-Nr. 20513.

Wochenendkurs  Kurs-Nr.
20591

Leitung: Renate Kroll

Bornheim, Europaschule Kunstraum 132

Freitag, 29.06., 18:45-21:45 Uhr

Samstag, 30.06., 10:00-15:45 Uhr

2 mal, 11 Ustd.

31,50 € (erm. 17,75 €)

Workshop Experimentelle Acrylmalerei

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

Bei schönem Wetter kann auch im Freien gemalt werden. Für diesen Fall feste Malunterlage und Hocker o. Ä. mitbringen.

Benötigtes Material: wie Kurs-Nr. 20513.

Wochenendkurs  Kurs-Nr.
20592

Leitung: Renate Kroll

Bornheim, Europaschule Kunstraum 132

Freitag, 06.07., 18:45-21:45 Uhr

Samstag, 07.07., 10:00-15:45 Uhr

2 mal, 11 Ustd.

31,50 € (erm. 17,75 €)



Informationen zu den Unterrichtsstätten

finden Sie auf Seite 149.

Auf unser Homepage (www.vhs-bornheim-alfter.de) finden Sie zusätzlich **Bilder und Lagepläne** zu unseren Unterrichtsstätten.

Kreative Sommerwerkstatt - Malen mit Acrylfarben **In Zusammenarbeit mit der Bornheimer Malschule**

Im Mittelpunkt des Wochenkurses stehen
- in Anlehnung an Werke berühmter
Künstler/innen - grundlegende Gestaltungs-
kriterien wie Bildkomposition,
Farbwahl, Bildanlage und Bildaufbau,
Licht und Schattensetzung sowie Farbmi-
schung. Für Interessierte mit und ohne
Vorkenntnisse.

Benötigtes Material: Skizzenblock DIN A2
bzw. A3, Malpappen verschiedener Grö-
ßen, etwas größere Leinwand, Pinsel (da
Vinci) dick und dünn (z.B. Borstenpinsel
Größe 8-12) und Rundhaarpinsel mittlere
Größe, Wasserglas, Radiergummi,
Bleistift 2B, Acrylfarben (zinnoberrot,
goldgelb, zitronengelb, preußischblau,
grün, weiß, indigoblau), Pappteller zum
Mischen.

Kurs



Kurs-Nr.
20590

Leitung: Alessia Krause

Bornheim, Bornheimer Malschule (im
evang. Gemeindezentrum)
Montag, 09.07., bis Freitag, 13.07.,
jeweils 10:00-12:15 Uhr
5 mal, 15 Ustd.
41,50 € (erm. 22,75 €)

Malen nach Bob Ross

Entdecken Sie die Freude am etwas 'anderen Malen': Sie erlernen Schritt für Schritt den
Umgang mit den Materialien sowie die Grundlagen der Nass- in Nass- Technik. Am Ende
des Tages nehmen Sie ein fertig gemaltes Bild mit nach Hause.
Für Keilrahmen, Farbe, Malmittel, Pinselreiniger und Pinsel ist 24,00 € Umlage in der
Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Küchenrolle, Feuchttücher.

Blumen, Teerose und Flieder



Wochenendkurs



Kurs-Nr.
20593

Leitung: Marie Luise Klein

Oedekoven, Hauptschule Werkraum
Samstag, 23.06., 09:00-18:00 Uhr
1 mal, 11 Ustd.
55,50 € (erm. 41,75 €)

Voranzeige auf das 2. Semester 2012 **Landtschaft: Herbstlandschaft** **in bunter Farbenpracht**

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
20519

Leitung: Marie Luise Klein

Oedekoven, Hauptschule Werkraum
Samstag, 29.09., 09:00-18:00 Uhr
1 mal, 11 Ustd.
55,50 € (erm. 41,75 €)



Bitte beachten Sie
die Teilnahmebedingungen ab Seite 136!

Musik

Samba-Batucada-Workshop

Wenn Sie Spaß an Musik haben, Ihnen der Samba-Rhythmus ins Blut geht und Sie schon oft gedacht haben: 'Das will ich eigentlich mal ausprobieren', dann sind Sie hier richtig!

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieser Workshop richtet sich an Anfänger/innen ohne Erfahrung. Die Gruppe 'Sambastico Bornheim' stellt die typischen Samba-Instrumente vor und Sie erhalten Gelegenheit, diese alle auszuprobieren. Dabei handelt es sich um: Repinique, Surdo, Shaker, Tamborim, Caixa und Agogos.

Wenn Sie 'Ihr' Instrument gefunden haben, üben wir in den einzelnen Instrumentengruppen erste Rhythmen ein, so dass wir am Ende gemeinsam den Grundrhythmus und einige leichtere Breaks der Samba Batucada spielen können. Die Instrumente werden gestellt - dafür wird vor Ort von jedem Teilnehmer eine Gebühr von 5 € erhoben.

Wochenendkurs

Kurs-Nr.
20800

Leitung:

Gruppe Sambastico Bornheim

Bornheim, Wallrafschule
Hauptgebäude, Aula

Samstag, 21.04., 11:00-16:00 Uhr

1 mal, 6 Ustd.

19,00 € (erm. 11,50 €)

Sie können sich anmelden:

Mit der Anmeldekarte



schriftlich



per Fax



persönlich

oder



auf unserer Homepage

Afrikanisches Trommeln

Djembémusik ist die populärste Form von Perkussionsmusik in Westafrika und weltweit. In der Gruppe üben Sie das Zusammenspiel der verschiedenen westafrikanischen Trommeln. Fortgeschrittene sowie Anfänger/innen werden zum Ende des Kurses gemeinsam ein oder zwei Rhythmen selbstständig spielen können und hierdurch die pulsierende Dynamik des Trommelspiels intensiv kennen lernen. Fortgeschrittene werden je nach Vorkenntnissen und Kursituationen Solostimmen auf der Djembé erlernen. Für Ihre 'Hausaufgaben' erhalten Sie einfache, verständliche Rhythmusnotationen.

Getrommelt wird vorwiegend auf der Djembé sowie den Basstrommeln Dundun, Sangban und Kenkeni.

Eine eigene Djembé ist in der Regel Voraussetzung für die Kursteilnahme. Geben Sie daher bei Ihrer Anmeldung an, falls Sie keine eigene Trommel mitbringen.

Die Trommelleihgebühr beträgt 5,00 € (beim Dozenten zu bezahlen). Der Kursleiter entscheidet über die Eignung mitgebrachter Trommeln, da nicht jedes Instrument sich für das Erlernen westafrikanischer Rhythmen eignet.

Wochenendkurs

Kurs-Nr.
20801

Leitung: Philippe Mönikes

Alfter, Bürgerhaus (Alte Schule)

Samstag, 1.10., 10:00-17:00 Uhr

1 mal, 8 Ustd.

28,80 € (erm. 16,40 €)

bei 7-12 Personen

Bluesharp-Workshop für Anfänger/innen

Mundharmonika spielen(d) lernen

Die diatonische 10-Kanal-Mundharmonika, auch 'Bluesharp' genannt, ist ein kleines und unscheinbares Instrument, das sich jedoch einen festen Platz in der modernen Musik wie Rock, Hardrock, Heavymetal, Pop, Country, Folk und natürlich im Blues verschafft hat.

Dieser Workshop setzt keinerlei Kenntnisse aus dem Bereich Musik voraus. Die Teilnehmer/innen müssen weder Noten lesen können noch etwas über Tonarten, Dur und Moll, oder über die Harmonielehre wissen! Alle notwendigen Grundlagen für das Bluesharp-Spiel werden in diesem Workshop vermittelt, so dass die Teilnehmer/innen zum Ende einen Standard-Blues spielen und eine Band mit diesem Instrument begleiten können. Alle Lehrinhalte sind mit praktischen Übungen verbunden - angefangen vom einfachen Kinderlied bis hin zum klassischen Blues.

Das Einzige, was alle Teilnehmer haben sollten, ist eine Bluesharp (Diatonische Mundharmonika) in C-Dur! Sie kann im Bedarfsfall auch beim Dozenten erworben werden (ca. 20,00 €).

- Themenschwerpunkte werden sein:
 - Mundharmonika (Aufbau, unterschiedliche Materialien, Hersteller und Modelle)
 - Grundlegendes zum 12-Takt-Bluesschema, Dur & Moll, sowie Ton-aufbau
 - Blues- und Rock-Schema in der 2. Position, Bending, Bluestonleiter, freies Spiel auf der Harp

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
20802

Leitung: Volker Rudolphi

Bornheim, Wallrafschule

Hauptgebäude, Aula

Samstag, 05.05., 10:00-16:30 Uhr

Sonntag, 06.05., 10:00-16:30 Uhr

2 mal, 16 Ustd.

44,00 € (erm. 24,00 €)

Tanzen

Tanzen für Paare - Grundkurs für Anfänger/innen

In geselliger Atmosphäre lernen Sie tanzen und vergessen für Stunden Ihren Alltag. Die Dozentin geht unabhängig von Ihren Vorkenntnissen auf individuelle Bedürfnisse ein und hält für Sie u.a. Walzer, Fox und Cha-Cha bereit. Am letzten Unterrichtstag ist ein gemeinsamer Tanzabend mit anderen Tanzgruppen geplant.

Kurs



Kurs-Nr.
20901

Leitung: Christiane Meyer

Oedekoven, Hauptschule Aula

dienstags, ab 07.02., 20:00-21:30 Uhr

14 mal, 28 Ustd.

74,00 € (erm. 39,00 €) pro Person

Tanzen für Paare - Fortgeschrittenenkurs

Vertiefen und festigen Sie Ihre bereits gelernten Tanzschritte und lernen Sie neue kennen. In geselliger Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, Tanzen zu Ihrer Lieblingsbeschäftigung zu machen. Am letzten Unterrichtstag ist ein gemeinsamer Tanzabend mit anderen Tanzgruppen geplant.

Kurs



Kurs-Nr.
20902

Leitung: Christiane Meyer

Oedekoven, Hauptschule Aula

dienstags, ab 07.02., 18:30-20:00 Uhr

14 mal, 28 Ustd.

74,00 € (erm. 39,00 €) pro Person

Tanzen für Paare - Discofox

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



Zumba Fitness®

Kurs-Nr. 30212/30213, s. Seite 70

Kurs  Kurs-Nr. **20906**

Leitung: Jörg Bachmann

Bornheim, Wallrafsschule
Hauptgebäude, Aula
Mittwoch, 01.02., 18:30-21:30 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
13,80 € (erm. 8,90 €) pro Person

Kurs  Kurs-Nr. **20907**

Leitung: Jörg Bachmann

Bornheim, Wallrafsschule
Hauptgebäude, Aula
Mittwoch, 25.04., 18:30-21:30 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
14,00 € (erm. 9,00 €) pro Person

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **20905**

Leitung: Jörg Bachmann

Bornheim, Wallrafsschule
Hauptgebäude, Aula
Sonntag, 11.03., 10:00-16:30 Uhr
1 mal, 8 Ustd.
24,00 € (erm. 14,00 €) pro Person

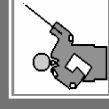
Wochenendkurs  Kurs-Nr. **20999**

Leitung: Jörg Bachmann

Bornheim, Wallrafsschule
Hauptgebäude, Aula
Sonntag, 26.08., 10:00-16:30 Uhr
1 mal, 8 Ustd.
24,00 € (erm. 14,00 €) pro Person

Tanzen für Paare und Hochzeitspaare

Nehmen Sie sich ein Wochenende, um sich bei schöner Musik dem Tanzen zu widmen. Wir beschäftigen uns intensiv mit Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen. Besonders wird auf die typischen Hochzeitstänze eingegangen. Sie lernen, sich sicher auf dem Parkett zu bewegen, einige schöne Figuren und die Möglichkeiten des tänzerischen Ausdrucks vom Grundschrift an.



Teilnahmebedingungen


- Anmeldung
- Abmeldung
- Gebührenermäßigungen
- Haftung

- Datenschutz
- Zahlungsbedingungen
- Teilnehmezahl
- Bescheinigungen

Sie finden ab Seite 136 unser 'Kleingedrucktes' zu

Tanzen für Paare - Salsa

Lernen Sie die Grundlagen des Salsatanzes! Dieser Abend vermittelt Ihnen die wichtigsten Schritte, Rhythmus & Takt der Salsa sowie das Gefühl für diesen Tanz und für die mitreißende Musik. Mit Freude an Musik und Bewegung spüren Sie das 'Latin-Feeling'. Bitte Schuhe mit glatter, sauberer Sohle mitbringen!

Kurs	 Kurs-Nr. 20908
Leitung: Jörg Bachmann	
Bornheim, Wallrafsschule	
Hauptgebäude, Aula	
Mittwoch, 14.03., 18:30-21:30 Uhr	
1 mal, 4 Ustd.	
14,00 € (erm. 9,00 €) pro Person	

Orientalischer Tanz / Bauchtanz II

Für Teilnehmerinnen, die mindestens 2 Semester lang 'Orientalischer Tanz / Bauchtanz I' absolviert haben. Gearbeitet wird an Choreografien und Tanzkombinationen in Form eines Projektes. Ausstrahlung, Armhaltung und Präsenz werden verbessert.

Bitte Trainingskleidung, Tuch für die Hüfte und Schläppchen mitbringen.

Kurs	 Kurs-Nr. 20911
Leitung: Manuela Semrau	
Bornheim, Wallrafsschule	
Hauptgebäude, Aula	
donnerstags, ab 09.02., 20:00-21:00 Uhr	
14 mal, 18,67 Ustd.	
51,50 € (erm. 27,75 €)	

Orientalischer Tanz / Bauchtanz I

Teilnehmerinnen, die mit dem orientalischen Tanz beginnen wollen oder über einfache Kenntnisse der Tanztechnik verfügen, erlernen hier die grundlegenden Techniken, Schritte und Armhaltungen.

Damit Sie auch zu Hause tanzen können, werden einfache Schritt- und Tanzkombinationen zu einem getanzten Exercise zusammengesetzt.
Die Basistechniken werden vertieft und die Schwerpunkte Choreografie und Ausdruck behandelt.
Bitte körpernahe Kleidung, Tuch für die Hüfte und Schläppchen mitbringen.

Kurs	 Kurs-Nr. 20910
Leitung: Manuela Semrau	
Bornheim, Wallrafsschule	
Hauptgebäude, Aula	
donnerstags, ab 09.02., 19:00-20:00 Uhr	
14 mal, 18,67 Ustd.	
51,50 € (erm. 27,75 €)	

Square Dance

Square Dance ist dynamisch, vielseitig, fröhlich, international.

Zu fetziger Musik von Folk bis Rock und Pop kombiniert ein Caller (Ansager) Square Dance Figuren.

Die acht Tänzer eines Square setzen die Calls in Bewegung um.

Tanzen baut Stress ab und schult zugleich die Aufmerksamkeit.

Mitmachen kann jeder - als Familie, Paar oder als Einzeltänzer.

Alles, was man braucht ist bequeme

Straßenkleidung und Lust auf Bewegung.

Wochenendkurs	 Kurs-Nr. 20920
Leitung: Elisabeth Stennes Falter	
Bornheim, Wallrafsschule	
Hauptgebäude, Aula	
Samstag, 24.03., 14:00-17:00 Uhr	
1 mal, 4 Ustd.	
16,00 € (erm. 10,00 €)	
bei 7-9 Personen	

Line Dance - Workshop

Ausdauertraining und Herz-Kreislauf-Prävention einmal anders! Line Dance ist eine Tanzsportart, die das Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Koordinationssfähigkeit fördert. Der Tanz besteht hauptsächlich aus Schrittkombinationen, die zu jeder Musikrichtung getanzt werden können. Es wird dabei in einer oder mehreren Reihen (Line) nebeneinander getanzt. Ursprünglich stammt der Line Dance aus der Country-Western-Szene. Mit etwas Geduld ist er schnell zu erlernen und macht riesigen Spaß. Eine Tanzsportart, nicht nur für Frauen, Männer sind sehr willkommen! Sie sollten feste Schuhe mit glatter Sohle tragen, es dürfen auch Cowboystiefel mit Ledersohle sein.

Wochenendkurs

Kurs-Nr.
20912



Leitung: Manuela Billig

Alfter, Bürgerhaus (Alte Schule)
Samstag, 21.01., 15:00-18:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
13,80 € (erm. 8,90 €)

Wochenendkurs

Kurs-Nr.
20930



Leitung: Manuela Billig

Alfter, Bürgerhaus (Alte Schule)
Samstag, 21.04., 15:00-18:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
14,00 € (erm. 9,00 €)

Medien

Was genau ist Bürgerradio? Besuch im Studio Merten

Jeden Donnerstag um 21.04 Uhr wird eine Sendung des Vorgebirgsstudios Merten über die Frequenz von Radio Bonn/Rhein-Sieg ausgestrahlt. 900 Sendungen wurden seit März 1992 in Merten bei Studioleiter Otto Ganser produziert. Lernen Sie an diesem Donnerstag die Arbeitsgemeinschaft Vorgebirgsstudio Merten und ihren Leiter kennen und

erfahren Sie alle Hintergründe über den Unterschied zwischen Lokal- und Bürger-radio.

Exkursion

Kurs-Nr.
21000



Leitung: Otto Ganser

Donnerstag, 15.03., 17:00-18:00 Uhr
1 mal, 1,33 Ustd.,
Treffpunkt: Merten Straußweg 21,
4,00 €

So entsteht die Zeitung - Besuch beim General-Anzeiger

Im Verlagshaus des General-Anzeigers erhalten Sie einen Einblick in die Redaktion einer großen Tageszeitung. Sie können die technische Herstellung der Zeitung auf dem Weg von der Redaktion bis zur Auslieferung verfolgen. Ein Gespräch mit dem Chefreporter der Vorgebirgsre-

daktion, Herrn Hans-Peter Fuß, rundet bei einem Imbiss den Besuch ab. Das Mindestalter zur Teilnahme an der Besichtigung beträgt 10 Jahre (nur in Begleitung eines Erwachsenen).

Exkursion



Kurs-Nr.
21001

Donnerstag, 22.03., 18:00-19:30 Uhr
1 mal, 2 Ustd., Treffpunkt:
Justus-von-Liebig-Str. 15, Bonn
4,00 €

Fotografie, Bildbearbeitung

Fotoworkshop für Frauen In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim

Machen Sie nicht nur einfach Bilder, sondern lernen Sie, diese bewusst und vielleicht aus anderer Sichtweise als gewohnt zu gestalten. Am Samstag wird nach einer theoretischen Einführung ausgiebig fotografiert. Interessante Motive finden sich bei einem gemeinsamen Fotospaziergang. Für die Sichtung und Besprechung der Bilder ist im Anschluss Zeit. Sonntag ist die digitale Bildbearbeitung Schwerpunkt des Kurses.

Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera mit leerer Speicherkarte und vollem Akku, USB-Stick, Bedienungsanleitung der Kamera. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
21100

Leitung: Katrin Klein
Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 21.04., 10:00-16:30 Uhr
Sonntag, 22.04., 10:00-16:30 Uhr
2 mal, 16 Ustd.
44,00 € (erm. 24,00 €)

Fotokurs

Fotografieren Sie gerne? Möchten Sie mit Gleichgesinnten über Ihre Bilder sprechen? Sind Sie mit der Aufnahmetechnik noch nicht so vertraut?

Unsere hochmodernen Kameramodelle erleichtern den Einstieg in die Fotografie sehr. Dennoch sind die Bilderergebnisse nicht immer zufrieden stellend. Im Vordergrund dieses Kurses wird das Bemühen stehen, unsere Fotos sowohl in technischer Hinsicht als auch vom Bildaufbau her zu optimieren. Praktische Übungen mit den eigenen Geräten und die Diskussionen über Bildinhalte werden uns diesem Ziel näher bringen.

Kurs



Kurs-Nr.
21101

Leitung: Helmuth Ehl

Oedekoven, Hauptschule
donnerstags, ab 01.03., 18:30-20:45 Uhr
5 mal, 15 Ustd.
41,50 € (erm. 22,75 €)

Fotoforum

Fotografieren ist: Sehen, Finden, Ordnen, Gestalten, Erzählen, Konzipieren, Berichten, Experimentieren, Mitteln, Entdecken, eine Leidenschaft!

Ob Einsteiger/in, Neugierige/r oder Fortgeschrittene/r: allen, die sich mit dem fotografischen Bild beschäftigen möchten, soll dieser Kurs ein Forum bieten. Im Unterrichtsraum und auch auf Wanderungen wollen wir fotografieren und die dabei notwendigen Fragen zur Aufnahmetechnik besprechen. Im Mittelpunkt unserer theoretischen Betrachtungen stehen so wichtige Themen wie *Bildfindung*, *Bildkonzepte* und *Bildgestaltung*. Der intensivere Umgang mit der Fotoausrüstung und die Auseinandersetzung mit den Bildinhalten führen uns zu einer besseren Handhabung des Aufnahmegerätes und schulen den Blick für das Wesentliche.

Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen. Diese sollten sich jedoch erst nach telefonischer Rücksprache mit dem Dozenten (Tel. 02222/935056) anmelden.

Kurs



Kurs-Nr.
21102

Leitung: Helmuth Ehl

Oedekoven, Hauptschule
donnerstags, ab 19.04., 18:30-20:45 Uhr
9 mal, 27 Ustd.
71,50 € (erm. 37,75 €)

Mein eigenes Fotobuch

Gedruckte Fotobücher - auch als Geschenk geeignet - erfreuen sich einer zunehmenden Beliebtheit, um Erinnerungen an den gemeinsamen Urlaub oder besondere Ereignisse kreativ zu gestalten. Sie erlernen die Arbeit mit einer kostenlosen Software. Zudem wird geübt, wie man ein Fotobuch auch kompelt mit Photoshop erstellen kann. USB-Stick oder CD mit Fotos können mitgebracht werden.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows und Photoshop.

Kurs



Kurs-Nr.
21103

Leitung: Helmuth Ehl

Roisdorf, VHS-Gebäude
Freitag, 23.03., 18:30-21:30 Uhr
Samstag, 24.03., 10:00-17:00 Uhr
2 mal, 12 Ustd.
44,80 € (erm. 24,40 €)

Adobe Photoshop CS 5 Einführung in die digitale Bildbearbeitung (Grundkurs)


Aus der Fotografie sind die digitalen Techniken nicht mehr fortzudenken. Damit steigt der Bedarf, die digital oder analog erstellten Fotos zu optimieren oder neu zu gestalten.


In diesem Kurs erlernen Sie den Einstieg in das Programm 'Adobe Photoshop', die Nutzung der wichtigsten Werkzeuge, Ausschneiden und Vergrößern/Verkleinern der Bilder, Bildretuschen, Tonwertkorrekturen und Beseitigung von Farbstichen, Scharfzeichnen und die Einführung in die Ebenentechnik sowie kleinere Fotomontagen. Darüber hinaus wird auf Wünsche und Fragen der Teilnehmer/innen eingegangen.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse, Umgang mit dem Windows-

Ordnungssystem: Dateien und Ordner, Umgang mit der Maus.

Teilnehmer/innen, die ältere Photoshop-Versionen besitzen, können das Erlernete zum größten Teil ohne Probleme zu Hause umsetzen.

Kurs		Kurs-Nr. 21105
Leitung: Helmuth Ehl		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
mittwochs, ab 29.02., 18:30-21:30 Uhr		
4 mal, 16 Ustd.		
103,20 € (erm. 53,60 €)		
bei 5-6 Personen		


Kurs		Kurs-Nr. 21191
Leitung: Helmuth Ehl		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
mittwochs, ab 20.06., 14:30-17:30 Uhr		
4 mal, 16 Ustd.		
103,20 € (erm. 53,60 €)		
bei 5-6 Personen		

Adobe Photoshop CS 5 Erweiterung der digitalen Bildbearbeitung

Aufbauend auf der 'Einführung in die digitale Bildbearbeitung', werden wir in diesem Kurs die erworbenen Fertigkeiten verfeinern und erweitern. Wir erstellen Fotomontagen, üben Bildreparaturen und -retuschen, diverse Scharfzeichnungs-Techniken, den erweiterten Umgang mit Ebenen, Kanälen und Pfaden und erarbeiten gemeinsam die Umwandlung der Farbbilder in Graustufenbilder. Darüber hinaus wird auf Wünsche und Fragen der Teilnehmer/innen eingegangen.

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse, Umgang mit dem Windows-Ordnungssystem: Dateien und Ordner, guter Umgang mit der Maus sowie die Teilnahme am Grundkurs oder entsprechende Vorkenntnisse.

Teilnehmer/innen, die ältere Photoshop-Versionen besitzen, können das Erlernete zum größten Teil ohne Probleme zu Hause umsetzen.

Kurs		Kurs-Nr. 21106
Leitung: Helmuth Ehl		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
mittwochs, ab 18.04., 18:30-21:30 Uhr		
4 mal, 16 Ustd.		
103,20 € (erm. 53,60 €)		
bei 5-6 Personen		



Informationen zu den Unterrichtsstätten

finden Sie auf Seite 149.

Auf unserer Homepage

(www.vhs-bornheim-alfter.de) finden Sie zusätzlich **Bilder und Lagepläne**

zu unseren Unterrichtsstätten.

Endlich bessere Fotos - Grundkurs digitale Fotografie mit Bildbearbeitung

Diese kompakte Einführung in die digitale Fotografie behandelt drei Schwerpunkte: Am ersten Kursabend nehmen Sie Ihre eigene digitale Kamera etwas genauer unter die Lupe. Am Dienstag erstellen wir je nach Wetterlage im Freien oder im Kursraum Fotos, wobei aus bildgestalterischen Gründen die Kamera durchaus auf ein anderes Programm als 'P' (Vollautomatik) eingestellt werden darf. Der dritte und vierte Unterrichtstag sind der Arbeit im PC-Raum vorbehalten. Hier

erfolgt die beispielhafte Optimierung von Fotos mit der Software Adobe Photoshop CS 5. Gegen Ende des Kurses bereiten wir die Daten so auf, dass sie zum Versand an ein Großlabor geeignet sind. Für die PC-Arbeit werden grundlegende Windows-Kenntnisse vorausgesetzt.

Kurs

 Kurs-Nr.
21192

Leitung: Helmuth Ehl

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 02.07., bis Donnerstag, 05.07.,
jeweils 18:30-20:45 Uhr,
4 mal, 12 Ustd.
78,40 € (erm. 37,20 €)
bei 5-6 Personen

Werken, Nähen

Schmuckgestaltung

Unter fachlicher Anleitung und individuell beraten arbeiten Sie mit Grundtechniken des Goldschmiedens: Sägen, Feilen, Formen, Löten. Erlernen Sie den Umgang mit Metallen, Metallkombinationen und Edelsteinen und fertigen Sie Ihr eigenes Schmuckstück.

Es entstehen zusätzlich zur Teilnahmegebühr individuelle Materialkosten für Edelmetalle und Edelsteine sowie Werkkosten in Höhe von 22,00 € (bei der Dozentin zu bezahlen). Eigenes Material kann mitgebracht werden.

Wochenendkurs

 Kurs-Nr.
21201

Leitung: Eva Djanic

Oedekoven, Hauptschule Nähraum
Samstag, 12.05., 10:00-16:30 Uhr
Sonntag, 13.05., 10:00-16:30 Uhr
2 mal, 16 Ustd.
44,00 € (erm. 24,00 €)



Ärgerlich


Sie haben sich nicht angemeldet, sind einfach zum 1. Kursabend gekommen und stehen vor verschlossener Tür. Der Kurs, an dem Sie gern teilgenommen hätten, musste wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden. Vielleicht hätte gerade Ihre Anmeldung das Zustandekommen des Kurses gesichert ...

Kreativer Eltern-Kind-Workshop: Frühlingsarbeiten

Erwachsene und Kinder können an diesem Nachmittag unter fachlicher Anleitung gemeinsam kreativ tätig sein, sich gegenseitig anregen, ergänzen, bereichern und auch mal helfen. Vor allem teilen sie sich die Freude, die beim schöpferischen Arbeiten entsteht. Das Thema ist von der Nähe zum Osterfest inspiriert:

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, so eine kleine runde 'Leinwand' zu gestalten - mit Aquarellfarben, Wachölkreiden, Seidenpapier, Sand, Wolle usw. Der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Ideal für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren mit einem Elternteil. Pro Teilnehmer/in entstehen Materialkosten von 3,00 € (bei der Dozentin zu bezahlen).

Bitte mitbringen: ausgeblasene Eier, Gefäße mit Sand oder Erde, Schürze oder Kittel

Kurs  Kurs-Nr. **21210**

Leitung: Susann Meister-Duddeck

Roisdorf, VHS-Gebäude

Freitag, 23.03., 15:00-18:00 Uhr

1 mal, 4 Ustd.

19,00 € (erm. 11,50 €) bei 5-6 Personen,

Gebühr für Teilnehmer/in mit einem Kind

Eltern-Kind-Kurse


ab Seite 25



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

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

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Zugschneide-, Hand- und Papierschere, Maßband, Handmaß, Stecknadeln (feinmittel), Handnähnadeln, Fingerhut, Reihgarn, Schneiderkreide (weiß-gelb), Geodreieck, Kopierpapier (weiß-gelb), Kopierrädchen.

Kurs  Kurs-Nr. **21401**

Leitung: Dorothea Krumpen

Oedekoven, Hauptschule Nähraum

dienstags, ab 07.02., 18:30-21:30 Uhr

7 mal, 28 Ustd.

74,00 € (erm. 39,00 €)

Kurs  Kurs-Nr. **21404**

Leitung: Dorothea Krumpen

Oedekoven, Hauptschule Nähraum

dienstags, ab 17.04., 18:30-21:30 Uhr

8 mal, 32 Ustd.

84,00 € (erm. 44,00 €)

Wie funktioniert's? Nähmaschinen-Einführung

Wofür braucht man 2 Fäden?! Erfahren Sie hier alles über die effektive Handhabung Ihrer Nähmaschine. Sie erstellen erste Arbeitsproben.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Betriebsanleitung der Maschine, Nähgarn, Handnähnadeln, Stecknadeln, Kreide, kleine Handschere, Zuschnittsblöcke. Materialkosten für Arbeitsblätter, Probefabric etc. 3,00 €.

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **21402**

Leitung: Dorothea Krumpen

Oedekoven, Hauptschule Nähraum

Samstag, 25.02., 09:00-16:45 Uhr

1 mal, 9 Ustd.

26,50 € (erm. 15,25 €)

Nähtreff für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Bei diesem Nähtreff können neue Kleidungsstücke angefertigt, Teile geändert oder ausgetauscht werden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Zugschneide-, Hand- und Papierschere, Maßband, Handmaß, Stecknadeln (feinmittel), Handnähnadeln, Fingerhut, Reihgarn, passendes Nähgarn, Schneiderkreide (weiß-gelb), Geodreieck, Kopierpapier (weiß-gelb), Kopterrädchen. Für das Teil Reißverschlüsse, Knöpfe etc.

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **21403**

Leitung: Dorothea Krumpen

Oedekoven, Hauptschule Nähraum

Samstag, 03.03., 09:00-16:45 Uhr

1 mal, 9 Ustd.

26,50 € (erm. 15,25 €)

Programmbereich 3: Gesundheit

Ansprechpartnerin

Annemarie Schwartzmanns

Tel. 02222/945-464

Entspannungstechniken:

Autogenes Training	60
Entspannung	61
Atemarbeit	61
Yoga.....	62
Tai Chi, Qi-Gong	66

Gymnastik, Bewegung:

Gesund bleiben – Prävention auf vielfältige Art	67
Bewegung an der frischen Luft.....	72
Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik	77
Wassergymnastik.....	79

Gesundheit, Heilmethoden

Vorträge	80
Kurse	83
Erste Hilfe.....	85
Ernährung, Essen und Trinken.....	88

WICHTIGER HINWEIS:

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

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

Autogenes Training, Entspannung, Yoga

Schnupperkurs Autogenes Training

Sie interessieren sich für Autogenes Training und möchten gerne ausprobieren, ob es eine geeignete Entspannungsmethode für Sie ist?

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Übungen des Autogenen Trainings kennen, die Sie dann Zuhause durch eigenständiges Wiederholen vertiefen und/oder durch einen entsprechenden Kurs bei der VHS im Frühjahrssemester erweitern können.

Bitte mitbringen: Kissen, Decke, geeignete Unterlage sowie bequeme Kleidung und Wollsocken tragen

Kurs



Kurs-Nr.
30102

Leitung: Renate Piecha

Bornheim, Wallrafschule Hauptgebäude,
Keller OGS-Raum 3

donnerstags, ab 19.01., 19:00-20:30 Uhr
3 mal, 6 Ustd.

18,70 € (erm. 11,35 €)

Autogenes Training

Das Autogene Training (AT), entwickelt von dem Berliner Neurologen Prof. Dr. Schultz, gilt als das klassische Entspannungsverfahren unserer westlichen Gesellschaft. Mit Hilfe des AT versetzen Sie sich eigenverantwortlich in einen Zustand der Ruhe und Gelassenheit, schöpfen Kraft und Energie für den Alltag. Im Kurs werden die sechs Grundformeln und die Vorsatzformel vermittelt. Die Übungen sollten in den Alltag einfließen und regelmäßig wiederholt werden. Das Programm wird durch weiterführende Entspannungsübungen z.B. Atemübungen abgerundet.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Decke, kleines Kissen.

Kurs



Kurs-Nr.
30101

Leitung:

Dorothea Schleich-Pothast

Bornheim, Familienzentrum der AWO
'Sonnenstrahl'

montags, ab 12.03., 18:00-19:30 Uhr
8 mal, 16 Ustd.

53,60 € (erm. 28,80 €) bei 7-9 Personen



Informationen zu den Unterrichtsstätten

finden Sie auf Seite 149.

Auf unserer Homepage (www.vhs-bornheim-alfter.de) finden Sie zusätzlich **Bilder und Lagepläne** zu unseren Unterrichtsstätten.

Mittagspause - Zeit für Entspannung

Nutzen Sie Ihre Mittagspause sinnvoll und entspannen Sie vom vormittäglichen Arbeitsstress!

Probieren Sie in angenehmer Atmosphäre verschiedene Entspannungstechniken, wie z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Traumreisen aus. Die Dozentin zeigt Ihnen außerdem Kurzentspannungen als Soforthilfe bei Erschöpfung und nachlassender Konzentration, die Sie überall anwenden können. Genießen Sie, zur Ruhe zu kommen und anschließend dem (Arbeits-)Alltag besser und gelassener zu begegnen.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Decke, kleines Kissen

Kurs  Kurs-Nr. **30105**

Leitung:

Dorothea Schleich-Potthast

Roisdorf, VHS-Gebäude
mittwochs, ab 29.02., 12:45-13:15 Uhr
5 mal, 3,33 Ustd.

21,00 € (erm. 12,50 €) bei 6-12 Personen

Kurs  Kurs-Nr. **30106**

Leitung:

Dorothea Schleich-Potthast

Roisdorf, VHS-Gebäude
mittwochs, ab 18.04., 12:45-13:15 Uhr
7 mal, 4,67 Ustd.

28,00 € (erm. 16,00 €) bei 6-12 Personen

Atem, Bewegung, Achtsamkeit - Sensible Körperarbeit nach Gindler/Goralewski

Die Atem- und Bewegungslehre der Körpertherapeutinnen Elsa Gindler, die von 1885-1961 in Berlin lebte und Frieda Goralewski (1893-1989), Schülerin Gindlers, arbeitet mit dem zentralen Begriff 'Achtsamkeit'. Gemeint ist damit die sanft gelenkte Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperbereiche, auf den Atemrhythmus, auf Gelenkbewegungen, Haltungen sowie den Körper umgebende Einflüsse (wie Raum oder Boden). Muskuläre Spannungszustände ermöglicht sie zu erkennen und abzubauen. Als Folge stellt sich ein Gefühl von Gelöstheit bei gleichzeitiger Vitalität, Frische und Gelassenheit ein. Beweglichkeit, Haltung und Atem werden müheloser und elastischer. Die Methode ist grundsätzlich für alle geeignet. Auch Menschen mit Behinderungen und Senior-(inn)en sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Stoppersocken und warme und bequeme Trainingskleidung tragen.

Informationsvormittag


Informieren Sie sich an diesem Vormittag unverbindlich über die Körperarbeit nach Gindler/Goralewski und lernen Sie die Arbeitsweise kennen.

Einzelveranstaltung  Kurs-Nr. **30140**

Leitung: Aenne Busmann

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 06.02., 10:45-12:45 Uhr
1 mal, 2,67 Ustd., gebührenfrei

Kurs

Kurs  Kurs-Nr. **30141**

Leitung: Aenne Busmann

Roisdorf, VHS-Gebäude
montags, ab 27.02., 10:45-11:45 Uhr
14 mal, 18,67 Ustd.

61,90 € (erm. 32,95 €) bei 7-9 Personen

Atemzeit - Auszeit Entspannung und Vitalität durch bewusste Atmung

Sie sind eingeladen, sich einige Stunden Auszeit aus dem häufig aufreibenden Alltag zu nehmen und dem Wirken von bewusster Atmung nachzuspüren und Entspannung geschehen zu lassen. Sie erfahren, welche Chance darin liegt, dem Atem die ganze Aufmerksamkeit zu schenken und damit direkten Einfluss auf das eigene Wohlbefinden zu nehmen.

Mit sanften Körperübungen, gezielten Atemübungen in Bewegung und Stille erforschen und weiten wir die Atemräume in unserem Körper. Durch das Spiel von Anspannung und Entspannung bringen wir unseren eigenen Atemrhythmus in Balance. Überhöhte Spannungszustände werden abgebaut und der Atem

kann wieder in seinem vollen Potential frei fließen. Das achtsame Wahrnehmen des Atemflusses und das wachsende Körperbewusstsein unterstützt den Zugang zu den eigenen Ressourcen der Vitalität sowie zur Gelassenheit und lässt den Geist zur Ruhe kommen. Die gemachten Erfahrungen und Übungen lassen sich, insbesondere auch zur Stressbewältigung, leicht in den Alltag integrieren.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken, Getränke

Wochenendkurs

Kurs-Nr.
30193

Leitung: Christel Büsch

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 25.08., 10:00-17:00 Uhr

1 mal, 8 Ustd.

28,80 € (erm. 16,40 €) bei 7-9 Personen

Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene:

Aufmerksamkeit in der Bewegung -

Im Atem - In der Stille

Die uralte Wissenschaft des Yoga (von Sanskrit Yuj: verbinden, anjochen) sammelt zerstreute Energien zu einem Wesenskern, in dem bei den Übungen Körperbewegungen und Atemrhythmus mit heller Aufmerksamkeit zusammen harmonieren. Aufrichtiges Bemühen ohne falschen Ehrgeiz und tierischen Ernst lässt Denken, Fühlen und Handeln als Ganzes erleben und nach und nach in den Alltag integrieren. Die fortschreitende innere Entwicklung wächst zart und allmählich, dafür sehr konkret und 'stabil'. Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte und leichte Kleidung tragen

Kurs

Kurs-Nr.
30110

Leitung: Lutz Reichardt

Bornheim, Wallratschule alte Turnhalle

montags, ab 06.02., 16:50-18:20 Uhr
17 mal, 34 Ustd.

89,00 € (erm. 46,50 €)

Kurs

Kurs-Nr.
30111

Leitung: Lutz Reichardt

Bornheim, Wallratschule alte Turnhalle

montags, ab 06.02., 18:45-20:15 Uhr
17 mal, 34 Ustd.

89,00 € (erm. 46,50 €)

Kurs

Kurs-Nr.
30112

Leitung: Lutz Reichardt

Volmershoven, Mehrzweckhalle

dienstags, ab 07.02., 17:30-19:00 Uhr
17 mal, 34 Ustd.

89,00 € (erm. 46,50 €)

Unser Tipp:

Nach dem Kenntnisstand der VHS-Geschäftsstelle werden die mit diesem Symbol gekennzeichneten Veranstaltungen von den gesetzlichen Krankenkassen als **Präventivmaßnahmen anerkannt** und **gefördert**. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die Möglichkeit der Bezuschussung!

Bei anderen Kursen ist ggf. im Einzelfall ebenfalls eine Förderung möglich.





Hatha-Yoga am Vormittag für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Wenn wir den Blick in Stille nach innen wenden, werden wir zunächst mit unseren permanent strömenden Gedanken konfrontiert.

Das Ziel des Yoga ist es, diesen Gedankenstrom langsam zum Anhalten zu bringen. So wird die Sicht frei auf unseren Wesenskern. Kontakt mit ihm, auch nur für Bruchteile von Sekunden, schenkt uns Kraft und Lebensfreude. Mit dynamischen und statischen Körperübungen, unter Einbeziehung des Atems, versuchen wir uns diesem Ziel zu nähern.


Bitte mitbringen: Decke, rutschfeste Matte sowie lockere Übungskleidung tragen.

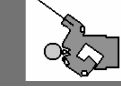
Kurs		Kurs-Nr. 30113
Leitung: Heinz Brandt		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
mittwochs, ab 08.02., 09:30-11:00 Uhr		
17 mal, 34 Ustd.		
89,00 € (erm. 46,51 €)		

Kurs		Kurs-Nr. 30114
Leitung: Heinz Brandt		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
freitags, ab 10.02., 09:30-11:00 Uhr		
Der Unterricht findet nicht am 17.02., 15.05. und 08.06. statt.		
17 mal, 34 Ustd.		
89,00 € (erm. 46,51 €)		

Hatha-Yoga zum Kennenlernen

Inhalt wie Kurs-Nr. 30113/30114.

Kurs		Kurs-Nr. 30190
Leitung: Heinz Brandt		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
Dienstag, 10.07., 17.07.,		
Donnerstag, 12.07., 19.07.,		
jeweils 19:00-20:30 Uhr		
4 mal, 8 Ustd.		
24,00 € (erm. 14,00 €)		



Bitte beachten Sie die **Teilnahmebedingungen** ab Seite 136!

Hatha-Yoga

Yoga führt bei regelmäßiger Praxis zu Wohlbefinden, stabilisiert die Gesundheit, verbessert das Körperbewusstsein, wirkt Stress entgegen und hilft, mit Emotionen umzugehen. In diesem Kurs praktizieren wir Körperübungen statischer und dynamischer Art, erlernen Atemtechniken zur Steigerung der Lebensenergie und entspannen uns ausgiebig.

Bitte mitbringen:

Isomatte, Decke, Kissen und leichte Kleidung

Kurs



Kurs-Nr.
30115

Leitung: Jeanette Pippon

Bornheim, Wallrafschule Hauptgebäude, Aula

montags ab 06.02., 17:00-18:30 Uhr
außer am 16.04., 30.04. und 07.05.
14 mal, 28 Ustd.
74,00 € (erm. 39,00 €)

Kurs



Kurs-Nr.
30116

Leitung: Jeanette Pippon

Bornheim, Wallrafschule Hauptgebäude, Aula

montags ab 06.02., 18:30-20:00 Uhr
außer am 16.04., 30.04. und 07.05.
14 mal, 28 Ustd.
74,00 € (erm. 39,00 €)

Hatha-Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, den Körper sanft zu bewegen und dabei aufmerksam in sich zu lauschen. Im harmonischen Wechsel erfolgen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Diese äußeren und inneren Bewegungen lenken und stärken die Lebenskräfte positiv. Durch regelmäßiges Üben verbessert sich das allgemeine Wohlbefinden spürbar. Harmonie und der Einklang von Körper-Geist-Seele im Menschen werden im Yoga als langfristiges Ziel angestrebt. Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, Decke, Kissen und warme, bequeme Kleidung tragen

Kurs



Kurs-Nr.
30117

Leitung: Renate Dietz

Bornheim, Wallrafschule Hauptgebäude, Aula

montags, ab 06.02., 20:00-21:30 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
79,00 € (erm. 41,50 €)

Kurs



Kurs-Nr.
30118

Leitung: Renate Dietz

Roisdorf, VHS-Gebäude
mittwochs, ab 08.02., 18:00-19:30 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
79,00 € (erm. 41,50 €)

Kurs



Kurs-Nr.
30119

Leitung: Renate Dietz

Roisdorf, VHS-Gebäude
mittwochs, ab 08.02., 19:30-21:00 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
79,00 € (erm. 41,50 €)

Kurs



Kurs-Nr.
30120

Leitung: Renate Dietz

Roisdorf, VHS-Gebäude
donnerstags, ab 09.02., 18:00-19:30 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
79,00 € (erm. 41,50 €)

Hatha-Yoga am Wochenende

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, den Körper sanft zu bewegen und dabei aufmerksam in sich zu lauschen. Im harmonischen Wechsel erfolgen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Diese äußeren und inneren Bewegungen lenken und stärken die Lebenskräfte positiv. Durch regelmäßiges Üben verbessert sich das allgemeine Wohlbefinden spürbar. Harmonie und der Einklang von Körper-Geist-Seele im Menschen werden im Yoga als langfristiges Ziel angestrebt.

Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, Decke, Kissen und warme, bequeme Kleidung tragen

Wochenendkurs

Kurs-Nr.
30121

Leitung: Renate Dietz

Alfter, Bürgerhaus (Alte Schule)

samstags ab 25.02., 10:00-11:30 Uhr
5 mal, 10 Ustd.

35,00 € (erm. 19,50 €) bei 7-9 Personen

Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues

Hormon-Yoga, von der Brasilianerin Dinah Rodrigues entwickelt, kann durch regelmäßiges Üben häufige Wechseljahrsbeschwerden wie z.B. Hitzewallungen, Unruhe, emotionale Verstimmungen und Gedächtnisschwäche positiv beeinflussen und so zu mehr Wohlbefinden und Vitalität führen. Auf jüngere Frauen wirken sich die Übungen bei hormonell bedingten Beschwerdebildern wie PMS oder unerfülltem Kinderwunsch günstig aus. Die Übungen des Hormon-Yoga beeinflussen das hormonelle Drüsensystem und können zur Hormonbalance führen, so dass es auch als Prophylaxe für durch Östrogenmangel bedingte Erkrankungen wie Osteoporose angesehen werden kann. An diesem Wochenende lernen Sie die gesamte Übungsreihe mit dynamischen Übungen, speziellen Atemtechniken und Anti-Stress-Übungen kennen. So können Sie erste Erfahrungen zu den Wirkungen machen und die Übungen nach dem

Wochenende in Ihren Alltag integrieren. Diese Übungsreihe wird empfohlen für gesunde Frauen ab 35 Jahren. Kontraindikationen sind Schwangerschaft, hormonell bedingter Brustkrebs, Endometriose, Myome, akute Entzündungen, Osteoporose, akute Herz-Kreislauf-Erkrankungen, 3 Monate nach einer Operation im Bauchraum, schwere Depressionen. Sprechen Sie bitte bei bestehenden Erkrankungen vor der Anmeldung mit Ihrer/Ihrem behandelnden Ärztin/Arzt!

Bitte mitbringen: Isomatte sowie Decke und lockere Kleidung mit warmen Socken tragen

Wochenendkurs

Kurs-Nr.
30122

Leitung: Petra Bachmann

Roisdorf, VHS-Gebäude

Freitag, 16.03., 18:00-21:00 Uhr

Samstag, 17.03., 09:00-16:00 Uhr

Sonntag, 18.03., 09:00-12:00 Uhr

3 mal, 16 Ustd.

47,00 € (erm. 27,00 €)



Pilates

ab Seite 69

Pilates Workshop mit Elementen
des afrikanischen Tanzes

Kurs-Nr. 30207, s. Seite 70

PilaYoga

PilaYoga verbindet Pilates mit Yoga. Pilates stabilisiert und trainiert die Muskelkraft und Yoga erweitert die Dehnfähigkeit. Beides wirkt miteinander positiv und ist ein ideales Körpertraining.

Im PilaYoga lernen Sie eine fließende Pilates- sowie Yoga-Folgen unter Berücksichtigung der jeweils verschiedenen Atemtechniken. Die Abfolge der Bewegungen kommt einer Choreographie gleich. Verschiedene Atemtechniken

werden geübt, mit meditativer Relaxation zum Abschluss.

Bitte mitbringen: Isomatte, Socken, 2 Handtücher und etwas zu trinken sowie körperbetonte bzw. wärmende Kleidung für die Entspannungsphasen.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30125

Leitung: Jeanne Schaefer-Groebel

Alfter, Bürgerhaus (Alte Schule)

Samstag, 26.05., 11:00-15:00 Uhr

1 mal, 5 Ustd.

18,00 € (erm. 11,00 €) bei 9-15 Personen

Tai-Chi / Qi-Gong

Tai-Chi / Qi-Gong Grundkurs In Zusammenarbeit mit dem Familienhaus Bornheim

Einfache Übungen für alle, unabhängig von Alter, Konstitution und Vorkenntnissen:

- kleine Tai-Chi Formen als '5-Elemente-Übungen' wie die '5 Räder'
- die '8 Brokate' als klassisches Qi-Gong-System mit hoher Wirksamkeit
- eigenständige Methodik in stressfreier Atmosphäre

Zusätzlich: Entspannungsübungen, Meditation und Traumreisen.

Kurs



Kurs-Nr.
30130

Leitung: Martin Kasper

Brenig, Jugend- und Gemeinschaftsraum
montags, ab 06.02., 10:00-11:30 Uhr

12 mal, 24 Ustd.

64,00 € (erm. 34,00 €)



Kurs



Kurs-Nr.
30131

Leitung: Martin Kasper

Brenig, Jugend- und Gemeinschaftsraum
montags, ab 06.02., 18:00-19:30 Uhr

12 mal, 24 Ustd.

64,00 € (erm. 34,00 €)




Tai-Chi: Peking Form - Teil 1 In Zusammenarbeit mit dem Familienhaus Bornheim

Die weltweit bekannteste Tai Chi Form besteht aus insgesamt 24 Bildern. In diesem Kurs lernen Sie jeden Abend eine Sequenz detailliert kennen und üben sie ein (12 Bilder). Entspannung und Meditation runden diesen Kurs ab. Für Teilnehmende mit Tai Chi Grundkenntnissen.

Kurs  **Kurs-Nr.**
30132

Leitung: Martin Kasper

Brenig, Jugend- und Gemeinschaftsraum
montags, ab 06.02., 19:40-21:10 Uhr
12 mal, 24 Ustd.
78,40 € (erm. 41,20 €)
bei 7-9 Personen 

Tai-Chi zum Kennenlernen In Zusammenarbeit mit dem Familienhaus Bornheim

Der Ursprung des Tai Chi liegt im 13. Jahrhundert. Elastische und runde Bewegungen aktivieren Körper und Geist. Eine entspannte Körperhaltung fördert die tiefe Bauchatmung und wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus. Regelmäßig praktiziert, harmonisiert es den ganzen Körper, die Gedanken werden ruhiger, Stress wird abgebaut, die Elastizität der Gelenke wird gefördert, der Kreislauf gestärkt. Tai Chi ist für Menschen jeder Altersklasse geeignet.

Kurs  **Kurs-Nr.**
30191

Leitung: Martin Kasper

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 09.07., 10:00-13:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
14,00 € (erm. 9,00 €)

Kurs  **Kurs-Nr.**
30192

Leitung: Martin Kasper

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 09.07., 17:00-20:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
14,00 € (erm. 9,00 €)

Gesund bleiben – Prävention auf vielfältige Art

Präventives Herz-Kreislauf- und Muskeltraining - zur Erhaltung oder Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Bewegungsmangel und einseitige Belastung im Alltag und Beruf führen zu Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und des Bewegungsapparates. Durch gezieltes Training werden die persönliche Leistungsfähigkeit gesteigert, die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit und Koordi-

nation gefördert, Körper und Geist harmonisiert.

Kurs  **Kurs-Nr.**
30201



Leitung: Alexandra Mensing

Witterschlick, Grundschule Turnhalle
montags, ab 06.02., 20:15-21:45 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
79,00 € (erm. 41,50 €)

Beckenboden - ein starkes Stück Frau In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum der AWO 'Sonnenstrahl' und dem städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen'

In diesem Kurs lernen Sie die Anatomie, die Aufgaben und die Funktion des Beckenbodens kennen. Einfach zu erlernende, alltagstaugliche Übungen führen schnell zu starkem Gewebe, einer verbesserten Haltung und beugen einer Harninkontinenz vor. Bestehende Inkontinenz kann erfolgreich behandelt werden. Das Programm wird von Entspannungsroutinen begleitet.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen sowie bequeme Kleidung tragen

Kurs	 Kurs-Nr. 30202
Leitung:	Dorothea Schleich-Potthast
	Bornheim, Familienzentrum der AWO 'Sonnenstrahl'
	donnerstags, ab 01.03., 19:00-20:30 Uhr
	8 mal, 16 Ustd. 
	44,00 € (erm. 24,00 €)



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

finden Sie auf unserer Homepage

www.vhs-bornheim-alfter.de

Osteoporose? - Nein Danke! Gymnastik zur Prävention

Ziel dieses Kurses ist, gemeinsam und mit Spaß präventive Übungen zu lernen, um Osteoporose vorzubeugen, die Knochen dicht zu erhalten und durch kräftigende sowie propriozeptive Übungen die Muskulatur zu stärken.


Durch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen beugen Sie Stürzen im Alter vor.


Kurs		Kurs-Nr. 30203
Leitung: Silke Krausen		
Bornheim, Wallrafschule Turnhalle 2		
mittwochs, ab 29.02., 19:00-20:00 Uhr		
11 mal, 14,67 Ustd.		
52,55 € (erm. 34,22 €)		

Pilates für Einsteiger/innen - Workshop

Mit der ganzheitlichen Trainingsmethode Pilates haben Sie die Möglichkeit, an Ihrer Kraft, Beweglichkeit und Koordination intensiv zu arbeiten. Präzise und fließend ausgeführt sowie mit bewusster Atmung verbunden, fördert jede Übung den Muskelaufbau für einen kraftvollen, doch zugleich entspannten Körper. Pilates ist geeignet für Frauen und Männer jeden Alters und für jedes Fitnesslevel, denn alle Übungen lassen sich individuell anpassen. Durch ein regelmäßiges Training verbessern Sie Ihre Haltung, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Die Alltagsbewegungen werden insgesamt ökonomischer.
Bitte mitbringen: körperbetonte, sportliche Kleidung, wärmende Kleidung für die

Entspannungsphasen, Socken, Isomatte, 2 Handtücher und etwas zu trinken


Wochenendkurs		Kurs-Nr. 30205
Leitung: Jeanne Schaefer-Groebel		
Alfter, Bürgerhaus (Alte Schule)		
Samstag, 28.01., 11:00-15:00 Uhr		
1 mal, 5 Ustd.		
18,00 € (erm. 11,00 €)		
ab 9 Teilnehmende		

Wochenendkurs		Kurs-Nr. 30204
Leitung: Jeanne Schaefer-Groebel		
Alfter, Bürgerhaus (Alte Schule)		
Sonntag, 25.03., 11:00-15:00 Uhr		
1 mal, 5 Ustd.		
18,00 € (erm. 11,00 €)		
ab 9 Teilnehmende		

Pilates für Anfänger/innen

Pilates ist ein sanftes, ganzheitliches Körperformungstraining. Die Bauch-, Becken- und Rückenmuskulatur wird nachhaltig aufgebaut und gestärkt sowie die Flexibilität des Bewegungsapparates verbessert. Lernen Sie alle Ihre Bewegungen durch eine stabile Körpermitte, das Powerhouse, auszuführen. Mit fließenden Bewegungen, bewusster Atmung, Kontrolle und Konzentration stärken Sie Ihre Muskulatur und verbessern

Ihre Körperwahrnehmung. Gesundheit, Ausgeglichenheit und neue Energie sind Ihnen sicher!
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch/Decke

Kurs		Kurs-Nr. 30206
Leitung: Gabriele Schulz		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
dienstags, ab 07.02., 17:00-18:30 Uhr		
12 mal, 24 Ustd.		
79,12 € (erm. 49,12 €)		

Pilates Workshop mit Elementen des afrikanischen Tanzes

In diesem Workshop beginnen Sie mit Pilates-Übungen, um sich aufzuwärmen und Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu fördern. Anschließend tanzen wir einen energiegeladenen Mix verschiedener landestypischer afrikanischer Tanzstile. Lassen Sie los, fühlen Sie den Rhythmus und spüren Sie die Wirkung für Körper und Geist!

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **30207**

Leitung: Jeanne Schaefer-Groebel
Rolsdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 25.02., 11:00–15:00 Uhr
1 mal, 5 Ustd.
18,00 € (erm. 11,00 €)
ab 9 Teilnehmende




PilaYoga

Kurs-Nr. 30125, s. Seite 66

Rücken Power Mix mit Yoga & Pilates Elementen

Ein gesunder, gestärkter Rücken, - und das mit Yoga & Pilates? Beides sind ganzheitliche, gelenkschonende Kräftigungsmethoden, die nach speziell entwickelten Prinzipien ausgeführt werden. In unseren Rücken-Power-Kurs fließen, neben Übungen aus dem klassischen Rücken-Fitness, auch einige Elemente aus dem Yoga & Pilates mit ein. Auf langsame, genaue und harmonische Weise wird so Ihr Körper gekräftigt. Lassen Sie sich von unserem Rücken-Power-Kurs bezaubern!

Kurs  Kurs-Nr. **30208**

Leitung: Gabriele Schulz
Bornheim, Wallrafschule Turnhalle 1
mittwochs, ab 08.02., 18:30-20:00 Uhr
12 mal, 24 Ustd.
71,92 € (erm. 41,92 €)

Zumba Fitness®

Zumba Fitness® ist eine Kombination aus lateinamerikanischer Musik, einfachen Tanzschritten und jeder Menge Spaß. Salsa, Merengue, Cumbia und viele weitere Tanzstile werden in Fitnessvarianten abgewandelt und locken zum Mitmachen. Zumba Fitness® maximiert die Fettverbrennung, stärkt Herz und Kreislauf und fördert den Muskelaufbau. Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen, sodass keine Vorerfahrungen nötig sind. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und ein kleines Handtuch sowie ausreichend Getränke.



Tanzkurse

ab Kurs-Nr. 20901, s. Seite 49

Wochenendkurs

 Kurs-Nr. **30212**

Leitung: Simone Unger
Bornheim, Wallrafschule
Hauptgebäude, Aula
Samstag, 17.03., 15:30-17:45 Uhr,
Sonntag, 18.03., 15:30-17:45 Uhr
2 mal, 12 Ustd.
22,50 € (erm. 15,00 €)

Wochenendkurs

 Kurs-Nr. **30213**

Leitung: Simone Unger
Bornheim, Wallrafschule
Hauptgebäude, Aula
Samstag, 16.06., 15:30-17:45 Uhr,
Sonntag, 17.06., 15:30-17:45 Uhr
2 mal, 12 Ustd.
22,50 € (erm. 15,00 €)

Effektives Training zur Kräftigung der Muskulatur - lassen Sie sich von Ihren Muskeln tragen

Die meisten Menschen sitzen zu lange und bewegen sich zu wenig. Häufig sind Bewegungsmangel und Fehlbelastungen Gründe für Verspannungen und Schmerzen. Das muss nicht sein! Denn Voraussetzung für eine gesunde Körperhaltung sind u.a. eine kräftige Muskulatur, eine funktionstüchtige Wirbelsäule, intakte Gelenke, die Harmonie von Spannung

und Entspannung. In diesem Kurs werden durch gezielte Übungen, die problemlos auch zu Hause durchgeführt werden können, Zirkeltraining und Funktionsgymnastik, geschwächte Muskelgruppen gekräftigt, verkürzte und verspannte Muskeln gedehnt und entspannt.

Kurs



Kurs-Nr.
30209

Leitung: Gabriele Schulz

Bornheim, Wallrafschule Turnhalle 1
mittwochs, ab 08.02., 20:00-21:30 Uhr
12 mal, 24 Ustd.
71,92 € (erm. 41,92 €)

Vom Federball zum Wettkampfspiel - Grundkurs Badminton

Federball hat fast jeder von uns schon mal auf der Straße oder im Garten gespielt. Badminton ist aber auch olympische Sportart und somit Leistungssport. Schnell macht der/die Anfänger/in Fortschritte. Zudem eignet sich Badminton für fast alle Altersgruppen, vorausgesetzt die Spielerinnen und Spieler finden ihr individuelles Niveau. Die Rückschlagsportart trainiert Kraft, Schnelligkeit, Reaktionsvermögen, Ausdauer, Koordination und Flexibilität. Dabei sind der Bewegungsapparat, Herz und Kreislauf hohen Belastungen ausgesetzt. Für Menschen mit niedrigem Blutdruck, die aber ansonsten gesund sind, ist

Badminton die ideale Bewegungsart, da die Spieler/innen hier durch viele kurze Belastungen so richtig auf Touren kommen. Der Kurs vermittelt die Grundlagen in Technik und Taktik so, dass erste kleine Wettkämpfe bestritten werden können. Vorhandenes Spielgerät bitte mitbringen.

Kurs



Kurs-Nr.
30210

Leitung: Maïke Masurat

Bornheim, Alexander-von-Humboldt-Gymnasium; Turnhalle 1
montags, ab 06.02., 18:15-19:45 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
79,00 € (erm. 41,50 €)

Aerobic / BOP

In diesem Kurs trainieren Sie einen Mix aus Kondition und Kraft. In dem ersten Teil beschäftigen wir uns mit verschiedenen Schritten des Aerobics, um Herz und Kreislauf in Schwung zu bringen. Gelinglich folgt eine kleine Choreographie. Im zweiten Teil folgt das Muskelaufbautraining. Es werden überwiegend Übungen für Bauch, Oberschenkel und Po (BOP), aber auch für Arme, Brust und Rücken durchgeführt. Der dritte Teil rundet jeweils das Programm mit Dehnübungen und

Entspannung ab. Alle Übungen sind auf passende Musik abgestimmt. Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Gymnastikbänder (leichte bis mittlere Stärke) und 1 Paar Gymnastik-Hanteln (2 x ca. 1 kg)

Kurs



Kurs-Nr.
30211

Leitung: Gaby Müller

Bornheim, Wallrafschule Hauptgebäude, Aula
dienstags, ab 07.02., 20:00-21:30 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
79,00 € (erm. 41,50 €)

Bewegung an der 'frischen Luft'

Faszination Bogenschießen In Zusammenarbeit mit dem Bogensportclub Vorgebirge

Der Bogen ist neben der Steinschleuder die älteste Schusswaffe für Jagd und Krieg. In Europa war der Bogen bis ins 16. Jahrhundert als Kriegswaffe in Gebrauch, aber schon im Mittelalter wurden auch die ersten sportlichen Bogensportveranstaltungen durchgeführt. An diesem Nachmittag haben Sie Gelegenheit, Bogenschießen kennen zu lernen.

- Themen:
- Sicherheitsregeln
 - Bogenarten
 - Schutzkleidung
 - Aufwärmen
 - Heranführende Übungen
 - Schießen mit dem Blankbogen
- Bitte mitbringen: feste Schuhe und dem Wetter angepasste, körperbetonte Kleidung.



Für die Bogennutzung ist ein Betrag von 5,00 € in der Teilnahmegebühr enthalten. Anfahrtsbeschreibung unter www.bsc-vorgebirge.de

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **30215**

Leitung: Bernd Roffalski
Walberberg, Schießplatz des BSC Vorgebirge
Freitag, 04.05., 14:00-18:00 Uhr
1 mal, 5 Ustd.
24,50 € (erm. 16,75 €)
bei 7-10 Personen

 **Wochenendkurs**  Kurs-Nr. **30295**

Leitung: Bernd Roffalski
Walberberg, Schießplatz des BSC Vorgebirge
Samstag, 14.07., 14:00-18:00 Uhr
1 mal, 5 Ustd.
24,50 € (erm. 16,75 €)
bei 7-10 Personen

 = **Bitte rechtzeitig vorher anmelden** (schriftlich, per Fax mit Vordruck oder über die Homepage)
 = **Sommerprogramm**

Golfschnupperkurs auf der Golfanlage Römerhof

Entdecken Sie in Theorie und Praxis die Faszination des Golfsports! Sie lernen die Techniken des kurzen Spiels, das Putten, Chipping und Pitchen sowie den vollen Golfschwung kennen. Zum Abschluss findet eine Spieldemonstration auf dem Platz statt.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk (Turnschuhe), wetterangepasste, sportliche Kleidung und gute Laune

Für die Nutzung der Golfanlage, -schläger und -bälle ist zusätzlich ein Betrag von 10,00 € pro Teilnehmer/in unmittelbar vor Kursbeginn an die Geschäftsleitung der Golfanlage in bar zu entrichten.

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **30294**

Leitung: Martin Morich
Brenig, Golfanlage Römerhof
Freitag, 29.06., 17:00-20:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
21,00 € (erm. 12,50 €)
bei 9-15 Personen

Lauf dich fit! In kleinen Schritten zum Erfolg - Laufkurs für Anfänger/innen

Das Kursangebot: Gesundheitsorientiertes Laufen für Anfänger/innen. Das Kurskonzept: Frei nach dem Prinzip: 'Lauf ich schon oder geh ich noch'. Das Tempo ist so, dass Sie sich nebenbei mühelos unterhalten können. Sie verspüren zwar eine leichte Anstrengung, aber ohne ins Schnaufen zu geraten. Das Ziel : Über einen Zeitraum von 12 Wochen/ Kurseinheiten à 60 Minuten lernen Sie, in überschaubaren Schritten langsam zu laufen, bis Sie schließlich eine halbe Stunde ohne Unterbrechung durchhalten können.

Sie werden sehen, dieses Konzept weckt Freude an der Bewegung und die Lust auf Veränderung. Laufen fördert den Stressabbau und trägt zu Ausgeglichenheit und Wohlbefinden bei. Hinzu kommt, dass Sie durch die Gruppensdynamik mehr Motivation, Unterhaltung und Spaß am Laufen bekommen.

Kurs



Kurs-Nr.
30220

Leitung: Gabriele Schulz

Roisdorf Parkplatz Essener Straße,
(am Ende der Straße)
dienstags, ab 06.03., 09:00-10:00 Uhr
12 mal, 16 Ustd.
62,86 € (erm. 38,06 €)
bei 7-9 Personen

Nordic-Walking Auffrischung

Ein Kurs für alle, die vor einiger Zeit einen Nordic Walking Kurs besucht haben oder / und gerne walken. Ziel ist die Verbesserung des eigenen Gangbildes (mit Videoanalyse) und das Erfahren der optimalen Trainingsbelastung. Die Nordic ALFA Technik wird wiederholt und vertieft, die koordinativen Fähigkeiten werden verbessert. Übung zum Dehnen und zur Entspannung runden den Kurs ab. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Kurs



Kurs-Nr.
30221

Leitung: Gabriele Schulz

Brenig Wanderparkplatz Neuweg,
Nähe Golfanlage Römerhof
mittwochs, ab 13.06., 19:00-20:30 Uhr
3 mal, 6 Ustd.
23,86 € (erm. 16,36 €)

Fit für den Sommer - mit dem Rad

Ein Radtraining beginnen - aber wie? Am Anfang kommen viele Fragen auf, etwa zur Trainingshäufigkeit und Wahl des richtigen Fahrrades. Rad fahren kann jeder. Aber Rad fahren und Radtraining unterscheiden sich deutlich. Über die Grundlagen des Trainings und die Vermeidung möglicher Fehler, Checkup des Rades und der Ausrüstung bis hin zu individuellen Trainingstipps finden Sie in diesem Kurs einen optimalen Einstieg in die 'schönste Sportart der Welt'.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30222

Leitung: Ansgar Stakemeier

Hersel Sportplatz
samstags ab 03.03., 11:45-13:15 Uhr
8 mal, 16 Ustd.
53,60 € (erm. 28,80 €)
bei 7-9 Personen



**Bitte vergessen Sie
den Beginn Ihres
Kurses nicht!**

**Sie erhalten keine
Anmeldebestätigung und
keine Rechnung!**

Ausdauer- und Koordinationstraining - Fit ins Frühjahr für Mann und Frau

Ein bis zwei Stunden moderates Training pro Woche genügen, um körperlich fit zu werden. Der Kurs an der frischen Luft bietet ein gesundheitlich orientiertes Allround-Konditionstraining zur Steigerung der allgemeinen Ausdauerleistung. Das Ausdauertraining hilft Ihnen, den Stoffwechsel anzuregen, die Fettverbrennung zu aktivieren und den Muskel-Skelett-Apparat zu stärken. Durch die erhöhte Sauerstoffversorgung des ganzen Körpers erfreuen Sie nicht nur Ihr Herz-Kreislauf-System, sondern

können auch mit neuem Elan die Aufgaben des Alltags meistern. Neben der Ausdauer werden Koordination, Kraft und Beweglichkeit gezielt mit Übungen geschult. Dabei kommen auch Kleingeräte zum Einsatz, um effektiv zu trainieren. Durch die passende Dosis Anstrengung werden Muskeln (Bauch, Beine, Arme sowie Rücken) nachhaltig aufgebaut.

Kurs

 Kurs-Nr. **30223**

Leitung: Gabriele Schulz

Roisdorf Parkplatz Essener Straße, (am Ende der Straße)
dienstags, ab 06.03., 10:00-11:30 Uhr
12 mal, 24 Ustd.
87,66 € (erm. 50,46 €)
bei 7-9 Personen

Das zeitgemäße Ganzkörpertraining mit dem 'Zauberstab' FLEXI-BAR®

Sie lernen den effektiven Umgang mit dem FLEXI-BAR®, einem dünnen, biegsamen, ca. 600 g schweren Kunststoffstab, der in unterschiedlichen Positionen in Schwingung gebracht wird. Auf einfache Art und Weise haben Sie damit die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur zu kräftigen. Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR® bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann. Schon nach kurzer Zeit erhalten Sie ein völlig neues Körpergefühl. Ausreichendes FLEXI-BAR® Training bewirkt:

- Bindegewebefestigung • Haltungverbesserung • Bodystyling • Po-Muskeldefinition • Fettverbrennung • Steigerung der Konzentrationsfähigkeit • Ausgleich von muskulären Disbalancen.

Es kann beim Rückbildungstraining nach der Schwangerschaft unterstützend eingesetzt werden und ist ein hervorragendes Therapiegerät für Rücken- und Gelenkerkrankungen. Hierzu zählen u.a.: • Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich • Bandscheibenprobleme • Arthrose • Osteoporose • Morbus Parkinson
FLEXI-BAR® ist ein effektives Sportgerät, das auch noch Spaß macht!
Die Stäbe können bei Bedarf beim Dozenten kostenlos geliehen werden.

Kurs

 Kurs-Nr. **30224**

Leitung: Klaus Schulz


1. Unterrichtstag: Bornheim, Wallrafschule; ab dem 2. Unterrichtstag: Wanderparkplatz Neuweg, Nähe Golfanlage Römerhof
donnerstags, ab 08.03., 18:30-20:00 Uhr
12 mal, 24 Ustd.
83,14 € (erm. 53,14 €)

Cross-Shaping®

Cross-Shaping® ist ein innovatives Outdoor-Bewegungsangebot mit einem völlig neu entwickelten Gerät, dem Cross-Shaper. Er wurde von dem Bonner Orthopäden und Sportmediziner Dr. Georg Kaupе erfunden und mit Hilfe von Sportwissenschaftlern und Ingenieuren weiter entwickelt.

Cross-Shaping® ist effektiv und gelenkschonend zugleich und daher für Menschen jeden Fitnessgrades und jeden Alters geeignet. Die Aufrichtung der Wirbelsäule, der hohe Sauerstoffumsatz und die angenehm fließende Bewegungsform mit Entlastung der großen Gelenke charakterisieren dieses geräuschlose Outdoor-Training. Bereits nach kurzer Strecke wird die Rumpfmuskulatur stabilisierend trainiert und der wohltuende Ganzkörpereffekt setzt ein. Auch bei forciertem Training ist die Gelenkbelastung gering, der Kalorienverbrauch aber hoch. Zudem bietet es einen natürlichen, sicheren und effektiven Weg, um das Herz-Kreislauf-System zu verbessern und gleichzeitig bis zu 90% der Körpermuskulatur zu trainieren.

Schnupperabend

	Kurs-Nr. 30225
Einzelveranstaltung	
Leitung: Herbert Vergoßen	
Bornheim, Wallrafschule Schulhof	
Montag, 26.03., 18:00-19:30 Uhr	
1 mal, 2 Ustd.	
16,00 € (erm. 12,50 €), Gebühr inkl.	
5,00 € Leihgebühr für Cross-Shaper	

Kurs

	Kurs-Nr. 30226
Kurs	
Leitung: Herbert Vergoßen	
Roisdorf Parkplatz Essener Straße,	
(am Ende der Straße)	
montags, ab 16.04., 18:00-19:00 Uhr	
8 mal, 10,67 Ustd.	
91,00 € (erm. 67,50 €) bei 6-8 Personen,	
Gebühr inkl. 40,00 € Leihgebühr für	
Cross-Shaper	

Sie können sich anmelden:

Anmeldekarte an:



VHS, Alter Weiher 2,
53332 Bornheim



Fax (02222/945-115)



persönlich in der VHS-Geschäftsstelle,
Alter Weiher 2, 53332 Bornheim

oder



auf unserer Homepage

www.vhs-bornheim-alfter.de

'Cross-Skating' (Slike)

Cross-Skaten (Skiken) ist ähnlich dem Skilanglauf und dem Inliner skaten, erfordert aber eine andere Technik. Das eingesetzte Gerät verfügt über


- 2 sehr effektive Bremsen, mit denen man ohne die FüÙe vom Boden abzuheben bremsen kann,
 - 15 cm Luftbereifung und ist dadurch auch auf Feld- und Waldwegen und Nässe nutzbar
- Skiken hat viele Vorteile:
- Gelenkschonend- keine StoÙbelastung
 - Bis zu 90% der Muskulatur wird beansprucht und Fitness und Kondition wird stark gefordert. Der dadurch hohe Energieverbrauch ist auch gut zur Gewichtsreduktion geeignet.

Falls Sie eine SchuhgröÙe kleiner als 36 oder gröÙer als 46 tragen, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an, damit entsprechendes Gerät zur Verfügung gestellt wird.


Bei extrem schlechter Witterung wird der Kurs verschoben.

Bitte mitbringen: Schuhe mit flachen Sohlen, Protektoren, der Witterung angemessene Kleidung sowie wenn vorhanden einen (Fahrrad-)Helm


Schnupperstunde

Kurs	 Kurs-Nr. 30227
Leitung: Thomas Weichhaus	
Brenig Wanderparkplatz Neuweg, Nähe Golfanlage Römerhof	
Montag, 23.04., 18:00-18:45 Uhr	
1 mal, 1 Ustd.	
13,55 € (erm. 11,27 €) bei 5-7 Personen, Gebühr inkl. 5,00 € Leihgebühr	


Kurs

Kurs	 Kurs-Nr. 30228
Leitung: Thomas Weichhaus	
Brenig Wanderparkplatz Neuweg, Nähe Golfanlage Römerhof	
Freitag, 27.04., 18:00-21:15 Uhr	
1 mal, 4 Ustd.	
27,20 € (erm. 18,10 €), Gebühr inkl. 5,00 € Leihgebühr	

Schnupperstunde

Kurs	 Kurs-Nr. 30290
Leitung: Thomas Weichhaus	
Brenig Wanderparkplatz Neuweg, Nähe Golfanlage Römerhof	
Montag, 02.07., 18:00-18:45 Uhr	
1 mal, 1 Ustd.	
13,55 € (erm. 11,27 €) bei 5-7 Personen, Gebühr inkl. 5,00 € Leihgebühr	

Kurs

Kurs	 Kurs-Nr. 30291
Leitung: Thomas Weichhaus	
Brenig Wanderparkplatz Neuweg, Nähe Golfanlage Römerhof	
Freitag, 06.07., 18:00-21:15 Uhr	
1 mal, 4 Ustd.	
27,20 € (erm. 18,10 €), Gebühr inkl. 5,00 € Leihgebühr	

Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik

Gymnastik und Sportspiele für Männer

Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht die Förderung von Koordination und Beweglichkeit durch 'Fußballtennis'. Darüber hinaus wird eine Gymnastik zur Dehnung, Lockerung, Beweglichmachung und Kräftigung der gesamten Muskulatur durchgeführt.

Kurs	 Kurs-Nr. 30230
Leitung: Günther Zank	Volmershoven, Mehrzweckhalle montags, ab 06.02., 18:30-20:00 Uhr 15 mal, 30 Ustd. 79,00 € (erm. 41,50 €)

'Ran an den Speck'
Kurs-Nr. 30711, s. Seite 89

Kalorienarm Kochen
Kurs-Nr. 30707, s. Seite 89




Gymnastik für Frauen

Dieser Kurs bietet einen Ausgleich für die einseitige Bewegung im Alltag, weckt Freude an der Schönheit vielseitiger Bewegungsformen und dient der Körper-schulung. Dabei bestimmt die Musik den Rhythmus, nach dem wir uns bewegen.

Kurs	 Kurs-Nr. 30232
Leitung: Gisela Stier	Bornheim, Europaschule Turnhalle 2 mittwochs, ab 08.02., 18:30-20:00 Uhr 15 mal, 30 Ustd. 79,00 € (erm. 41,50 €)


Problemzonengymnastik - am Vormittag für Frauen

Bauch, Beine und Gesäß, das sind für so manchen die Problemzonen. Mit ein paar einfachen Übungen können Sie gezielt die Muskulatur kräftigen und das Gewebe straffen. Es gilt: Fett abbauen und Muskelmasse aufbauen. Je mehr Muskelmasse vorhanden ist, desto mehr Kalorien werden verbrannt, denn die Stoffwechsellaktivität der Muskelzellen ist höher als die der Fettzellen. Und ganz nebenbei stärken Sie damit auch Herz und Kreislauf.
Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch

Kurs	 Kurs-Nr. 30231
Leitung: Ansgar Stakemeier	Bornheim, Bornheimer Musikschule e.V. montags, ab 13.02., 09:30-11:00 Uhr 16 mal, 32 Ustd. 99,00 € (erm. 59,00 €)

Wirbelsäulengymnastik

Fehlbelastungen, einseitige Belastungen und mangelnde Bewegung führen oft zu Verspannungen oder sogar Schmerzen im gesamten Rückenbereich. Gezielte Lockerungs- und Kräftigungsübungen sollen diese Beschwerden lindern oder ihnen vorbeugen.
Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke

Kurs	 Kurs-Nr. 30240
Leitung: Alexandra Mensing	Witterschlick, Grundschule Turnhalle montags, ab 06.02., 18:45-20:15 Uhr 15 mal, 30 Ustd. 79,00 € (erm. 41,50 €)



Rücken Power

Kurs-Nr. 30208, s. Seite 70

FlexiBar

Kurs-Nr. 30224, s. Seite 74

Wirbelsäulengymnastik

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

Bitte mitbringen: Decke und Isomatte

Kurs



Kurs-Nr.
30241

Leitung: Anja Hübner

Bornheim, Wallrafschule Turnhalle 1
dienstags, ab 07.02., 17:00-18:30 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
79,00 € (erm. 41,50 €)

Kurs



Kurs-Nr.
30242

Leitung: Anja Hübner


Bornheim, Wallrafschule Turnhalle 1
dienstags, ab 07.02., 18:30-20:00 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
79,00 € (erm. 41,50 €)

Kurs



Kurs-Nr.
30244

Leitung: Juliane Hombach

Bornheim, Wallrafschule Turnhalle 1
freitags, ab 10.02., 18:30-20:00 Uhr
15 mal, 30 Ustd.
79,00 € (erm. 41,50 €) 


Wassergymnastik

Aqua-Fitness

Schalten Sie vom Alltag ab! Durch Aqua-Fitness, eine Gymnastikform im stehenden Wasser.

Bei Spaß und guter Laune arbeiten wir mit den Eigenschaften des Wassers und stärken somit Muskulatur, Atmung, Ausdauer, Haut und Bindegewebe. Das Ganze verbunden mit Musik fördert unsere koordinativen Fähigkeiten.

In der Teilnahmegebühr sind die Eintrittspreise (Einzelpreis: bis 2 Stunden 4,20 €) für das Schwimmbad nicht enthalten. Eine Zehnerkarte mit Rabatt ist an der Schwimmbadkasse erhältlich.

Kurs  Kurs-Nr. **30250**

Leitung:
Michaela König - el Moustaje

Bornheim, HallenFreizeitBad
mittwochs, ab 08.02., 17:30-18:15 Uhr
17 mal, 17 Ustd.
46,50 € (erm. 25,25 €) zzgl. Eintritt

Kurs  Kurs-Nr. **30251**

Leitung:
Michaela König - el Moustaje

Bornheim, HallenFreizeitBad
mittwochs, ab 08.02., 18:15-19:00 Uhr
17 mal, 17 Ustd.
46,50 € (erm. 25,25 €) zzgl. Eintritt

Kurs  Kurs-Nr. **30252**

Leitung:
Michaela König - el Moustaje

Bornheim, HallenFreizeitBad
mittwochs, ab 08.02., 19:00-19:45 Uhr
17 mal, 17 Ustd.
46,50 € (erm. 25,25 €) zzgl. Eintritt

Aqua-Fitness am Morgen

Inhalt wie Kurs-Nr. 30250.

Kurs  Kurs-Nr. **30292**

Leitung:

Michaela König - el Moustaje

Bornheim, HallenFreizeitBad
mittwochs, ab 11.07., 09:00-09:45 Uhr
6 mal, 6 Ustd.
22,60 € (erm. 13,30 €) zzgl. Eintritt,
bei 7-9 Personen

Aqua-Fitness am Abend

Inhalt wie Kurs-Nr. 30250.

Kurs  Kurs-Nr. **30293**

Leitung:

Michaela König - el Moustaje

Bornheim, HallenFreizeitBad
mittwochs, ab 11.07., 19:00-19:45 Uhr
6 mal, 6 Ustd.
22,60 € (erm. 13,30 €) zzgl. Eintritt,
bei 7-9 Personen



Veranstaltung Sommerprogramm
= Anmeldung jetzt schon möglich

Aqua-Jogging

Nur für Schwimmer/Innen geeignet!
Laufen im Wasser? Geht das? JA!
Durch einen Auftriebsgürtel behalten Sie hier Ihre senkrechte Körperhaltung bei und können sich wie an Land durch das Wasser fortbewegen.
Wir arbeiten beim Aqua-Jogging im Tiefwasser mit den Eigenschaften des Wassers und kräftigen dadurch behutsam unsere Muskulatur. Die Gelenke werden somit geschont. Das Ganze verbunden mit Musik fördert unsere koordinativen Fähigkeiten, trainiert Atmung und Ausdauer, strafft Haut- und Bindegewebe.

Last but not least - bringt uns das soziale Gruppengefüge jede Menge Spaß und gute Laune.

In der Teilnahmegebühr sind die Eintrittspreise (Einzelpreis: bis 2 Stunden 4,20 €) für das Schwimmbad nicht enthalten. Eine Zehnerkarte mit Rabatt ist an der Schwimmbadkasse erhältlich.

Kurs

 Kurs-Nr.
30253

Leitung:

Michaela König - el Moustaje

Bornheim, HallenFreizeitBad
mittwochs, ab 08.02., 20:00-20:45 Uhr
17 mal, 17 Ustd.

46,50 € (erm. 25,25 €) zzgl. Eintritt

Gesundheit, Heilmethoden Vorträge

Bewährte Hausmittel für Kinder

In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum der AWO Sonnenstrahl und dem städt. Familienzentrum Haus Regenbogen

Nur noch wenige Menschen wissen um die geheimnisvollen Schätze der Natur, die bei Alltagsbeschwerden lindernd und heilend wirken. In früheren Zeiten wurden diese Weisheiten von Generation zu Generation weitergegeben; heutzutage fehlen vielen Eltern diese Erfahrungen mit Heilpflanzen und Hausmitteln.
Lernen Sie an diesem Abend wichtige Heilpflanzen kennen, die Sie als Tees, Bäder, Öle, Wickel und Auflagen wirkungsvoll bei Kindern und Erwachsenen anwenden können.


Vortrag

 Kurs-Nr.
30401

Leitung: Ulla Weiler

Bornheim, Familienzentrum der AWO
'Sonnenstrahl'
Mittwoch, 14.03., 19:30-21:30 Uhr
1 mal, 2,67 Ustd.
gebührenfrei

Elternerhalt - Pflegekosten

 Kurs-Nr. 10502, s. Seite 22

Schwerbehinderung

Kurs-Nr. 10504, s. Seite 22



Auch weiterhin möchte die Volkshochschule Bornheim/Alfter mit gebührenfreien Einzelveranstaltungen jeder und jedem den Zugang zur Weiterbildung ermöglichen. Auf Grund der drastisch gesunkenen Landeszusweisungen bitten wir Sie jedoch in diesen Veranstaltungen um eine **freiwillige Spende.**

'Sicher fühlen'

- Kampagne zur Selbstuntersuchung der Brust - für Frauen In Zusammenarbeit mit den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bornheim und der Gemeinde Alfter

Etwa jede 10. Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Je früher eine Erkrankung entdeckt wird, desto größer sind die Chancen auf dauerhafte Heilung. Die Selbstuntersuchung der Brust ist eine wichtige Methode zur Früherkennung von Brustkrankungen. Doch wie diese Untersuchung durchgeführt werden sollte, ist den meisten Frauen nicht (ausreichend) bekannt. In dieser Veranstaltung sollen die Teilnehmerinnen Sicherheit gewinnen, die

Untersuchung der Brust 'richtig' durchführen. Die Untersuchungstechnik wird an Tastmodellen aus Silikon geübt, so dass sich keine Teilnehmerin ausziehen muss.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der konzertierten Aktion gegen Brustkrebs in NRW statt.

Einzelveranstaltung

 Kurs-Nr.
30402

Leitung: Dr. Brigitte Daunicht

Bornheim, Rathaus
Mittwoch, 25.04., 19:30-21:00 Uhr
1 mal, 2 Ustd., gebührenfrei



= **Bitte rechtzeitig vorher**

anmelden (schriftlich, per Fax mit
Vordruck oder über die Homepage)



= **einfach hingehen**

Burnout

- erkennen und vorbeugen

Begriffe wie Stress und seit einiger Zeit auch Burnout sind salonfähig geworden. Fast jede/r klagt über das eine und vermutet womöglich das andere. Aber was verbirgt sich hinter diesen Begriffen? Ist es nur Mode geworden, über Stress zu klagen und (fast) einen Burnout zu erleiden oder sind die Hinweise darauf ernst zu nehmen? Welche Symptome gibt es und lässt sich eine Gefährdung im Vorfeld erkennen? Der Vortrag beschäftigt sich mit der Abgrenzung und Klärung der Begriffe und gibt Hinweise auf Vorbeugung und Gegenmaßnahmen.

Vortrag

 Kurs-Nr.
30403

Leitung: Rosemarie Petry-Lehn

Roisdorf, VHS-Gebäude
Dienstag, 24.04., 19:30-21:45 Uhr
1 mal, 3 Ustd., gebührenfrei

Auch weiterhin möchte die Volkshochschule Bornheim/Alfter mit gebührenfreien Einzelveranstaltungen jeder und jedem den Zugang zur Weiterbildung ermöglichen. Auf Grund der drastisch gesunkenen Landeszuschüsse bitten wir Sie jedoch in diesen Veranstaltungen um eine **freiwillige Spende**.



Depression - eine neue Volkskrankheit

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt des Rhein-Sieg-Kreises, dem Bündnis gegen Depression Bonn / Rhein-Sieg, dem sozialpsychiatrischen Zentrum (SPZ) für den linksrheinischen Rhein-Sieg-Kreis und der Seniorenbeauftragten der Gemeinde Alfter

Depressionen sind häufig, führen zu starken Beeinträchtigungen und gehören zu den Hauptursachen für Suizid. Berücksichtigt man die Schwere und die Dauer der Erkrankung, liegt sie vor allen anderen körperlichen und psychiatrischen Volkskrankheiten. Schätzungen zufolge leiden ca. 5 % der Bevölkerung an einer behandlungsbedürftigen Depression. Nur eine Minderheit der Betroffenen erhält eine adäquate Behandlung. 15 % der an schweren Depressionen leidenden Menschen nehmen sich das Leben. Das 'Bündnis gegen Depression' hat zum Ziel, die Versorgungssituation für depressiv erkrankte Menschen zu verbessern. Die Kernbotschaften des Bündnisses lauten:

- Depression kann jeden treffen,
- Depression hat viele Gesichter,
- Depression ist erfolgreich behandelbar.

Interessierte erhalten Informationen zum Krankheitsbild, zu Behandlungsmöglichkeiten und zu den Aktivitäten des deutschlandweiten Bündnisses gegen Depression. Fragen nach ortsansässigen Hilfen und Beratungsangeboten, auch für Angehörige und Bekannte, werden beantwortet. Die Referentinnen stehen nach dem Vortrag für Fragen und zum Austausch im Gespräch zur Verfügung.

Vortrag



Leitung: Dr. Anna-Helga Kern,

Sabine Graaf

Oedekoven, Rathaus

Dienstag, 27.03., 18:30-20:00 Uhr

1 mal, 2 Ustd.,

gebührenfrei

Nicht das Gedächtnis - der Charakter geht verloren: FTD (fronto-temporale Demenz) eine Sonderform der Demenzerkrankungen

Mittwoch, 25.1., 18.00 Uhr
Referentin: Birgitta Lengsholz

Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, LVR-Klinik Bonn gebührenfrei, ohne Anmeldung

Oedekoven, Rathaus
Vortrag

Menschen mit Demenzerkrankungen aufgrund von Schäden im Frontalhirnbereich (Stirn- und Schläfenlappen) verändern sich in Bezug auf ihre Persönlichkeit. Ihre Gewohnheiten verzerren sich, früher aktive Menschen stumpfen ab. Ein höflicher Zeitgenosse flucht plötzlich oder spuckt auf den Teppich. Vielfach wird hier zu spät eine wegweisende Diagnose gestellt, besonders, da oft die Gedächtnisstörungen nicht im ersten Stadium auftreten. Zudem sind die Betroffenen oft 10-20 Jahre jünger als Menschen, bei denen man gemeinhin Auffälligkeiten als Anzeichen einer beginnenden Demenz deuten würde. Die Referentin stellt im Vortrag die unterschiedlichen Erscheinungsformen einer frontotemporalen Störung dar und vermittelt Möglichkeiten des Umgangs mit den Erkrankten.

Gesundheit, Heilmethoden Kurse

Heben, bücken, knien - ganz einfach mit der Feldenkrais-Methode

Bücken, heben und hocken sind Alltagsbewegungen, die wir alle machen. Egal ob bei der Gartenarbeit, beim Einkaufen, Kinder tragen, mit Kindern spielen, Schuhe zubinden, Socken anziehen usw. kennt man manchmal das Gefühl, dass der Rücken zu kurz zu sein scheint, die Kniegelenke nicht beweglich genug sind oder sonst irgendetwas nicht stimmt. Oft schiebt man es darauf, dass man 'älter wird', oder man meint, ein Fitnessprogramm würde mal wieder gut tun. Die Gründe für ein schwieriger werden des Bücken, Heben und Hocken liegen jedoch woanders. In diesem Workshop werden die Teilnehmer/innen anhand abwechslungsreicher Feldenkrais-Lektionen die Bewegungsmöglichkeiten ihres Beckens erkunden und die gelenkigen Verbindungen des Beckens zwischen Wirbelsäule, Beinen und Füßen neu entdecken. Man lernt auf diese Weise, sich bewusst so zu bewegen, dass man

seinem Körper nicht schadet und sich an jeder neu entdeckten Bewegungsmöglichkeit erfreuen kann. Die Feldenkrais-Methode ist eine Lernmethode, die der Physiker Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984) in weit über 1000 Lektionen entwickelt hat. Diese werden in Form von langsamen, sanften Bewegungsabläufen, die verbal angeleitet werden, von den Üben so umgesetzt, wie es ihren eigenen Möglichkeiten entspricht. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken sowie Verpflegung

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30410

Leitung: Krista Ruepp
Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 03.03., 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 04.03., 10:00-17:00 Uhr
2 mal, 16 Ustd.
44,00 € (erm. 24,00 €)

Massage

- die Kunst der Berührung Teil 1: Füße, Beine, Rücken

Nach einem anstrengenden Arbeitstag sich vom Partner/der Partnerin ein wenig massieren lassen: Wer würde das nicht genießen! Massagen tragen zur Entspannung bei, lösen Blockaden und können Körper, Geist und Seele in Balance bringen. An diesem Sonntag lernen Sie Massagegriffe unterschiedlicher Massagerichtungen (Ayurveda, Rebalancing u.a.) und eine kleine Massageabfolge kennen. Hierbei wird ein besonderer

Augenmerk auf die Körperwahrnehmung und Präsenz gelegt.

Bitte melden Sie sich paarweise an!

Massageöl können Sie für 3,00 € direkt im Kurs bei der Dozentin erwerben.

Bitte mitbringen: ISO-Matte o.ä., Decke, kleines Kissen, 2 Laken, Handtuch

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30411

Leitung: Marie Kirchharz
Roisdorf, VHS-Gebäude
Sonntag, 04.03., 11:00-16:00 Uhr
1 mal, 6 Ustd.
19,00 € (erm. 11,50 €)

Massage

- die Kunst der Berührung Teil 2: Schulter, Nacken, Gesicht

Nach einem anstrengenden Arbeitstag sich vom Partner/der Partnerin ein wenig massieren lassen: Wer würde das nicht genießen! Massagen tragen zur Entspannung bei, lösen Blockaden und können Körper, Geist und Seele in Balance bringen. An diesem Sonntag lernen Sie Massagegriffe unterschiedlicher Massagerichtungen (Ayurveda, Rebalancing, u.a.) und eine kleine Massageabfolge kennen. Hierbei wird ein besonderer Augenmerk auf die Körperwahrnehmung und Präsenz gelegt.

Bitte melden Sie sich paarweise an! Massageöl können Sie für 3,00 € direkt im Kurs bei der Dozentin erwerben. Bitte mitbringen: ISO-Matte o.ä., Decke, kleines Kissen, 2 Laken, Handtuch

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30412

Leitung: Marie Kirchharz

Roisdorf, VHS-Gebäude

Sonntag, 18.03., 11:00-16:00 Uhr

1 mal, 6 Ustd.

19,00 € (erm. 11,50 €)

Fußreflexzonenmassage

Die Füße sind das Fundament des Körpers. Sie werden ständig gebraucht und dabei oft vernachlässigt. In diesem Kurs arbeiten wir mit dem Gedanken, dass sich in den Füßen das Bild des ganzen Menschen mit all seinen Organen und Strukturen abbildet, und wir diese daher reflektorisch über die Füße erreichen können. Auch viele Energieleitbahnen enden in den Füßen. Mit wohltuenden Massagen wollen wir den Energiefluss, das 'Qi' im ganzen Körper wieder in Gang setzen, Blockaden lösen und mit Freude neue Kraft tanken.

Bitte mitbringen: Isomatte und Decke (oder zwei Decken), Verpflegung und ggf. Getränke sowie bequeme Kleidung und warme Socken tragen

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
30413

Leitung: Doris Gebhardt

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 24.03., 09:30-17:15 Uhr

1 mal, 9 Ustd.

26,50 € (erm. 15,25 €)

Erste Hilfe

Lebensrettende Sofortmaßnahmen - für Führerscheinbewerber/innen In Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. Bornheim

Erfahren Sie zügig, praxisorientiert und in angenehmer Atmosphäre alles, was Sie als motorisierte/r Verkehrsteilnehmer/in bei Notfällen wissen müssen: Vom Absichern der Unfallstelle, über die Rettungskette bis zur Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Denn jede/r Fahrer/in kann schnell in die Situation kommen, bei einem Unfall helfen zu müssen!

Die Teilnahme an einem Kurs 'Lebensrettende Sofortmaßnahmen' ist Voraussetzung für den Erwerb der Führerscheinklassen A, A1, B, BE, L, M, S und T.

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

Ort: Roisdorf, VHS-Gebäude

Dauer: 1 mal, 8 Ustd.

Gebühr: 25,00 €

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **30501**
Samstag, 25.02., 09:00-16:30 Uhr

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **30502**
Sonntag, 25.03., 09:00-16:30 Uhr

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **30503**
Samstag, 12.05., 09:00-16:30 Uhr

 **Wochenendkurs**  Kurs-Nr. **30590**
Samstag, 23.06., 09:00-16:30 Uhr

 **Wochenendkurs**  Kurs-Nr. **30591**
Samstag, 04.08., 09:00-16:30 Uhr

 **Wochenendkurs**  Kurs-Nr. **30592**
Samstag, 01.09., 09:00-16:30 Uhr

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

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse, um bei Notfällen in Familie, Betrieb oder Verein kompetent wichtige Erst- und Folgemaßnahmen durchführen zu können. So erhalten Sie mehr Sicherheit auch im Umgang mit den alltäglich 'kleinen' Verletzungen! Dieser Kurs ist erforderlich für den Erwerb der Führerscheinklassen C, C1, CE, C1E, D, D1 und E, sowie für Ersthelfer/innen in Betrieben und Anwärter/innen für einen Trainerschein.

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

Ort: Roisdorf, VHS-Gebäude

Dauer: 2 mal, 16 Ustd.

Gebühr: 40,00 €

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **30510**
Samstag, 25.02., 09:00-16:30 Uhr
Sonntag, 26.02., 09:00-16:30 Uhr

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **30511**
Samstag, 14.04., 09:00-16:30 Uhr
Sonntag, 15.04., 09:00-16:30 Uhr

 **Wochenendkurs**  Kurs-Nr. **30594**
Samstag, 04.08., 09:00-16:30 Uhr
Sonntag, 05.08., 09:00-16:30 Uhr

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

Inhalt wir Kurs-Nr. 30510.

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Ort: Roisdorf, VHS-Gebäude

Dauer: 3 mal, 16 Ustd.

Gebühr: 40,00 €

Kurs  **Kurs-Nr. 30512**

Mittwoch, 11.04., 19:00-22:00 Uhr

Freitag, 13.04., 19:00-22:00 Uhr

Samstag, 14.04., 09:00-16:30 Uhr

Kurs  **Kurs-Nr. 30593**

Donnerstag, 21.06., 19:00-22:00 Uhr

Freitag, 22.06., 19:00-22:00 Uhr

Sonntag, 24.06., 09:00-16:30 Uhr

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

Kurs für alle, die ihr Wissen rund um Erste Hilfe auffrischen wollen, sowie Betriebsleiter/innen, deren Erste-Hilfe-Kurs nicht länger als 2 Jahre zurückliegt. Das Training entspricht den Anforderungen der Berufsgenossenschaften für Betriebsleiter/innen.

Leitung: **Malteser Hilfsdienst e.V.**
Ort: Roisdorf, VHS-Gebäude
Dauer: 1 mal, 8 Ustd.
Gebühr: 25,00 €

Wochenendkurs  **Kurs-Nr. 30520**


Sonntag, 25.03., 09:00-16:30 Uhr

Wochenendkurs  **Kurs-Nr. 30521**

Samstag, 12.05., 09:00-16:30 Uhr

Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter In Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. Bornheim

Es ist soweit. Ihr Kind macht die ersten Schritte und geht auf Entdeckungsreise. Gegenstände werden angefasst und in den Mund genommen. Alles wird gründlich inspiziert. Klar, Neugierde ist wichtig. Nur so lässt sich die Welt erkunden. Aber Vorsicht! Bei kindlichen Expeditionen sind Fehler vorprogrammiert. Helfen Sie Unfälle zu vermeiden und tun Sie etwas gegen Ihre eigene Hilflosigkeit. Lernen Sie Erste Hilfe Maßnahmen bei Kindernotfällen! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie in der Vielzahl von Notfällen (z.B. Verbrennungen, Vergiftungen und Knochenbrüche, Bewusstlosigkeit und Atemstörungen, plötzlicher Kindstod, Pseudokrampf, Asthma, Allergien) schnell und richtig handeln (inkl. Herz-Lungen-Wiederbelebung). Dieser Lehrgang wendet sich an (werdende) Eltern, Babysitter/Innen und alle Interessierten.

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **30530**
Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.
Roisdorf, VHS-Gebäude
Sonntag, 04.03., 09:00-16:30 Uhr
1 mal, 8 Ustd.
30,00 € für eine Einzelperson
50,00 € für Paare

Erste Hilfe Grundlagen für Tagespflegepersonen, Erzieher/innen u.a. In Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. Bornheim

Neben den Grundlagen der Ersten Hilfe werden in diesem Lehrgang auch Notfälle im Säuglings- und Kindesalter behandelt. Wie Sie bei einem Notfall, auch bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern, reagieren, hängt davon ab, wie versiert Sie in den lebensrettenden Handgriffen sind. Sie erlernen schnell und unkompliziert die speziellen Fähigkeiten, um in der Vielzahl von Notfällen schnell und richtig zu handeln.



Die Inhalte dieses Kurses entsprechen den Erste-Hilfe-Kenntnissen, die Tagesmütter/Tagesväter für die Pflegeerlaubnis nachweisen müssen.

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **30595**
Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.
Roisdorf, VHS-Gebäude
Freitag, 24.08., 19:00-22:00 Uhr
Samstag, 25.08., 09:00-16:30 Uhr
Sonntag, 26.08., 09:00-15:00 Uhr
3 mal, 20 Ustd.
50,00 €

Erste Hilfe für Senior(in)en In Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. Bornheim

Frischen Sie an diesem Nachmittag Ihre Erste Hilfe Kenntnisse auf, damit Ihnen die - unter Umständen lebensrettenden - Handgriffe im Notfall, unter Stress und Zeitdruck, leichter fallen. Dieser Kurs ersetzt keinen Erste-Hilfe-Grundlagen Kurs (Kurs-Nr. 30510 ff.) bzw. kein Erste Hilfe Training (Kurs-Nr. 30520 f.).

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.
Ort: Roisdorf, VHS-Gebäude
Dauer: 1 mal, 4 Ustd.
Gebühr: 15,00 €

Kurs  Kurs-Nr. **30540**
Dienstag, 06.03., 14:30-17:30 Uhr
Kurs  Kurs-Nr. **30541**
Freitag, 15.06., 14:30-17:30 Uhr

Ernährung, Essen und Trinken


Kochkurs für Student(inn)en und Singles

Es muss mit dem Kochen schnell gehen, soll aber lecker, gesund und preiswert sein? In dieser Kursreihe werden die Grundkenntnisse des Kochens vermittelt, verknüpft mit Rezepten, die leicht und schnell herzustellen sind. Die Lebensmittelposten sind durch die Auswahl saisonaler Gemüse und Obstsorten niedrig.


Ein Einzelkurs bietet die absoluten Grundlagen, zur Vertiefung wird die Buchung der 3 Termine empfohlen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für die Reste

Kochkurs I-III (alle Termine)


Bei Buchung aller drei Kursabende über diese Kurs-Nr. sparen Sie 8,00 €.

Kurs	 Kurs-Nr. 30701
Leitung: Ute Wagner	Merten, Franziskusschule; Lehrküche
	Dienstag, 06.03., 13.03., 20.03., jeweils 18:00-21:00 Uhr
	3 mal, 12 Ustd.
	49,00 € (erm. 34,00 €) inkl. 15,00 € Lebensmittellumlage


Kochkurs I

Kurs	 Kurs-Nr. 30702
Leitung: Ute Wagner	Merten, Franziskusschule; Lehrküche
	Dienstag, 06.03., 18:00-21:00 Uhr
	1 mal, 4 Ustd.
	19,00 € (erm. 14,00 €) inkl. 5,00 € Lebensmittellumlage

Kochkurs II

Kurs	 Kurs-Nr. 30704
Leitung: Ute Wagner	Merten, Franziskusschule; Lehrküche
	Dienstag, 13.03., 18:00-21:00 Uhr
	1 mal, 4 Ustd.
	19,00 € (erm. 14,00 €) inkl. 5,00 € Lebensmittellumlage


Kochkurs III

Kurs	 Kurs-Nr. 30705
Leitung: Ute Wagner	Merten, Franziskusschule; Lehrküche
	Dienstag, 20.03., 18:00-21:00 Uhr
	1 mal, 4 Ustd.
	19,00 € (erm. 14,00 €) inkl. 5,00 € Lebensmittellumlage

Italienische Regionen durch Kochen kennenlernen: Toskana

Für viele ist die Toskana der Inbegriff Italiens. Wir nähern uns dieser Landschaft, indem wir ihre besonderen Rezepte erproben: essen alla fiorentina, natürlich - mit Olivenöl, Oliven und Salz - bei und vielen anderen Köstlichkeiten.

Bitte mitbringen:
Scharfes (Office-)Messer, Topflappen, Küchentuch, Spültuch

Kurs	 Kurs-Nr. 30706
Leitung: Irmgard Viethen	Merten, Franziskusschule; Lehrküche
	Montag, 16.04., 18:00-21:00 Uhr
	1 mal, 4 Ustd.
	22,00 € (erm. 17,00 €) inkl. 10,00 € Lebensmittellumlage

Spargelkochkurs

Spargel als Vorspeise, Suppe oder Salat, zusammen mit Fleisch, Fisch oder ganz solo, vegetarisch als Pizza, Auflauf oder in der Pfanne - hier können Sie sich austoben und den Spargel in seiner Vielfalt in interessanten Rezepten ausprobieren. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter (z.B. Plastikdose/n) für Reste

Kurs

 Kurs-Nr.
30707

Leitung: Ute Wagner

Merten, Franziskusschule; Lehrküche
Mittwoch, 25.04., 18:00-21:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
22,00 € (erm. 17,00 €)
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

'Ran an den Speck'

- Abnehmen mit Verstand!

Mit Freude lernen Sie gemeinsam mit den anderen Kursteilnehmenden, Ihr Ernährungsverhalten so umzustellen, dass sie Ihr Gewicht dauerhaft und ohne Entbehrungen reduzieren, optimieren und halten können.

Sie erhalten ausführliche Informationen über gesunde Ernährung, bekommen mit Hilfe von Ernährungsprotokollauswertungen eine persönliche Beratung und haben durch Speiseplanvorschläge eine konkrete Hilfe. Am 15.2. (18:00-21:00 Uhr) ist ein Kochabend vorgesehen.

Kurs

 Kurs-Nr.
30711

Leitung: Ute Wagner

Merten, Franziskusschule,
am 15.02. Lehrküche
mittwochs, ab 18.01., 19:30-21:00 Uhr
9 mal, 20 Ustd.
70,00 € (erm. 39,50 €) bei 7-9 Personen
Gebühr inkl. 5,00 € Lebensmittelumlage.

Sommerbüfett

Es muss nicht immer Grillen sein! Deshalb stellen wir ein abwechslungsreiches, interessantes Büfett zusammen für alle, die auch im Sommer gerne etwas Besonderes zubereiten möchten. Dabei hält sich der Aufwand in Grenzen, so dass Sie mit Ihren Gästen entspannt feiern können! Bitte mitbringen: Scharfes (Office-)Messer, Topflappen, Küchentücher, Spültuch

Kurs

 Kurs-Nr.
30709

Leitung: Irmgard Viethen

Merten, Franziskusschule; Lehrküche
Montag, 11.06., 18:00-21:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
22,00 € (erm. 17,00 €)
inkl. 8,00 € Lebensmittelumlage

Kalorienarm Kochen - Tipps für den Alltag

Wie kann ich beim alltäglichen Kochen Kalorien einsparen und das Essen trotzdem schmackhaft zubereiten? Die Antwort auf diese Frage wollen wir zusammen erarbeiten und beim Kochen umsetzen. Die Dozentin gibt Ihnen gerne Tipps zum Kalorien sparen bei Ihrem Lieblingsgericht (bitte Rezept mitbringen). Eine Lebensmittelumlage von 7,- € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Plastikdose für Reste

Kurs

 Kurs-Nr.
30708

Leitung: Ute Wagner


Merten, Franziskusschule; Lehrküche
Mittwoch, 09.05., 18:00-21:00 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
21,00 € (erm. 16,00 €)



Bitte beachten Sie die
**Teilnahme-
bedingungen**
ab Seite136!

Alles rund um Schokolade

Schokolade: ein Geschmackserlebnis und unwiderstehlicher Genuss. Wir werden mehrere Edelschokoladen aus verschiedenen Ländern mit fast allen Sinnen verkosten. Sie erfahren an diesem Abend vieles über die Kakaopflanze, die Herkunft und die Herstellung von Schokolade sowie über Sorten und Qualitätsmerkmale.

Kurs  Kurs-Nr. **30710**

Leitung: Christin Fischer

Roisdorf, VHS-Gebäude

Freitag, 04.05., 18:30-21:30 Uhr
1 mal, 4 Ustd.

16,40 € (erm. 10,20 €) bei 7-9 Personen,
zzgl. 15,00 € Lebensmittellumlage, die
die Dozentin im Kurs einkassiert.

Hopfen und Malz - Bier selbst brauen

Bier in der Küche zu brauen, war über Jahrhunderte hinweg eine Selbstverständlichkeit. Dieser Kurs lässt diese Tradition wieder aufleben. Mit einfachen Gerätschaften, die sich in jedem Haushalt finden, lernen Sie, wie aus Malz, Hopfen, Hefe und Wasser Bier gebraut wird - getreu dem Deutschen Reinheitsgebot. Am letzten Abend werden wir unser Ergebnis verkosten (bitte dran denken: kein Alkohol am Steuer!) und jede/r Teilnehmer/in kann 3 - 4 Liter selbst gebranntes Bier mitnehmen. Bitte tragen Sie robuste Kleidung. Bitte mitbringen: Flaschen (am letzten Abend)

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **30721**

Leitung: Gunnar Martens

Merten, Franziskusschule; Lehrküche

Freitag, 01.06., 19:30-21:45 Uhr

Samstag, 02.06., 10:00-18:00 Uhr

Donnerstag, 05.07., 19:30-21:00 Uhr
3 mal, 15 Ustd.

66,90 € (erm. 43,65 €) bei 7-9 Personen,
Gebühr inkl. Kosten für die Rohstoffe

Die TopTen der beliebtesten Cocktails

Auf Ihrer nächsten Party dürfen leckere 'Durstlöcher' ohne viel Aufwand nicht fehlen. Das heißt stressfreie Vor- und Zubereitung der Cocktails durch wenige Zutaten, die in jedem Supermarkt erhältlich sind und durch einfache und effektive Rezepturen z.B. 'Caipirinhawbowle', 'Hugo', 'Lillet Berry' u.a. 'Vielleicht bestehen die Rezepte auf Ihrer nächsten Party den 'Guest-Test'? Kleine Snacks werden gereicht. Vom Autofahren nach Kursende wird abgeraten.

Kurs  Kurs-Nr. **30720**

Leitung: Uta Ernunds

Merten, Franziskusschule; Lehrküche

Donnerstag, 01.03., 18:00-21:45 Uhr
1 mal, 5 Ustd.

26,50 € (erm. 20,25 €) inkl. 10,00 €
Lebensmittellumlage

Wein & Käse

Wie beim Wein so kommt es auch beim Käse vor allem auf Gehalt, Reife und Würze an. Sie erfahren, wie wir Geschmack wahrnehmen, welche Einflüsse beim Schmecken eine Rolle spielen, und dass nicht nur die Kombination von Rotwein und Käse möglich ist. Sie verkosten an diesem Abend verschiedene Weine und Käsesorten. Testen Sie, welche Käse mit welchen Weinen am besten harmonieren und erfahren Sie Wissenswertes rund um das Thema Käse.

Bitte mitbringen: 2 Weingläser

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **30723**

Leitung: Christin Fischer

Roisdorf, VHS-Gebäude

Freitag, 23.03., 18:30-21:30 Uhr

1 mal, 4 Ustd.

14,00 € (erm. 9,00 €) zzgl. 25,00 €

Lebensmittellumlage, die die Dozentin
im Kurs einkassiert.

Programmbereich 4: Sprachen

Ansprechpartnerin:
Hildegard Niehus

Tel. 02222/945-462

Für Lernende aller Fremdsprachen	93
Arabisch	93
Chinesisch.....	93
Deutsch als Fremdsprache / Integrationskurse	94
Englisch	97
Berufsbezogenes Englisch	102
Französisch	103
Italienisch	105
Niederländisch	107
Polnisch	108
Spanisch	108



Hinweis für Teilnehmer/innen an Kursen dieses Programmbereiches:

Warten Sie mit der Anschaffung des Lehr- und Arbeitsbuches, bis Sie davon ausgehen können, dass der Kurs stattfindet. Kosten für Lehr- und Arbeitsbücher sind **nicht** in der Teilnahmegebühr enthalten.

Globalraster der Kompetenzstufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens	
Kompetente Sprachverwendung	C2 Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.
	C1 Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. 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.
Selbstständige Sprachverwendung	B2 Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. 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.
	B1 Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. 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.
Elementare Sprachverwendung	A2 Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und 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.
	A1 Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. 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 Gesprächspartner/innen langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Für Lernende aller Fremdsprachen

Vokabeln lernen - aber wie?


Vielen Erwachsenen fällt das Vokabellernen schwer. Deshalb probieren Sie an diesem Abend unterschiedliche Techniken aus, sich neue Wörter leichter, dauerhafter und mit mehr Freude anzueignen. Alle Teilnehmenden erhalten eine schriftliche Zusammenfassung.

Kurs	 Kurs-Nr. 40010
Leitung: Ursula Goeth	
Roisdorf, VHS-Gebäude	
Montag, 12.03., 19:00-21:15 Uhr	
1 mal, 3,00 Ustd.	
11,20 € (erm. 7,60 €)	

Arabisch

Arabisch Wochenendkurs - A1


Für Teilnehmer/innen, die über keine oder nur geringe Kenntnisse der arabischen Sprache verfügen. Anhand typischer Alltagssituationen werden neben sprachlichem Grundwissen (Aussprache, Wortschatz, Grammatik, Redewendungen) wichtige landeskundliche Informationen vermittelt.

Kurs	 Kurs-Nr. 40101
Leitung: Reinhold Buer	
Roisdorf, VHS-Gebäude	
Freitag, 09.03., 18:15-21:15 Uhr	
Samstag, 10.03., 10:00-16:15 Uhr,	
Sonntag, 11.03., 10:00-13:30 Uhr,	
3 mal, 16,00 Ustd.	
52,00 € (erm. 28,00 €)	
bei 7-9 Personen	

Chinesisch

Chinesisch Schnupperkurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie sich sprachlich und interkulturell auf einen Aufenthalt oder eine Reise in China vorbereiten? Während dieses Schnupperwochenendes lernen Sie, sich auf Chinesisch zu begrüßen und alltägliche Situationen wie Einkäufen, Restaurant, Einladungen oder Geschäftsessen zu bewältigen. Auch interkulturelle Aspekte werden thematisiert.

Kurs	 Kurs-Nr. 40200
Leitung: Simone Schlüter-Mihaila	
Bornheim, Rathaus	
Freitag, 16.03., 17:00-20:15 Uhr	
Samstag, 17.03., 10:00-17:00 Uhr,	
2 mal, 12,00 Ustd.	
40,00 € (erm. 22,00 €)	
bei 7-9 Personen	



Bitte beachten Sie
die Teilnahmebedingungen ab Seite 136!

Information: Frau Niehus (Tel.: 02222/945-462)

**Beratung zu allen Fragen rund um die Deutschkurse immer
donnerstags, 14:00 bis 16:00 Uhr (nicht in den Schulferien),
in der VHS-Geschäftsstelle oder nach tel. Terminabsprache.**

Integrationskurs gemäß Zuwanderungsgesetz

Die Volkshochschule Bornheim/Alfter ist vom Bundesamt für Migration
und Flüchtlinge zur Durchführung von Integrationskursen zugelassen.

Anfangs-/Basiskurse

Unterrichtszeiten:
montags bis freitags, 09:00-12:15 Uhr
Ort: Roisdorf, VHS-Gebäude
Dauer: 25 mal, 100 Ustd.
Gebühr: 244,00 € je Modul,
erm. Gebühr nach Rücksprache
(bei vorliegender Berechtigung)
Leitung: Martin Pfeifer, Bettina Weidner

Modul 1

Lehrbuch: Schritte Plus 1
(ISBN: 978-3-19-011911-0)

Kurs



Kurs-Nr.
40401

ab 06.02.

Modul 2

Lehrbuch: Schritte plus 2
(ISBN: 978-3-19-011912)

Kurs



Kurs-Nr.
40402

ab 19.03.

Modul 3

Lehrbuch: Schritte plus 3
(ISBN: 978-3-19-011913-4)

Kurs



Kurs-Nr.
40403

ab 08.05.

Aufbaukurse

Für Teilnehmer/innen, die die Module 1 bis 3 des Integrationskurses besucht haben oder vergleichbare Vorkenntnisse mitbringen.


Unterrichtszeiten:
montags bis freitags, 09:00-12:15 Uhr
Ort: Waldorf, Stadtbetrieb Bornheim;
Sozialraum

Dauer: 25 mal, 100 Ustd.
Gebühr: 244,00 € je Modul,
erm. Gebühr nach Rücksprache
(bei vorliegender Berechtigung)

Leitung: Olga Mertes,
Magdalena Podracka-Wißkirchen


Modul 4

Lehrbuch: 'Schritte plus 4'
(ISBN: 978-3-19-011914-1)

Kurs		Kurs-Nr. 40414
ab 06.02.		

Modul 5

Lehrbuch: 'Schritte plus 5'
(ISBN: 978-3-19-011915-8)

Kurs		Kurs-Nr. 40415
ab 16.03.		

Modul 6

Lehrbuch: 'Schritte plus 6'
(ISBN: 978-3-19-011916-5)


Kurs		Kurs-Nr. 40416
Montag, 07.05.		

Orientierungskurs

Nach dem 'Curriculum für einen bundesweiten Orientierungskurs': Behandelt werden:

- Politik und Demokratie
- Überblick über die jüngere deutsche Geschichte
- Gesellschaft und Alltagskultur in Deutschland
- grundlegende Werte der deutschen Gesellschaft,
- z.B. Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung

Leitung: Olga Mertes,
Magdalena Podracka-Wißkirchen

Kurs		Kurs-Nr. 40417
Waldorf, Stadtbetrieb Bornheim; Sozialraum am 28.06. Roisdorf, VHS-Gebäude ab 14.06., 09:00-12:15 Uhr; Donnerstag, 28.06., 09:00-09:45 Uhr 12 mal, 45,00 Ustd. 112,00 € erm. Gebühr nach Rücksprache (bei vorliegender Berechtigung)		

Die VHS Bornheim/Alfter führt **Einbürgerstests** durch.

Termine: 23.04. und 25.06.2012

Persönliche Anmeldung spätestens vier Wochen vor dem Testtermin.

Information: 02222/945-462.

Zertifikatsprüfungen Sprachen

Die VHS Bornheim/Alfter ist
akkreditiertes Prüfungszentrum
für Europäische Sprachenzertifikate.



Alphabetisierung

Für Migrantinnen und Migranten, die in ihrer Kindheit nicht lesen und schreiben lernten.

Unterrichtszeiten:
montags bis mittwochs, 09:15-11:45 Uhr,
donnerstags und freitags, 08:45-11:15 Uhr

Ort: Bornheim, Rathaus

Dauer: 33 mal, 100 Ustd.

Gebühr: 244,00 € je Modul,
erm. Gebühr nach Rücksprache
(bei vorliegender Berechtigung)

Leitung: Anita Hoffmann, Marion Pick,
Anette Mandt

Modul 4

Lehrbuch: Schritte Plus Alpha 3
(ISBN: 978-3-19-301452-8)

Kurs

ab 30.01.,



Kurs-Nr.
40424

Modul 5

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Kurs

ab 21.03.



Kurs-Nr.
40425

Modul 6

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Kurs

ab 23.05.



Kurs-Nr.
40426

Deutsch als Fremdsprache

Stufe - B1

Für Interessierte mit Vorkenntnissen.
Nutzen Sie die Beratung, um festzustellen, ob dieser Kurs für Sie der richtige ist.
Lehrbuch: Schritte plus 5
(ISBN: 978-3-19-011915-8)

Kurs



Kurs-Nr.
40441

Leitung: Helga Sins

Bornheim, Alexander-von-Humboldt-Gymnasium Nebengebäude
montags und mittwochs, ab 06.02.,
18:30-20:00 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)



EDV-Einführung für Teilnehmende der Integrationskurse

Kurs-Nr. 50119, s. Seite 114

Stufe - B1

Für Interessierte mit Vorkenntnissen.
Nutzen Sie die Beratung, um festzustellen, ob dieser Kurs für Sie der richtige ist.
Lehrbuch: Schritte plus 5
(ISBN: 978-3-19-011915-8)

Kurs



Kurs-Nr.
40442

Leitung: Helga Sins

Bornheim, Alexander-von-Humboldt-Gymnasium Nebengebäude
montags und mittwochs, ab 16.04.,
18:30-20:00 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)



Deutsch - Test für Zuwanderer - A2/B1

Der Deutsch-Test für Zuwanderer richtet sich an Migrantinnen und Migranten, die dauerhaft in Deutschland leben möchten. Er wird als Abschluss des Integrationskurses durchgeführt. Der DTZ misst Sprachkenntnisse auf den Niveaustufen A2 und B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER). Erfolgreiche Teilnehmende erhalten ein Zertifikat, das die erreichte Stufe ausweist.

Einzelheiten zum Prüfungsformat und Modelltests unter www.telc.net 'DTZ'.
Persönliche Anmeldung bis 23.05.
Bitte mitbringen: Bleistift



Kurs-Nr.
40490

Freitag, 29.06., 09:00-16:00 Uhr
1 mal, 3,00 Ustd.
An-/Abmeldung bis 23.05.
104,00 €

Sprachenberatung:

Für Teilnehmer/innen, die sich vor Beginn des Semesters über die von der Volkshochschule angebotenen Sprachkurse informieren möchten: über Anforderungen, Unterrichtsverlauf, Lehrwerke und telc-Prüfungen.
Bei Bedarf erhalten Sie Lerntipps für die effiziente Vor- und Nachbereitung des Unterrichts. Termine nach Absprache (Tel. 02222 / 945-462).

In den Sprachen Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch besteht die Möglichkeit, an einem Einstufungstest teilzunehmen.

Englisch

Englisch Grundkurs Stufe 1 - A1

Für Teilnehmer/innen, die über keine Kenntnisse der englischen Sprache verfügen.

Lehrbuch: Network Now A1 Starter
ISBN: 978-3-526-51911-9 ab Unit 1

Kurs



Kurs-Nr.
40601

Leitung: Dr. Veronika Schilling
Bornheim, Alexander-von-Humboldt-Gymnasium Nebengebäude
donnerstags, ab 09.02., 20:00-21:30 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Sie können sich anmelden:

Mit der Anmeldekarte



schriftlich
per Fax



persönlich

oder



auf unserer Homepage

Englisch Grundkurs Stufe 2 - A1

Lehrbuch: Network Now A1 Starter
ISBN: 978-3-526-51911-9 ab Unit 4

Kurs		<small>Kurs-Nr.</small> 40602
Leitung: Traude Perrin		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
donnerstags, ab 09.02., 20:00-21:30 Uhr		
14 mal, 28,00 Ustd.		
71,20 € (erm. 37,60 €)		

Englisch Aufbau A2

Für Teilnehmer/innen mit Anfangskenn-
nissen der englischen Sprache.
English Elements 2, ab Lektion 1
(ISBN 978-3-102495-6)

Kurs		<small>Kurs-Nr.</small> 40604
Leitung: Kordula Schiffer		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
montags, ab 06.02., 18:15-19:45 Uhr		
14 mal, 28,00 Ustd.		
71,20 € (erm. 37,60 €)		

Englisch Grundkurs Stufe 3 - A1

Lehr- und Arbeitsbuch:
Key A1 ab Unit 7

Kurs		<small>Kurs-Nr.</small> 40603
Leitung: Traude Perrin		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
dienstags, ab 07.02., 20:00-21:30 Uhr		
14 mal, 28,00 Ustd.		
71,20 € (erm. 37,60 €)		

Englisch Aufbaukurs - A2

Lehr- und Arbeitsbuch mit integrierten
Audio-CDs: English Elements 2, ab Lek-
tion 9 (ISBN 978-3-102495-6)

Kurs		<small>Kurs-Nr.</small> 40620
Leitung: Traude Perrin		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
donnerstags, ab 09.02., 18:15-19:45 Uhr		
14 mal, 28,00 Ustd.		
71,20 € (erm. 37,60 €)		

Englisch

Erweiterungskurs - A2

Lehr- und Arbeitsbuch mit integrierten Audio-CDs: English Elements 3, ab Lektion 5 (ISBN 978-3-19-202496-2)

Kurs



Kurs-Nr.
40622

Leitung: Traude Perrin

Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 07.02., 18:15-19:45 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)



Englisch Wiederholungskurs - A2

Für Teilnehmer/innen, die über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen oder 2 - 3 Jahre lang Englischunterricht hatten. Auf unterhaltsame Weise wiederholen Sie Grammatik, Wortschatz und Redewendungen und festigen bzw. erweitern Ihre bereits erworbenen Kenntnisse.

Kurs



Kurs-Nr.
40690

Leitung: Traude Perrin

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 03.09., 18:30-20:00 Uhr
Mittwoch, 05.09., 18:30-20:00 Uhr,
Freitag, 07.09., 18:30-20:00 Uhr,
3 mal, 6,00 Ustd.
18,40 € (erm. 11,20 €)



Englisch zum Auffrischen A2

Für alle, die ihre verschütteten Englischkenntnisse auffrischen und perfektionieren möchten. Bereits vorhandene, aber in Vergessenheit geratene Sprachkenntnisse können Sie hier reaktivieren und verbessern. Sie lernen, gängige Alltagssituationen in der Fremdsprache zu meistern und zu einer differenzierteren Ausdrucksweise zu gelangen. Ideal zur Wiederholung und zur Vorbereitung eines Auslandsurlaubs.

Lehrbuch: English Network Refresher A2 (ISBN: 978-3-19-002851-1)

Kurs



Kurs-Nr.
40691

Leitung: Christine Quack

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 18.06., bis Freitag, 22.06.,
jeweils 09:00-12:15 Uhr
5 mal, 20,00 Ustd.
52,00 € (erm. 28,00 €)

English Refresher Course in the Afternoon

This course is for you if:

- you learnt some English at school or in a course at the VHS, but this was a long time ago.
- you can understand more than you can say in English.
- you want to consolidate and re-activate your knowledge of English in a short time.

Lehrbuch: English Elements Refresher B1 (ISBN 978-3-19-202733-8)

Kurs



Kurs-Nr.
40621

Leitung: Christiane Dessington

Oedekoven, Hauptschule
montags, ab 06.02., 16:30-18:00 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Englisch

Erweiterungskurs - B1

Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs: English Network, Band 3 New Edition, ab Lektion 2 (ISBN 3-526-50431-3) und Zusatzübungen

Kurs



Kurs-Nr.
40623

Leitung: Jewel Holzem

Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 07.02., 08:45-10:15 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Englisch

Erweiterungskurs - B1

Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs: English Network, Band 3 New Edition, ab Lektion 2 (ISBN 3-526-50431-3) und Zusatzübungen

Kurs



Kurs-Nr.
40624

Leitung: Jewel Holzem

Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 07.02., 10:15-11:45 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Englisch-Intensivkurs A2-B1

Die VHS Bornheim/Alfter ist akkreditiertes Prüfungszentrum für telc-Sprachenzertifikate.

Mit diesen national und international anerkannten Sprachprüfungen können Sie z.B. für Ihre Bewerbungsmappe einen Nachweis über ihre Sprachkenntnisse erbringen, Ihr eigenes Können überprüfen oder einfach die wichtigsten Kenntnisse (Hör- und Leseverständnis, Schreiben, Sprechen) wiederholen. Sie lernen in einer kleinen Gruppe und werden gezielt auf die Sprachprüfung vorbereitet.

Voraussetzungen: Englischkenntnisse

aus ca. 5 Jahren (Schul-)Unterricht

Je nach Können erreichen Sie mit der Prüfung einen Nachweis Ihrer Sprachkenntnisse Niveau A2 oder B1 gemäß Europäischem Referenzrahmen.

Lehrwerk: From A to B, Übungsheft zur Vorbereitung auf telc Englisch A2/B1 (www.telc.net)

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
40630

Leitung: Dr. Veronika Schilling

Roisdorf, VHS-Gebäude

samstags, ab 21.04., 09:00-12:15 Uhr

Samstags haben Sie keine Zeit?

Die VHS Siebengebirge bietet diesen

Kurs dienstags abends an.

Infos unter 02244-889327.

10 mal, 40,00 Ustd.

100,00 € (erm. 52,00 €)

bei 7-9 Personen

Mit einem telc Zertifikat...

- ⇒ zeigen Sie, wie gut Sie eine Sprache in alltäglichen Situationen anwenden können: auf Reisen, in der Freizeit, im Beruf.
- ⇒ erfahren Sie persönliche Bestätigung und Freude am Lernen. Auch wenn Sie eine Sprache einfach zum Spaß oder für die nächste Urlaubsreise lernen, profitieren Sie von einer Prüfung. Sie setzen sich selbst Ziele, lernen dadurch intensiver und Sie können Ihren Lernerfolg überprüfen. Das motiviert und spornst an.
- ⇒ erhalten Sie neue Chancen im Beruf.

Ein telc-Sprachenzertifikat ist national und international anerkannt. In Ihrer Bewerbungsmappe ist es ein Nachweis für Ihre Kompetenzen in der Fremdsprache.

telc
LANGUAGE TESTS

Englisch

Erweiterungskurs - B1

Lehr- und Arbeitsbuch mit integrierten Audio-CDs: English Elements 3, ab Lektion 7 (ISBN 3-19-202496-2)

Kurs



Kurs-Nr.
40631

Leitung: Traude Perrin

Roisdorf, VHS-Gebäude
montags, ab 06.02., 09:30-11:00 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

English Tea Time A2-B2

Come and join our conversation while drinking tea or coffee.

Kurs



Kurs-Nr.
40633

Leitung: Christine Quack

Uedorf, Caféhäuschen
donnerstags, ab 23.02., 14:30-16:00 Uhr
6 mal, 12,00 Ustd.
64,00 € (erm. 46,00 €) bei 7-9 Personen
Kursgebühr inkl. 1 Stückchen
Kuchen und 1 Glas Tee oder
1 Tasse Kaffee pro Nachmittag

Englisch -

Konversation im Alltag - B1

Anhand von interessanten, alltagsnahen Themen werden vorhandene Kenntnisse im Bereich des Wortschatzes und der Grammatik vertieft und erweitert. Ziel des Kurses ist es, mehr Sicherheit im freien Sprechen zu erlangen. Dies wird im Unterricht bei entspannter Kursatmosphäre eingeübt.
Kursbuch mit Audio-CD: In conversation II (ISBN 3-12-501556-2)

Kurs

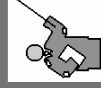


Kurs-Nr.
40635

Leitung: Dr. Veronika Schilling

Roisdorf, VHS-Gebäude
mittwochs, ab 08.02., 20:00-21:30 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Bitte beachten Sie die



**Teilnahme-
bedingungen**
ab Seite 136!

Englisch

Fortgeschrittenenkurs - B2

Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD: English Network Certificate Skills, ab Lektion 10 (ISBN 3-526-51311-7)

Kurs



Kurs-Nr.
40632

Leitung: Traude Perrin

Roisdorf, VHS-Gebäude
montags, ab 06.02., 18:15-19:45 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Englisch

Fortgeschrittenenkurs - B2

Anhand von abwechslungsreichen Themen erweitern Sie Ihren Wortschatz, verfeinern Ihre Grammatikkenntnisse sowie Ihr Hörverständnis und verbessern Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit.
Student's Book mit CD-ROM:
Straightforward Upper Intermediate, ab Lektion 7 (ISBN 978-3-19-102953-1)

Kurs



Kurs-Nr.
40641

Leitung: Traude Perrin


Roisdorf, VHS-Gebäude
donnerstags, ab 09.02., 09:15-10:45 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Englisch

Fortgeschrittenenkurs - B2

Unter Verwendung verschiedenen Lernmaterials (Zeitungsartikel, Videos etc.) werden Sprechsituationen des alltäglichen Gebrauchs und Konversation geübt. Ziel des Kurses ist es, einerseits den Wortschatz zu erweitern und schwerpunktmäßig grammatische Probleme zu lösen,

andererseits die richtige Ausdrucksform im freien Sprechen zu erwerben.


Kurs	 Kurs-Nr. 40642
Leitung: Jewel Holzem	
Roisdorf, VHS-Gebäude	
mittwochs, ab 08.02., 09:00-10:30 Uhr	
14 mal, 28,00 Ustd.	
71,20 € (erm. 37,60 €)	

Berufsbezogenes Englisch

Cambridge Business English Certificate (BEC) Vantage B 2 Vorbereitungskurs

In diesem berufsorientierten, auf zukünftige Arbeitswelt ausgerichteten Kurs erfolgt eine intensive Schulung der vier Fertigkeiten 'Hörverstehen', 'mündlicher Ausdruck', 'Leseverstehen' und 'schriftlicher Ausdruck' in Verbindung mit gezielter Vorbereitung auf die international anerkannte Prüfung. Darüber hinaus sind die systematische Darstellung und Vermittlung notwendiger Grammatik- und Wortschatzkenntnisse sowie gezielte Übungen wesentliche Bestandteile des Unterrichts.

Lehrbuch: Success with BEC Vantage B 2 (ISBN 978-3-52651335-3)

Kurs	 Kurs-Nr. 40636
Leitung: Dr. Veronika Schilling	
Roisdorf, VHS-Gebäude	
samstags, ab 25.02., 09:00-12:15 Uhr	
6 mal, 24,00 Ustd.	
76,00 € (erm. 40,00 €)	
bei 7-9 Personen	

Weitere Veranstaltungen zum Thema 'Beruf'
finden Sie ab Seite 123



English for your job - B1 Bildungsurlaub für Arbeitnehmer/innen

Für Teilnehmer/innen, die bereits Grundkenntnisse der englischen Alltagsprache erworben haben und sich nun spezifische Sprachkenntnisse für den Berufsalltag aneignen möchten. Anhand typischer Situationen aus Arbeitswelt und Geschäftsleben (Introductions and greetings, Jobs and work, Arrangements and correspondence, Products and services, Meetings and conferences) werden Grammatik und Wortschatz vermittelt. Partnerarbeit, Rollenspiele und Diskussionsübungen geben reichlich Gelegenheit, das Erlernete im freien Sprechen zu üben. Lehrbuch: Success with BEC Vantage B 2 (ISBN 978-3-52651335-3)

Bildungsurlaub	 Kurs-Nr. 40650
Leitung: Klaus Erfurth	
Roisdorf, VHS-Gebäude	
Montag, 07.05., bis Freitag, 11.05., jeweils 09:00-16:00 Uhr	
5 mal, 40,00 Ustd.	
An-/Abmeldung bis 06.04.	
180,00 € (erm. 92,00 €)	
bei 5-6 Personen	

Französisch

Französisch Grundkurs Stufe 1 - A1

Für Teilnehmer/innen, die über keine Kenntnisse der französischen Sprache verfügen.

Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs: Voyages 1, ab Lektion 1 (ISBN 3-12-529276-5)

Kurs



Kurs-Nr.
40801

Leitung: Anke Fritsch

Bornheim, Alexander-von-Humboldt-Gymnasium Nebengebäude
dienstags, ab 07.02., 18:00-19:30 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Französisch Grundkurs Stufe 4 - A1

Für Teilnehmer/innen mit Anfangskenntnissen der französischen Sprache.

Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs: Voyages 1, ab Lektion 7 (ISBN 978-3-12-529276-5)

Kurs



Kurs-Nr.
40804

Leitung: Mechthild Nick

Roisdorf, VHS-Gebäude
mittwochs, ab 08.02., 19:30-21:00 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Französisch Grundkurs Stufe 2 - A1

Für Teilnehmer/innen, die über keine Kenntnisse der französischen Sprache verfügen. Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs: Voyages 1, ab Lektion 4 (ISBN 978-3-12-529276-5)

Kurs



Kurs-Nr.
40802

Leitung: Anke Fritsch

Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 07.02., 19:45-21:15 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Französisch Wochenendkurs - A1

Für Teilnehmer/innen mit Anfangskenntnissen der französischen Sprache. Anhand typischer Alltags- und Urlaubssituationen werden neben sprachlichem Grundwissen (Wortschatz, Grammatik, Redewendungen und Aussprache) wichtige landeskundliche Informationen vermittelt. Der Wochenendkurs fördert das Interesse und die Freude an der französischen Sprache.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
40830

Leitung: Anke Fritsch

Roisdorf, VHS-Gebäude
Freitag, 15.06., 18:00-21:15 Uhr
Samstag, 16.06., 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 17.06., 10:00-13:00 Uhr
3 mal, 16,00 Ustd.
52,00 € (erm. 28,00 €)
bei 7-9 Personen



**Informationen
zu den
Unterrichtsstätten**

finden Sie auf Seite 149.

Auf unserer Homepage

(www.vhs-bornheim-alfter.de) finden

Sie zusätzlich **Bilder und Lagepläne**
zu unseren Unterrichtsstätten.

Französisch Aufbaukurs - A2

Für Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen der französischen Sprache.

Aktuelle Ereignisse, (Zeitung-)Artikel, Liedertexte, 'bande dessinée' etc. sind neben dem Lehrbuch Gegenstand des Unterrichts. Sie sind in der Lage, Fragestellungen eigenständig zu bearbeiten und im Plenum zu präsentieren. Lehr- und Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD zum Arbeitsbuchteil: facettes aktuell 2, ab Lektion 8 (ISBN 3-19-003321-8)

Kurs



Kurs-Nr.
40811

Leitung: Anke Fritsch

Roisdorf, VHS-Gebäude
donnerstags, ab 09.02., 10:30-12:00 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Französisch Aufbaukurs - A2

Lehr- und Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD zum Arbeitsbuchteil: Voyages 2, ab Lektion 4 (ISBN 3-19-003321-8)

Kurs



Kurs-Nr.
40812

Leitung: Mechthild Nick

Roisdorf, VHS-Gebäude
mittwochs, ab 08.02., 17:45-19:15 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Französisch

Fortgeschrittenenkurs - B2

Ce cours de conversation s'adresse aux apprenants de niveau B2. Les thèmes couvrent les principaux aspects de l'actualité (société, vie culturelle, faits divers), favorisant l'expression orale dans différentes situations de communication.

Lehrmaterial nach Absprache

Kurs



Kurs-Nr.
40820

Leitung: Blandine Süßmuth

Roisdorf, VHS-Gebäude
freitags, ab 10.02., 09:30-11:00 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Italienisch

Italienisch für Urlaub und Alltag


Für Teilnehmer/innen, die über keine oder nur geringe Kenntnisse der italienischen Sprache verfügen. Anhand typischer Alltagssituationen werden neben sprachlichem Grundwissen (Aussprache, Wortschatz, Grammatik, Redewendungen) wichtige landeskundliche Informationen vermittelt.

Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub (ISBN: 978-3-12-525815-5)

Wochenendkurs	 <small>Kurs-Nr.</small> 40900
Leitung: Kirsten Strüver	
Roisdorf, VHS-Gebäude	
Freitag, 16.03., 18:30-21:30 Uhr	
Samstag, 17.03., 11:00-18:00 Uhr	
Sonntag, 18.03., 10:00-13:00 Uhr	
3 mal, 16,00 Ustd.	
52,00 € (erm. 28,00 €)	
bei 7-9 Personen	


Italienisch Grundkurs Stufe 1 - A1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD: Allegro A1, ab Lektion 1 (ISBN 3-12-525580-7)

Kurs	 <small>Kurs-Nr.</small> 40901
Leitung: Klaus J. Frische	
Oedekoven, Hauptschule	
donnerstags, ab 09.02., 19:00-20:30 Uhr	
14 mal, 28,00 Ustd.	
71,20 € (erm. 37,60 €)	


Italienisch Grundkurs Stufe 1 - A1

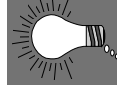
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD: Allegro A1, ab Lektion 1 (ISBN 3-12-525580-7)

Kurs	 <small>Kurs-Nr.</small> 40902
Leitung: Kirsten Strüver	
Bornheim, Alexander-Von-Humboldt-Gymnasium Nebengebäude	
mittwochs, ab 08.02., 20:00-21:30 Uhr	
14 mal, 28,00 Ustd.	
71,20 € (erm. 37,60 €)	

Italienisch Grundkurs Stufe 3 - A1

Für Teilnehmer/innen mit Anfangskenntnissen der italienischen Sprache. Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD: Allegro A1, ab Lektion 7 (ISBN 3-12-525580-7).

Kurs	 <small>Kurs-Nr.</small> 40903
Leitung: Kirsten Strüver	
Bornheim, Alexander-Von-Humboldt-Gymnasium Nebengebäude	
mittwochs, ab 08.02., 16:45-18:15 Uhr	
14 mal, 28,00 Ustd.	
71,20 € (erm. 37,60 €)	



Bitte vergessen Sie
den Beginn Ihres
Kurses nicht!

Sie erhalten keine
Anmeldebestätigung und
keine Rechnung!

Italienisch Grundkurs Stufe 4 - A1

Für Teilnehmer/innen mit Anfangskenntnissen der italienischen Sprache.

Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD:
Allegro A1, ab Lektion 10
(ISBN 3-12-525580-7)

Kurs



Kurs-Nr.
40904

Leitung: Grazia Fraccapani

Roisdorf, VHS-Gebäude
donnerstags, ab 09.02., 10:45-12:15 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Italienisch Aufbaukurs - A2

Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD:
Allegro A2, ab Lektion 3
(ISBN 3-12-525558-6)

Kurs



Kurs-Nr.
40912

Leitung: Grazia Fraccapani

Roisdorf, VHS-Gebäude
montags, ab 06.02., 09:00-10:30 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Italienisch Grundkurs Stufe 4 - A1

Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen der italienischen Sprache.

Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD:
Allegro A1, ab Lektion 9
(ISBN 3-12-525580-7)

Kurs



Kurs-Nr.
40910

Leitung: Kirsten Strüver

Roisdorf, VHS-Gebäude
mittwochs, ab 08.02., 10:30-12:00 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Conversazione italiana facile - A2

È un corso per corsisti che hanno ricevuto il livello A1 del GER. E vogliono usare la lingua italiana e migliorarsi. Il punto di riferimento è di fare la conversazione: per esempio ai ristoranti, nei negozi, alla spiaggia ed ai tanti altri posti. Naturalmente ci sono esercizi grammaticali e d'imparare nuovi vocaboli.

Kurs



Kurs-Nr.
40920

Leitung: Kirsten Strüver

Bornheim, Alexander-von-Humboldt-Gymnasium Nebengebäude
mittwochs, ab 08.02., 18:30-20:00 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Intensivkurs: Vorbereitung auf die telc Prüfung Italienisch A 1 (C60916)

Veranstalterin VHS Siebengebirge (Tel.: 02244/889327)

Sie haben die Stufe A 1 abgeschlossen (3-4 VHS Semester, 1 Lehrbuch). Dieser Kurs dient der Vorbereitung auf die Prüfung A 1. Sie lernen in einer homogenen Lerngruppe.

Kursinhalte: • Revision der wichtigsten Grammatikthemen • Wortschatz- und Konversationstraining • Probeprüfung A 1 und Auswertung
Veranstaltungsort: Bad Honnef, Bürgerräume am Kurhaus, Partnerschaftsraum
Freitag, 16.03.2012, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 17.03.2012, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 18.03.2012, 10.00-13.00 Uhr
Leitung: Doris Witten

Italienisch Aufbaukurs - A2

Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD:
Allegro 2, ab Lektion 10
(ISBN 3-12-525558-6)

Kurs	 Kurs-Nr. 40921
Leitung: Grazia Fraccapani	
Roisdorf, VHS-Gebäude	
donnerstags, ab 09.02., 09:00-10:30 Uhr	
14 mal, 28,00 Ustd.	
71,20 € (erm. 37,60 €)	

Italienisch Aufbaukurs - A2

Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD:
Allegro 2, ab Lektion 5
(ISBN 3-12-525558-6)

Kurs	 Kurs-Nr. 40922
Leitung: Kirsten Strüver	
Roisdorf, VHS-Gebäude	
mittwochs, ab 08.02., 09:00-10:30 Uhr	
14 mal, 28,00 Ustd.	
71,20 € (erm. 37,60 €)	

Intensivkurs: Vorbereitung auf die telc Prüfung Italiano A 2 (C60917)

Veranstalterin VHS Siebengebirge (Tel.: 02244/889327)

Sie haben die Stufe A 2 abgeschlossen (6-8 VHS Semester, 2 Lehrbücher).

Dieser Kurs dient der Vorbereitung auf die Prüfung A 2. Sie lernen in einer homogenen Lerngruppe.

Kursinhalte: • Revision der wichtigsten Grammatikthemen • Wortschatz- und Konversationstraining • Probeprüfung A 2 und Auswertung

Veranstaltungsort: Königswinter, Jugenddorf-Christophorusschule

Freitag, 18.05.2012, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 19.05.2012, 10.00-17.00 Uhr

Sonntag, 20.05.2012, 10.00-13.00 Uhr


Leitung: Kirsten Strüver

Niederländisch

Niederländisch A1 -

Wochenendkurs für Urlaub und Alltag

Für Teilnehmer/innen, die über keine oder nur geringe Kenntnisse der niederländischen Sprache verfügen. Anhand typischer Alltagssituationen werden neben sprachlichem Grundwissen (Aus-sprache, Wortschatz, Grammatik, Redewendungen) landeskundliche Informationen vermittelt.

Wochenendkurs	 Kurs-Nr. 41401
Leitung: Georg Lamers	
Roisdorf, VHS-Gebäude	
Freitag, 20.04., 18:00-21:15 Uhr	
Samstag, 21.04., 10:00-17:00 Uhr	
Sonntag, 22.04., 10:00-13:00 Uhr	
3 mal, 16,00 Ustd.	
44,40 € (erm. 25,20 €) Gebühr	
inkl. 2,00 € Unterrichtsmaterial	


Niederländisch

Grundkurs Stufe 2 - A1

Für Teilnehmer/innen, die über geringe Kenntnisse der niederländischen Sprache verfügen.

Lehrbuch: Taal vitaal, ab Lektion 4

(ISBN 3-19-005252-3), und Arbeitsbuch
(ISBN 3-19-015252-0)

Kurs	 Kurs-Nr. 41402
Leitung: Annie Devos-Fiedler	
Roisdorf, VHS-Gebäude	
dienstags, ab 14.02., 20:00-21:30 Uhr	
14 mal, 28,00 Ustd.	
71,20 € (erm. 37,60 €)	

Niederländisch

Fortgeschrittenenkurs - B1

Lehrbuch mit DVD: Op naar de eindstreep (ISBN 3-12-528888-1)

Kurs  **Kurs-Nr. 41403**

Leitung: Annie Devos-Fiedler

Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 14.02., 18:15-19:45 Uhr
12 mal, 24,00 Ustd.
109,60 € (erm. 56,80 €) bei 5-6 Personen

Polnisch

Polnisch A1 - Wochenendkurs für Urlaub und Alltag

Für Teilnehmer/innen, die über keine oder nur geringe Kenntnisse der polnischen Sprache verfügen. Anhand typischer Alltagssituationen werden neben sprachlichem Grundwissen (Aussprache,

Wortschatz, Grammatik, Redewendungen) landeskundliche Informationen vermittelt.

Wochenendkurs  **Kurs-Nr. 41790**


Leitung: Sylwia Machon

Roisdorf, VHS-Gebäude
Freitag, 29.06., 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 30.06., 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 01.07., 10:00-13:00 Uhr
3 mal, 16,00 Ustd.
52,00 € (erm. 28,00 €) bei 7-9 Personen

Spanisch

Spanisch Schnellerkurs - A1

Für Teilnehmer/innen, die über keine Kenntnisse der spanischen Sprache verfügen. Mit zusätzlichem Unterricht an vier Samstagen und zusätzlichen Übungen zu Hause erreichen Sie zügig das Niveau A1. Lehr- und Arbeitsbuch mit 3 Audio-CDs zum Lektions- und Übungsteil: Caminos neu A1, ab Lektion 1 (ISBN 3-12-514954-0)

Kurs  **Kurs-Nr. 42200**

Leitung: Guillermo Rigoni

Oedekoven, Hauptschule
14 x dienstags, ab 07.02., jeweils
18:00-19:30 Uhr sowie Samstag,
25.02., 10.03., 21.04. und 16.06.,
jeweils 10:00-13:15 Uhr,
18 mal, 44,00 Ustd.
109,60 € (erm. 56,80 €)

Spanisch Grundkurs Stufe 1 - A1

Der Kurs richtet sich an echte Anfänger und führt zum ersten Sprechen: Begrüßung, Kontaktaufnahme, über Interessen und Vorlieben sprechen, nach dem Weg fragen, sich unterwegs orientieren. Lernen Sie Spanisch von Anfang an systematisch und mit Freude. Mit Übungen und Beispielen aus dem Alltag, so dass das Lernen nie langweilig wird. Lehr- und Arbeitsbuch mit 3 Audio-CDs zum Lektions- und Übungsteil: Caminos neu A1, ab Lektion 1 (ISBN 3-12-514954-0)

Kurs  **Kurs-Nr. 42201**

Leitung: Sonia Meurer-Guzmann

Bornheim, Alexander-von-Humboldt-Gymnasium Nebengebäude
montags, ab 06.02., 19:30-21:00 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

**Weitere Veranstaltungen
zum Thema 'Beruf'**
finden Sie ab Seite 123



Spanisch für Beruf und Alltag A1 Bildungsurlaub für Arbeitnehmer/innen

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die die spanische Sprache für berufliche Kontakte nutzen möchten. Erlern werden einfache Kommunikationsstrukturen für alle gängigen Alltagssituationen. Lehr- und Arbeitsbuch mit 3 Audio-CDs zum Lektions- und Übungsteil: Caminos neu A1, ab Lektion 1 (ISBN 3-12-514954-0)

Für diese Veranstaltung können Arbeitgeber/innen und Angestellte Bildungsurlaub beantragen. Weitere Auskünfte erteilt die Geschäftsstelle der Volkshochschule.

Bildungsurlaub

 Kurs-Nr.
42290

Leitung: Alma Barletta de los Santos
Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 25.06., bis Freitag, 29.06.,
jeweils 09:00-14:00 Uhr
5 mal, 30,00 Ustd.
An-/Abmeldung bis 24.05.
94,00 € (erm. 49,00 €)
bei 7-9 Personen

Spanisch Grundkurs Stufe 3 - A1

Lehr- und Arbeitsbuch mit 3 Audio-CDs zum Lektions- und Übungsteil: Caminos neu A1, ab Lektion 7 (ISBN 3-12-514954-0)

Kurs



Kurs-Nr.
42206

Leitung: Alma Barletta de los Santos

Roisdorf, VHS-Gebäude
donnerstags, ab 09.02., 20:00-21:30 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Spanisch Grundkurs Stufe 4 - A1

Lehr- und Arbeitsbuch mit 3 Audio-CDs zum Lehr- und Übungsteil: Caminos neu A1, ab Lektion 8 (ISBN 3-12-514954-0)

Kurs



Kurs-Nr.
42207

Leitung: Alma Barletta de los Santos
Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 07.02., 10:00-11:30 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Spanisch Grundkurs Stufe 4 - A1

Lehr- und Arbeitsbuch mit 3 Audio-CDs zum Lehr- und Übungsteil: Caminos neu A1, ab Lektion 10 (ISBN 3-12-514954-0)

Kurs



Kurs-Nr.
42208

Leitung: Günter Pesch

Roisdorf, VHS-Gebäude
donnerstags, ab 09.02., 20:00-21:30 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Spanisch Grundkurs Stufe 2 - A1

Lehr- und Arbeitsbuch mit 3 Audio-CDs zum Lektions- und Übungsteil: Caminos neu A1, ab Lektion 5 (ISBN 3-12-514954-0)

Kurs



Kurs-Nr.
42205

Leitung: Günter Pesch

Roisdorf, VHS-Gebäude
donnerstags, ab 09.02., 18:00-19:30 Uhr
14 mal, 28,00 Ustd.
71,20 € (erm. 37,60 €)

Spanisch Intensivkurs - A1

Sie haben die Stufe A 1 abgeschlossen (3-4 VHS Semester, 1 Lehrbuch). Dieser Kurs dient auch der Vorbereitung auf die telc Prüfung Español A 1. Sie lernen in einer homogenen Kleingruppe.

Inhalte:

- Revision der wichtigsten Grammatikthemen
- Wortschatz- und Konversationsstraining
- Probeprüfung A 1 und Auswertung

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **42209**

Leitung: Alma Barletta de los Santos

Roisdorf, VHS-Gebäude

Freitag, 02.03., 18:30-21:30 Uhr

Samstag, 03.03., 10:00-17:00 Uhr,

Sonntag, 04.03., 10:00-13:00 Uhr,

3 mal, 16,00 Ustd.

62,00 € (erm. 38,00 €) bei 7-9 Perso-

nen, Gebühr inkl. Unterrichtsmaterial

Spanisch Aufbaukurs - A2

Lehr- und Arbeitsbuch mit 3 Audio-CDs zum Lektions- und Übungsteil: Caminos neu A2, ab Lektion 5 (ISBN 3-12-514956-4)

Kurs  Kurs-Nr. **42210**

Leitung: Guillermo Rigoni

Oedekoven, Hauptschule

dienstags, ab 07.02., 19:45-21:15 Uhr

14 mal, 28,00 Ustd.

71,20 € (erm. 37,60 €)

Spanisch Aufbaukurs - A2

Lehr- und Arbeitsbuch mit 3 Audio-CDs zum Lektions- und Übungsteil: Caminos neu A2, ab Lektion 7 (ISBN 3-12-514956-4)

Kurs  Kurs-Nr. **42211**

Leitung: Alma Barletta de los Santos

Roisdorf, VHS-Gebäude

mittwochs, ab 08.02., 10:30-12:00 Uhr

14 mal, 28,00 Ustd.

71,20 € (erm. 37,60 €)

Spanisch Intensivkurs: Vorbereitung auf die telc Prüfung Español A 2

Sie haben die Stufe A 2 abgeschlossen (6-8 VHS Semester, 2 Lehrbücher).

Dieser Kurs dient auch der Vorbereitung auf die telc Prüfung Español A 2. Sie lernen in einer homogenen Kleingruppe.

Inhalte:

- Revision der wichtigsten Grammatikthemen
- Wortschatz- und Konversationsstraining
- Probeprüfung A2 und Auswertung

Wochenendkurs  Kurs-Nr. **42212**

Leitung: Alma Barletta de los Santos

Roisdorf, VHS-Gebäude

Freitag, 11.05., 18:30-21:30 Uhr

Samstag, 12.05., 10:00-17:00 Uhr

Sonntag, 13.05., 10:00-13:00 Uhr

3 mal, 16,00 Ustd.

62,00 € (erm. 38,00 €) bei 7-9 Perso-

nen, Gebühr inkl. Unterrichtsmaterial

**50 % Teilnahme-
gebühren sparen mit
einem Bildungsscheck**

Infos: www.lernet.de

Programmbereich 5: EDV - Personal Computer

Ansprechpartnerin:
Hildegard Niehus


Tel. 02222/945-462

EDV-Beratung	112
Einführung in die Arbeit mit dem PC	113
Grundkurse	113
Aufbaukurse	115
MS-Office	116
Word	117
Excel	118
PowerPoint	119
Outlook	119
Internet /Homepage	120
InDesign	121
Video-, Ton- und Bildbearbeitung	122
Zehn-Finger-Tatschreiben	122

EDV-Beratung


PC-Sprechstunde

Sie haben Fragen zu Computerhardware, Software oder Internet? Egal ob Bildbearbeitung, Internet, Word oder Windows, unser Dozent steht Ihnen bei Fragen und Problemen rund um den Computer tatkräftig zur Seite. Die Computersprechstunde findet als offene Einzelveranstaltung statt, in der Sie Ihre Fragen stellen und Lösungen erhalten können.

Einzelveranstaltung 	<small>Kurs-Nr.</small> 50105
Leitung: Roisdorf, VHS-Gebäude Dienstag, 17.01., 15:30-17:00 Uhr 1 mal, 2 Ustd. 8,90 €	

I-Phone, I-Pad, Smartphones und Tablet-PCs

Computer und Handy wachsen immer weiter zusammen und neue Geräte entstehen: Smartphones, iPhones, iPad und Netbooks. Hier erhalten Sie Information und Orientierung.

Kurs 	<small>Kurs-Nr.</small> 50380
Leitung: Marcelo Jansen Roisdorf, VHS-Gebäude Donnerstag, 26.01., 18:15-21:15 Uhr 1 mal, 4 Ustd. 20,80 € (erm. 12,40 €) bei 7-9 Personen	

Einstufungsberatung für EDV-Kurse

Welcher EDV-Kurs ist für mich der richtige? Hier erhalten Sie Informationen zu Kursinhalten und Zielen, Eingangsvoraussetzungen und EDV-Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen und privaten Bereich. Die Auswahl des richtigen EDV-Kurses ist die erste Voraussetzung für den Lernerfolg. Informieren - Ausprobieren - Kurs auswählen.

Einzelveranstaltung 	<small>Kurs-Nr.</small> 50100
Leitung: Thomas Faßbender Roisdorf, VHS-Gebäude Montag, 23.01., 18:00-19:30 Uhr 1 mal, 2 Ustd. gebührenfrei	


Virenschutz und Datensicherheit - wie mache ich meinen Computer sicher?

Sie lernen, wie Sie Ihren Computer und Ihre Daten schützen können.

Alles über Antivirus-Software, ihre Kosten und Funktionsunterschiede. Mit einfachen Änderungen der Einstellungen lässt sich Ihr Computer sicherer machen.

Sie erfahren:

- wie Viren, Würmer, Trojaner und Passwort-Phishing funktionieren,
- wie Sie sich davor schützen können,
- was Sie tun können, wenn Ihr Rechner 'infiziert' ist,
- wie Sie Ihre Daten retten können.

Kurs 	<small>Kurs-Nr.</small> 50101
Leitung: Gunnar Martens Roisdorf, VHS-Gebäude Montag, 12.03., 19:30-21:45 Uhr 1 mal, 3 Ustd. 14,20 € (erm. 9,10 €)	


Einführung in die Arbeit mit dem PC Grundkurse

Windows 7 - Tipps und Tricks

Lernen Sie, das Betriebssystem 'Windows 7' effektiv zu nutzen:

- Der verbesserte Desktop
- Schnellstartleiste und Taskleiste
- Dateien und Ordner
- Suche und Sprunglisten
- Geräteverwaltung, Systempflege und Wartungszentrum
- Die Multimedia-Welt von Windows 7
- Windows Live


Für alle, die bisher mit älteren Betriebssystemen gearbeitet haben und jetzt nicht lange suchen sondern gezielt vorgehen und arbeiten möchten.


Wochenendkurs		Kurs-Nr. 50110
Leitung: Marcelo Jansen		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
Samstag, 25.02., 14:00-17:15 Uhr		
1 mal, 4 Ustd.		
17,60 € (erm. 10,80 €)		


Keine Angst vor Computer und Internet! Kompaktkurs für Senior(inn)en


Auch für ältere Erwachsene bieten Computer und Internet eine Vielzahl an Möglichkeiten. Briefe lassen sich z.B. leicht und optisch attraktiv verfassen und gestalten. Email (elektronische Post) unterstützt die Pflege von Kontakten. Informationen, Unterhaltung und Alltagserleichterung verspricht das Internet. Maus, Bildschirm und Tastatur bekommen Sie in diesem Kurs durch gezielte Übungen schnell in den Griff. Sie werden staunen, wie viel Spaß der Umgang mit dem Computer macht und wie praktisch er ist.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs		Kurs-Nr. 50117
Leitung: Burkhard Kroll		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
Montag, 16.01., bis Donnerstag, 19.01., jeweils 09:00-12:15 Uhr		
4 mal, 16 Ustd.		
57,60 € (erm. 30,80 €)		

Kurs		Kurs-Nr. 50113
Leitung: Thomas Faßbender		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
Montag, 27.02., bis Freitag, 02.03., jeweils 15:30-17:45 Uhr		
5 mal, 15 Ustd.		
55,00 € (erm. 29,50 €)		

Kurs		Kurs-Nr. 50114
Leitung: Thomas Faßbender		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
Montag, 26.03., bis Freitag, 30.03., jeweils 15:30-17:45 Uhr		
5 mal, 15 Ustd.		
55,00 € (erm. 29,50 €)		

Kurs		Kurs-Nr. 50190
Leitung: Thomas Faßbender		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
Montag, 20.08., bis Freitag, 24.08., jeweils 15:30-17:45 Uhr		
5 mal, 15 Ustd.		
55,00 € (erm. 29,50 €)		

Erste Schritte am eigenen Laptop

Nur für Notebooks/Laptops mit Betriebssystem Windows 7.

Aufbau und Funktionsweise eines Computers werden besprochen. Sie erhalten eine Einführung in die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems Windows 7 und deren Anwendungen sowie einen Einblick in die Textverarbeitung und die Tabellenkalkulation. Für Teilnehmer/innen ohne PC-Vorkenntnisse.

- Die Themen im Einzelnen:
- Hardware / Software
 - Windows-Oberfläche (Desktop), Umgang mit Maus und Tastatur
 - Startmenü
 - Dateisystem und Explorer

- Umgang mit Anwendungen / Programmen
 - Einstellungen / Arbeitsumgebung / Internet
 - Erstellen, Bearbeiten und Gestalten von Textdokumenten
 - Erstellen, Bearbeiten und Gestalten von Tabellen
- Bitte mitbringen: Laptop inkl. Netzteil, Verlängerungskabel, Speicherstick und Internetstick.

Kurs



Kurs-Nr.
50102

Leitung: Rainer Bierth

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 05.03., bis Freitag, 09.03.,
jeweils 09:00-12:15 Uhr
5 mal, 20 Ustd.
89,00 € (erm. 46,50 €) bei 7-9 Personen

EDV-Einführung für Teilnehmende der Integrationskurse

Sprachtraining in Verbindung mit dem Erwerb von Fachwissen am PC. Die Dozentin unterrichtet auf deutsch und russisch.

Kurs



Kurs-Nr.
50119

Leitung: Natalia Berdycheva

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 12.03., bis Freitag, 16.03.,
jeweils 09:00-12:15 Uhr
5 mal, 20 Ustd.
55,00 € (erm. 29,50 €)

Nutzen Sie für diese Kurse den Bildungsscheck oder die Bildungsprämie, die Sie unter bestimmten Voraussetzungen - auch als Wiedereinsteiger/in - beantragen können, um bis zu 50% Gebührenermäßigung zu erhalten.
Beratungstermine in der Geschäftsstelle: 23.01., 12.03., 11.06. und 27.08.2012
Infos und Terminreservierung unter www.lernet.de

Xpert – der Europäische Computer Pass

Das besondere Angebot, wenn Sie sich beruflich neu orientieren wollen oder müssen: Xpert - der Europäische Computer Pass
Ein europaweit anerkanntes EDV-Zertifikat ist eine entscheidende Voraussetzung für ein erfolgreiches Arbeitsleben. Denn: die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Betriebe benötigen für einen Großteil der Arbeitsabläufe IT-Kenntnisse und Stellenbewerberinnen und -bewerber sind auf die breite Anerkennung ihrer erlernten Kenntnisse angewiesen
Die zeitgemäße Weiterbildungsantwort der VHS auf diese Anforderungen heißt:
Europäischer Computer Pass (ECP) Xpert mit den Zertifizierungen 'starter', 'Textverarbeitung Basics (Word)' und Präsentation (PowerPoint) sowie Europäischer Computer Pass (ECP) Xpert Master mit den Zertifizierungen Kommunikation (Outlook) und Tabellenkalkulation (Excel).

Unter der Internet-Adresse <http://www.gutgebildet.de/> finden Sie weitere Informationen zum Zertifikatssystem.

Aufbaukurse

Betriebssystem Windows 7 und verschiedene Anwendungen

Sie haben früher schon viel am PC gearbeitet, benötigen nach einer längeren Pause vor einem Wiedereinstieg jetzt aber eine Auffrischung.

Die Themen im Einzelnen:

- Arbeiten mit dem Betriebssystem WINDOWS 7
- Bedienung und Anpassung der Benutzeroberfläche
- Startmenü
- Dateisystem, Ordnen von Dateien, Ablage und Speichern

- Windows Explorer
- Erstellen, Bearbeiten und Gestalten von Textdokumenten, Tabellen und Grafiken.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die sich auf aktuellsten Stand bringen möchten.

Kurs



Kurs-Nr.
50120

Leitung: **Marcelo Jansen**

Roisdorf, VHS-Gebäude
donnerstags, ab 23.02., 18:15-20:30 Uhr
6 mal, 18 Ustd.
65,20 € (erm. 34,60 €)

Keine Angst vor Computer und Internet! Aufbaukurs für Senior(inn)en

Für Teilnehmer/innen, die an einem der Kurse 50102, 50113, 50114 oder 50117 teilgenommen haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen.

Neben der Vertiefung vorhandener Computerkenntnisse besteht in diesem Kurs Gelegenheit, sich mit individuellen Fragen und Problemen rund um den PC auseinanderzusetzen.

Kurs

Kurs-Nr.
50118



Leitung: Thomas Faßbender

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 23.04., bis Freitag, 27.04.,

jeweils 15:30-17:45 Uhr

5 mal, 15 Ustd.

55,00 € (erm. 29,50 €)

MS-Office

Das komplette MS-Office Paket (2007)

Bildungsurlaub für Arbeitnehmer/innen

Kompakte Einführung in alle MS-Office

2007-Anwendungen:

- Textverarbeitung Word
- Tabellenkalkulation Excel
- Präsentationsprogramm Powerpoint
- Terminverwaltung Outlook
- Datenaustausch zwischen MS-Programmen, z.B. Excel-Tabellen für Serienbriefe in Word nutzen.
- Vertiefungsübungen versetzen Sie in die Lage, Aufgaben in den einzelnen Anwendungen selbstständig durchzuführen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die sichere Beherrschung der Maus und der PC-Tastatur sowie die Kenntnisse eines der Einführungskurse 50102 - 50117.

**50 % Teilnahme-
gebühren sparen mit
einem Bildungsscheck**

Infos: www.lernet.de



Bildungsurlaub

Kurs-Nr.
50130



Leitung: Ursula Scholz

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 30.01., bis Freitag, 03.02.,

jeweils 09:00-14:15 Uhr

5 mal, 30 Ustd.

130,00 € (erm. 67,00 €)

bei 7-9 Personen



**Sie suchen eine speziell auf Sie bzw. Ihre
Mitarbeiter/innen oder Kolleg(inn)en
abgestimmte Weiterbildung?**

Rufen Sie uns an (02222/945-462).

Wir machen Ihnen gerne unverbindlich ein Angebot !

Word

Textverarbeitung mit WORD 2007 – Aufbaukurs 1

Ob zu Hause oder im Beruf - Texte müssen überall und zu den vielfältigsten Gelegenheiten geschrieben werden.

Erstellen Sie in diesem Kurs Schritt für Schritt einen Briefbogen mit Ihrem eigenen Briefkopf; lassen Sie sich zeigen, wie man Text oder Zahlen exakt untereinander schreibt; integrieren Sie eine kleine Grafik oder AutoFormen in Ihr Dokument; gestalten Sie eine Einladung; lernen Sie, Dokumente dauerhaft abzuspeichern.

Die Themen im Einzelnen:

- Tabulatoren und Tabellen
- Sonderzeichen, Objekte: Einfügen/Verknüpfen
- Serienbrief, Seriendruckdaten aus verschiedenen Datenquellen
- Autokorrektur, Autotext, Format- und Dokumentvorlagen

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Word.

Kurs



Kurs-Nr.
50132

Leitung: Katrin Klein
Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 28.02., 19:00-21:15 Uhr
5 mal, 15 Ustd.
67,75 € (erm. 35,87 €)
bei 7-9 Personen

Textverarbeitung mit WORD 2007 – Aufbaukurs 2

Hier lernen Sie, im Berufsalltag erfolgreich mit Word zu arbeiten.

Zu allen Themengebieten gibt es viele praktische Übungen:

- Texteingabe
- Bearbeitung und Formatierung von Formatvorlagen für umfangreiche Arbeiten und lange Texte
- Seitengestaltung und Verwaltung von Fußnoten
- Aufzählungen und Tabellen
- Automatisierungen und andere nützliche Hilfen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Word; Teilnahme am Kurs-Nr. 50132 oder vergleichbare Kenntnisse. Nach Absolvierung der Aufbaukurse kann die Prüfung 'Textverarbeitung' abgelegt werden (s.Nr. 50134).

Kurs



Kurs-Nr.
50133

Leitung: Katrin Klein
Roisdorf, VHS-Gebäude
dienstags, ab 17.04., 19:00-21:15 Uhr
5 mal, 15 Ustd.
67,75 € (erm. 35,87 €)
bei 7-9 Personen

Xpert Computerpass: Prüfung Textverarbeitung

Die Prüfung entspricht einem Baustein des Lehrgangssystems Xpert Europäischer Computerpass.

(www.gutgebildet.de)

In den beiden Word-Aufbaukursen (Kurs-Nr. 50132 und 50133) wird fundiert auf die Prüfung vorbereitet. Auch

ohne Kursteilnahme kann die Prüfung absolviert werden.

Einzelveranstaltung



Kurs-Nr.
50134

Roisdorf, VHS-Gebäude
Freitag, 01.06., 14:00-16:15 Uhr
Anmeldung bis 07.05.2012
1 mal, 3 Ustd.
46,00 € (erm. 25,00 €)

Excel

Tabellenkalkulation mit Excel 2007 - Grundkurs

Excel ist in Büros das wohl meist benutzte Programm zum Berechnen, Darstellen und Verwalten von Finanzen und Bilanzen, von Verkaufstrend- oder Hypothekenverläufen und vielem mehr. Im Kurs werden die wichtigsten Funktionen und Befehle der Tabellenkalkulation mit Excel vorgestellt.

Für Teilnehmer/innen, die über Windows-Grundkenntnisse verfügen.

- Excel-Oberfläche, Zellbearbeitung
- Einfache Berechnungen
- Summenfunktion
- Arbeiten mit Namen
- Relative und absolute Bezüge
- Datenreihen
- Diagrammerstellung
- Die WENN-Funktion

- Arbeiten mit Vorlagen
- Zellschutz
- Die SVERWEIS-Funktion

Kurs		<small>Kurs-Nr.</small> 50141
Leitung: Rainer Bierth		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
Dienstag, 20.03., 09:00-15:00 Uhr		
Mittwoch, 21.03., 09:00-15:00 Uhr		
Donnerstag, 22.03., 09:00-15:00 Uhr		
3 mal, 21 Ustd.		
75,40 € (erm. 39,70 €)		

Wochenendkurs		<small>Kurs-Nr.</small> 50143
Leitung: Manfred Düx		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
Samstag, 16.06., 09:00-16:00 Uhr		
Sonntag, 17.06., 09:00-16:00 Uhr		
2 mal, 16 Ustd.		
58,40 € (erm. 31,20 €)		

Tabellenkalkulation mit Excel 2007 - Aufbaukurs

Für Teilnehmer/innen, die mit Excel 2007 arbeiten und ihre Kenntnisse vertiefen und ergänzen möchten.

Die Themen im Einzelnen:

- Eingaberegeln
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Zellschutz
- komplexe WENN-Bedingungen, z.B. UND, ODER
- Formatierung, z.B. bedingte Zellenformatierung
- Arbeitsblätter in Arbeitsmappen, z.B. Bezüge
- Verknüpfung, z. B. Excel in Word
- Datenverwaltung, z. B. Adressdaten
- Pivot-Tabellen, z.B. Kassenbuch
- SVERWEIS, z.B. Adressdaten über Kunden-Nr.

Wochenendkurs		<small>Kurs-Nr.</small> 50142
Leitung: Manfred Düx		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
Samstag, 21.01., 09:00-16:00 Uhr		
Sonntag, 22.01., 09:00-16:00 Uhr		
2 mal, 16 Ustd.		
57,60 € (erm. 30,80 €)		

 Wochenendkurs		<small>Kurs-Nr.</small> 50191
Leitung: Manfred Düx		
Roisdorf, VHS-Gebäude		
Samstag, 30.06., 09:00-16:00 Uhr		
Sonntag, 01.07., 09:00-16:00 Uhr		
2 mal, 16 Ustd.		
58,40 € (erm. 31,20 €)		

Tabellenkalkulation mit Excel 2007 - Aufbaukurs

Dieser Intensivkurs, mit dem Sie sich auch auf ein EDV-Abschlusszertifikat (ECDL oder Xpert-Tabellenkalkulation) vorbereiten können, vermittelt Excel Aufbauwissen:

- Spezielle Gestaltungsmöglichkeiten (Gültigkeit, Bedingte Formatierung, Kommentare)
- Verwenden von Namen und Bereichsnamen
- Logik Funktionen (WENN, ODER, UND)
- Matrix Funktionen (SVERWEIS, WVERWEIS)

- Tabellen- und Arbeitsmappenverknüpfung
- Mustervorlagen
- Diagrammstellung in Excel
- Einblick in das Arbeiten mit Makros
- Datenverwaltung, z. B. Adressdaten
- Pivot-Tabellen, z.B. Kassenbuch

Kurs



Kurs-Nr.
50146

Leitung: Rainer Bierth

Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 26.03., bis Donnerstag, 29.03.,
jeweils 09:00-15:00 Uhr,
4 mal, 28 Ustd.
99,20 € (erm. 51,60 €)
bei 7-9 Personen

PowerPoint

Präsentation mit PowerPoint 2007

Mit der Anwendersoftware PowerPoint lassen sich auf einfache Weise Daten und Informationen präsentieren. Im Kurs lernen Sie das Planen und Realisieren einer Präsentation. Dabei werden Sie durch die verschiedenen Assistenten unterstützt. Außerdem üben Sie den sicheren Umgang mit Zeichenobjekten aller Art sowie Animationen und Effekten. Erstellen Sie Ihre persönliche Präsentation durch eigene Vorlagen. Windows-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
50150

Leitung: Marcelo Jansen

Roisdorf, VHS-Gebäude
Freitag, 09.03., 18:30-21:30 Uhr
Samstag, 10.03., 09:00-16:00 Uhr
2 mal, 12 Ustd.
44,80 € (erm. 24,40 €)

Outlook

Outlook 2007 - Aufbaukurs

Lernen Sie alles über die Verwendung von Outlook als 'Personal Data Manager' und E-Mail-Programm. Terminkalender, Aufgabenverwaltung, Adressbuch sowie Senden, Empfangen und Verwaltung von E-Mails und die individuellen Konfigurationsoptionen von Outlook werden im Überblick dargestellt und anhand von Beispielen demonstriert (Recherchetipps: MSN / Google / Austausch von Daten). Teilnahmevoraussetzung: eigene E-Mail-Adresse.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
50160

Leitung: Marcelo Jansen

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 05.05., 09:00-16:00 Uhr
1 mal, 8 Ustd.
31,20 € (erm. 17,60 €)

Internet / Homepage

Effektive Internetnutzung

Sie möchten das World Wide Web effektiver und zielgerichteter nutzen? Hier lernen Sie

- komplexe Abfragen mit Suchmaschinen gezielt durchzuführen
- kommerzielle Angebote (ebay, amazon etc.) zu nutzen
- Audio- und Videoangebote herunterzuladen
- Internet-Telefonie mit Skype einzurichten und durchzuführen
- Recherche in Online-Datenbanken zu organisieren.

Auch auf Ihre individuellen Fragen und Wünsche wird selbstverständlich eingegangen.

Wochenendkurs

 Kurs-Nr. **50170**

Leitung: Thomas Faßbender

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 17.03., 10:00-17:00 Uhr

Sonntag, 18.03., 10:00-13:15 Uhr

2 mal, 12 Ustd.

44,80 € (erm. 24,40 €)

Suchmaschinen-Optimierung - so werden Sie gefunden!

Die meisten Websurfer lesen nur die obersten Ergebnisse einer Suchanfrage. In diesem Kurs wird gezeigt, wie Sie als Administrator Ihre Website so optimieren können, dass Ihr 'ranking' steigt und Sie in Suchmaschinen besser gefunden werden. Sie lernen, mit welchen Werkzeugen Sie Ihre Website analysieren können und wie Suchmaschinen Ihre Site verstehen und somit deren Inhalte bewerten. Darauf aufbauend lernen Sie u.a. die Bedeutung von Keywords und externen Verlinkungen kennen und Sie lernen, sich hinter den Logfiles verbirgt und wie man diese analysiert

Voraussetzung: gute Computerkenntnisse, Grundkenntnisse HTML

Einzelveranstaltung

 Kurs-Nr. **50189**

Leitung: Gunnar Martens

Roisdorf, VHS-Gebäude

Freitag, 27.01., 18:00-21:00 Uhr

2 mal, 12 Ustd.

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

Facebook und Google+ sicher nutzen

Gerade bei der Nutzung von Facebook und Google+ sind die Nutzereinstellungen entscheidend, um die persönlichen Daten zu schützen. In dieser Veranstaltung wird gezeigt, wie man soziale Netzwerke sicher nutzen kann.

Wie kann ich Spuren im Netz vermeiden bzw. minimieren?

- Einstellungen in Betriebssystem und Browser
- Spionage-Software und Gegenmaßnahmen
- Anonymisierungs-Software

- Proxyserver
 - Firewalls
 - Verhaltensempfehlungen zum anonymen Surfen
- Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und dem Internet.

Einzelveranstaltung

 Kurs-Nr. **50173**

Leitung: Thomas Faßbender

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 19.03., 19:30-21:45 Uhr

1 mal, 3 Ustd.

14,20 € (erm. 9,10 €)

Aufbau einer Internetpräsenz mit Joomla! 1.5

Joomla! ist ein preisgekröntes und kostenfreies Content-Management-System (CMS), mit dem sich auf einfache Art und Weise die Inhalte einer Website verwalten und publizieren lassen. Es eignet sich besonders für kleinere und mittlere Aufträge, aber auch große Portale sind mit diesem System bereits realisiert worden. Joomla! ist einfach zu bedienen und sorgt damit für schnellen Erfolg beim Anwender. Im Kurs lernen Sie die Vorteile eines CMS kennen, die Installation eines CMS, die Contentverwaltung - können die Installation sowie die 'Liveschaltung' in eigener Zuständigkeit durchführen.

Sie erhalten ein Handbuch als PDF (Joomla! 1.5; Galileo Computing Verlag) sowie eine Reihe von Filmen zur weiteren Vertiefung/ Nacharbeit der Themen.

- mit Dateien und Dokumenten sicher umgehen
- Textdateien anlegen und verändern
- Dateien und Ordner komprimieren / entkomprimieren können.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
50175

Leitung: Thomas Rieger

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 14.04., 09:00-16:00 Uhr

Sonntag, 15.04., 09:00-12:15 Uhr
2 mal, 12 Ustd.

55,00 € (erm. 29,50 €)

bei 7-9 Personen

InDesign

InDesign - Einführung

InDesign ist das bislang präziseste und mächtigste Programm für DTP. DTP bedeutet Desktop-Publishing, also die Druckerei auf dem Schreibtisch. Wenn Sie Windows-Grundkenntnisse haben, können Sie in kurzer Zeit selbständig mit InDesign arbeiten. Sie werden Prospekte, Broschüren, Handzettel, Visitenkarten, Kataloge selbst gestalten können. Voraussetzungen: Solide allgemeine PC-Kenntnisse und Erfahrungen mit einem Textverarbeitungsprogramm sowie Grafik- und Bildbearbeitungskenntnisse sind vorteilhaft.

Inhalt:

- Überblick über die Programmoberfläche: Werkzeuggeste, Paletten, Voreinstellungen, Arbeitsbereich anpassen
- Seiten definieren, neues Dokument erstellen

Bitte beachten Sie die
Teilnahmebedingungen
ab Seite 136!



- Importieren, Platzieren und Bearbeiten von Objekten und Text
- Arbeit mit Text-Hilfsmitteln: Hilfslinien, Ebenen, Musterseiten
- Arbeit mit Ebenen
- Dokumentausgabe: Speichern von Dokumenten (Überblick über Formate), PDF-Erstellung, Druck, Ausgabe für Web

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
50180

Leitung: Gunnar Martens

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 28.04., 10:00-17:00 Uhr

Sonntag, 29.04., 10:00-14:30 Uhr
2 mal, 14 Ustd.

90,80 € (erm. 47,40 €)

bei 5-6 Personen

Video-, Ton- und Bildbearbeitung

Video- und Tonkassetten digitalisieren

Haben Sie Ton- und Videokassetten, die Sie kaum noch abspielen, weil die Technik mittlerweile 'weiter' ist, der alte Videorekorder ausgedient hat oder weil digitale Medien einfacher bearbeitet und angesehen werden können? Wie Sie Ihre alten Schätzchen digitalisieren, erfahren Sie an diesem Abend. Kurze Videos und Musikbeispiele werden exemplarisch im Kurs in die neuen Formate mp3, avi oder mpeg verwandelt und können im Anschluss nachbearbeitet werden.

Kurs  Kurs-Nr. **50185**

Leitung: Gunnar Martens
Roisdorf, VHS-Gebäude
Freitag, 27.04., 18:00-21:15 Uhr
1 mal, 4 Ustd.
28,80 € (erm. 16,40 €) bei 5-6 Personen

Fotokurse
ab Seite 53

Kurse 'Adobe Photoshop'
ab Seite 55



Zehn-Finger-Tastatschreiben

Tastatschreiben am PC nach der multisensorischen Methode für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Die Beherrschung des Zehn-Finger-Schreibens erleichtert die Arbeit bei allen Office-Programmen und bei der Nutzung des Internets. Mit der neuen Methode 'Tastatschreiben-heute' ist es möglich, das Blindschreiben mit 10 Fingern in sehr kurzer Zeit zu erlernen. Dieser Kurs basiert auf dem multisensorischen Lernen. Es werden unterschiedliche Sinne angesprochen - und so kann auch Tastatschreiben zu einem stressfreien und erfolgreichen Erlebnis werden. Mit abwechslungsreichen Lernmethoden werden alle Lerntypen erreicht, und es wird in einer entspannten Lernatmosphäre gearbeitet. Das logisch-rationale Denken wird dabei ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen; praktische Übungen sichern das Ergebnis.

Für diejenigen, die die Grundlagen des Tastatschreibens an 10 Nachmittagen erlernen möchten.

Brauchen Sie für Ihren Beruf einen Nachweis Ihrer Schreibfertigkeit?
Kein Problem! Wir prüfen sie mit einer 10-minütigen Abschreibeprobe am PC und stellen Ihnen ein Zeugnis über Ihren Leistungsstand aus (letzter Kurstag).

Kurs  Kurs-Nr. **50490**

Leitung: Klaus Kluth
Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 13.08., bis Freitag, 17.08., jeweils 14:00-17:15 Uhr
5 mal, 20 Ustd.
89,00 € (erm. 46,50 €) bei 7-9 Personen, Gebühr inkl. Lehrbuch und Prüfung. Gebühr für Zertifikatsprüfung ohne vorherigen Kurs: 16,00 €.

Programmbereich 5: Weiterbildung für den Beruf

Ansprechpartnerin:
Hildegard Niehus

Tel. 02222/945-462

Für alle Berufsgruppen	124
Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung	126
Qualifizierung von Tagesmüttern/Tagesvätern	127
Weiterbildung für Erzieher/innen	129
Weiterbildung für Dozenten/innen	130
Kommunikation, Rhetorik	131
Persönlichkeitsentwicklung	133
Sprachen für den Beruf	133



Sie suchen eine speziell auf Sie bzw. Ihre Mitarbeiter/innen oder Kolleg(inn)en abgestimmte Weiterbildung?

Rufen Sie uns an (02222/945-462).

Wir machen Ihnen gerne unverbindlich ein Angebot !

Für alle Berufsgruppen

Finanziell unabhängig werden: Preise und Honorare kalkulieren
Im Rahmen der Gender-Veranstaltungsreihe der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

Wer während des Studiums oder im Berufsleben auf Honorar- oder Werkvertragsbasis arbeitet, muss gut kalkulieren und verhandeln können.

Die Frage nach dem angemessenen Preis für ihre Dienstleistungen oder Produkte bewegt viele Absolvent(innen) und Selbst-

ständige. Manche orientieren sich an den Marktpreisen, andere am Geldbeutel der Kundschaft oder am Gefühl für den Wert der eigenen Leistung.

Die Mindestgrundlage für eine Preiskalkulation - Kostendeckung und Existenzsicherung - wird im Kurs vorgestellt.

Kurs



Kurs-Nr.
50005

Leitung: Birgitt Torbrügge

Roisdorf, VHS-Gebäude

Donnerstag, 26.01., 19:00-21:15 Uhr
1 mal, 3 Ustd.

10,00 € (erm. 5,00 €)

Mittagspause - Zeit für Entspannung

Nutzen Sie Ihre Mittagspause sinnvoll und entspannen Sie vom vormittäglichen Arbeitsstress!

Probieren Sie in angenehmer Atmosphäre verschiedene Entspannungstechniken, wie z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Traumreisen aus. Die Dozentin zeigt Ihnen außerdem Kurzschnapungen als Soforthilfe bei Erschöpfung und nachlassender Konzentration, die Sie überall anwenden können. Genießen Sie, zur Ruhe zu kommen und anschließend dem (Arbeits-)Alltag besser und gelassener zu begegnen.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Decke, kleines Kissen

Kurs



Kurs-Nr.
30105

Leitung:

Dorothea Schleich-Potthast

Roisdorf, VHS-Gebäude

mittwochs, ab 29.02., 12:45-13:15 Uhr
5 mal, 3,33 Ustd.

21,00 € (erm. 12,50 €) bei 6-12 Personen

Kurs



Kurs-Nr.
30106

Leitung:

Dorothea Schleich-Potthast

Roisdorf, VHS-Gebäude

mittwochs, ab 18.04., 12:45-13:15 Uhr
7 mal, 4,67 Ustd.

28,00 € (erm. 16,00 €) bei 6-12 Personen

Schneller lesen - mehr behalten! Speed-reading für Beruf, Schule und Studium

Sie lesen mit normaler Geschwindigkeit, möchten aber schneller lesen und das für Sie Wesentliche besser behalten können? In diesem praxisorientierten Intensivkurs werden Sie

- lernen, Ihre persönliche Lesegeschwindigkeit zu ermitteln und zu bewerten
- einfache und bewährte Tipps erhalten, mit denen Sie Ihre Lesegeschwindigkeit - auch am PC - wirksam verbessern können,
- nützliche Hinweise bekommen, wie Sie bei Ihrer Lektüre das für Sie Wesentliche besser im Gedächtnis verankern. Bitte bringen Sie für die Übungen Schreibzeug und eine Uhr mit Sekundenzeiger oder eine Stoppuhr mit!

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
50001

Leitung: Dietmar Puls

Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 03.03., 10:00-13:15 Uhr
1 mal, 4 Ustd.

21,60 € (erm. 12,80 €) ab 5 Personen

50 % Kursgebühren sparen bei der VHS Bornhelm/Alfter

BILDUNGSSCHÉCK / BILDUNGSPRÄMIE

Der Bildungsscheck - berufliche Weiterbildung mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW und der Europäischen Union.
Eine Investition in Ihre Zukunft!

Bitte www.bildungsscheck.nrw.de

Beratungstermine in Bornheim:

Datum	Uhrzeit
23.01.2012	17:00 - 20:00 Uhr
12.03.2012	17:00 - 20:00 Uhr
11.06.2012	17:00 - 20:00 Uhr
27.08.2012	17:00 - 20:00 Uhr

Informationen bei der

VHS Bornheim/Alfter unter 02222/945-460 /-461 oder unter www.lernet.de.



EUROPEISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,
Gleichstellung und Soziales
Nordrhein-Westfalen

NRW.

Xpert business – Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business wird bundesweit standardisiert angeboten. Die drei berufsbegleitenden Module

- Finanzbuchführung Grundlagen (1)
- Finanzbuchführung (2)
- Finanzbuchführung EDV mit Datev (3)

können jeweils mit einer Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden.

Der Abschluss Xpert Business 'Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung' wird erreicht, wenn die Zertifikate Finanzbuchführung (2) und EDV (3) vorliegen. Auf Wunsch kann das Prüfungsergebnis aus Finanzbuchführung Grundlagen (1) in die Endnote der Geprüften Fachkraft einbezogen werden.

Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.xpert-business.eu>.



Finanzbuchführung Grundlagen 1

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung, Bilanzierung und Kontenführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. Auch dient die Finanzbuchführung als Grundlage zur Selbstinformation der Unternehmensleitung, durch die eine solide Finanzplanung erst möglich wird. Der Kurs bereitet mit zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis auf die Anwendung am Arbeitsplatz und die Zertifikatsprüfung vor. Im Einzelnen:

- Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung
- Inventur, Inventar, Bilanz
- Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung
- Bestands- und Erfolgskonten
- Die Systematik der Umsatzsteuer
- Besonderheiten beim Warenverkehr
- Privatentnahmen, Privateinlagen und unentgeltliche Wertabgaben des Unternehmens
- Aufwendungen mit besonderer Aufzeichnungspflicht
- Personalkosten
- Buchung von Betriebs- und Privatsteuern

Im Anschluss an diesen Kurs können Sie die Prüfung Xpert business Finanzbuchführung 1 ablegen (s. Kurs-Nr. 50501).

Kurs	Kurs-Nr. 50500
Leitung: Petra Schneider Bornheim, Rathaus samstags, 25.02., 03.03., 17.03., 24.03., 21.04., 05.05., 12.05., jeweils 09:00-14:00 Uhr, mittwochs, 28.03., 11.04., 23.05., 30.05., jeweils 18:00-21:15 Uhr 11 mal, 58 Ustd. 210,25 € (erm. 140,65 €) bei 7-9 Per- sonen, Gebühr inkl. 2 Lehrbüchern	

Zertifikatsprüfung Xpert business Finanzbuchführung

Prüfung für das Pflichtmodul Finanzbuchführung Grundkurs des europaweit anerkannten Zertifikats Xpert Business.

Einzelveranstaltung	Kurs-Nr. 50501
Leitung: Petra Schneider Roisdorf, VHS-Gebäude Samstag, 02.06., 09:00-12:00 Uhr 1 mal, 4 Ustd. An-/Abmeldung bis 10.05. 40,00 €	

Qualifizierung von Tagesmüttern/-vätern

Tagesmutter/Tagesvater - ein Beruf für mich! Qualifikation gemäß Bundesverband für Kindertagespflege - 160-Stunden-Kurs

Immer mehr Eltern benötigen aus beruflichen Gründen eine flexible Betreuung ihres Kindes und vertrauen ihr Kind einer/m Tagesmutter/Vater an. Diese Tätigkeit als Tagesmutter/Vater kann zwar von jeder/m ausgeübt werden, doch vielen wird erst im Laufe der Zeit bewusst, dass dies kein Job wie jeder andere ist. Sofern Sie nicht nur gelegentlich bzw. mehr als 15 Stunden in der Woche mindestens ein Kind betreuen, benötigen Sie eine Pflegeerlaubnis des Jugendamtes, für die Sie die Teilnahme an einer Qualifizierung nachweisen müssen. Nach insgesamt 160 Unterrichtsstunden Qualifizierung können Sie eine Prüfung ablegen und das Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege 'Qualifizierte Tagespflegeperson' erwerben. Für Teilnehmer/innen, die bislang noch nicht als Tagesmutter/-vater tätig sind, ist außerdem eine Praxishospitation (mindestens 1 Tagesablauf) bei einer Tagespflegeperson obligatorisch.

Hinweis:

Für Teilnehmer/innen, die in der **Stadt Bornheim** wohnen, besteht unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, dass das Jugendamt der Stadt Bornheim die Hälfte der Kursgebühr erstattet. Bitte nehmen Sie unbedingt vor Beginn des Kurses Kontakt mit der Fachberatung für Kindertagespflege beim Jugendamt auf (Frau Dammering und Frau Tattermusch, Tel. 02222/9437-5451).

Soweit Sie in einer anderen Gemeinde oder Stadt wohnen, sprechen Sie bitte mit dem für Sie örtlich zuständigen Jugendamt.

Eventuell kommt auch ein **Bildungsscheck** oder die **Bildungsprämie** für Sie in Betracht? Informationen dazu unter www.lernet.de

Die Themen der Qualifizierung:


- Tagespflege - die Perspektive der/des Tagesmutter/ -vaters
- Tagespflege - die Perspektive der Kinder und Eltern
- Rechtliche und finanzielle Grundlagen
- Kommunikation und Kooperation zwischen Tagesmutter/-vater und Eltern
- Entwicklung / Förderung von Kindern / Bildung in der Tagespflege
- Gesundheit und Ernährung
- Schwierige Situationen in der Tagespflege
- Reflexion über die Arbeit der/des Tagesmutter/-vaters

loquium. Teilnahmevoraussetzungen für die Prüfung:

- Abschluss der 160-stündigen Qualifikation bei der VHS Bornheim/Alfter oder einem anderen Bildungsträger

Die Prüfung gliedert sich in einen schriftlichen Leistungsnachweis sowie ein Kol-

- mindestens Abschlusszeugnis der Hauptschule (beglaubigte Kopie)
- Erlaubnis, im gesundheitlichen und pädagogischen Bereich arbeiten zu dürfen (Behördenführungszeugnis und Bescheinigung, dass Sie frei von ansteckenden Krankheiten sind).
- Bescheinigung über Erste Hilfe Kurs

Kurs	 Kurs-Nr. 50805
Leitung: Mehrere Dozent(inn)en	
Bornheim, städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen'	
montags ab 06.02., 18:30-21:30 Uhr	
samstags, 11.02., 17.03., 28.04., 12.05., 16.06., 30.06., 29.09., 27.10., jeweils 09:30-16:00 Uhr	
31 mal, 160 Ustd.	
524,00 € Gebühr bei mindestens 10 voll zahlenden Teilnehmer(inne)n	
Die Zahlung der Gebühr in vier Raten zum 01.03., 01.05., 01.07. und 01.09. ist möglich.	

 **Erste Hilfe Grundlagen für Tagespflegepersonen, Erzieher/innen u.a. In Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. Bornheim**

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

Wochenendkurs	 Kurs-Nr. 30595
Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.	
Roisdorf, VHS-Gebäude	
Freitag, 24.08., 19:00-22:00 Uhr	
Samstag, 25.08., 09:00-16:30 Uhr	
Sonntag, 26.08., 09:00-15:00 Uhr	
3 mal, 20 Ustd.	
50,00 €	



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

Weiterbildung für Erzieher/innen

Kinder, die uns herausfordern

In Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Stadt Bornheim

Auffälliges Verhalten ist eine Herausforderung für Fachkräfte, Eltern und Kinder selbst. Fachkräften fällt auf, wenn Kinder aggressiv, zappelig oder extrem zurückgezogen sind. In diesem Kurs werden Hintergründe zu Entwicklungsauffälligkeiten aus der entwicklungstheoretischen Perspektive vorgestellt. Auf der Basis einer Auseinandersetzung mit der Frage: Was ist normal, was ist auffällig? werden allgemeine Interventions-Möglichkeiten vorgestellt. Das individuelle pädagogische Handeln wird in exemplarisch durchgeführter Fallarbeit gemeinsam erarbeitet. Relevant ist der Blick auf die ursprünglichen Bedürfnisse des Kindes und die systemische Perspektive.

- Die Teilnehmenden
- nehmen wahr, welches Verhalten von Kindern sie als auffällig erleben
 - erkennen die individuellen Entwicklungsverläufe
 - können Ursachen und Entstehungsbedingungen bei eigenen Praxisfällen einschätzen
 - arbeiten im pädagogischen Alltag resourcenorientiert
 - empfehlen den Eltern bei Bedarf angemessene Hilfesysteme

Kurs



Kurs-Nr.
50822

Leitung: Kerstin Pack

Roisdorf, VHS-Gebäude
Dienstag, 17.01., 09:00-16:00 Uhr
1 mal, 8 Ustd.
38,20 € (erm. 23,20 €)

Rechtsfragen der Kindertagebetreuung für Leiter/innen von Kindertageseinrichtungen

Für die Arbeit in Kindertageseinrichtungen ist das Recht ein wesentliches Gestaltungselement. Dies betrifft sowohl die Beziehungen der handelnden Personen untereinander und die unmittelbaren Bedingungen der pädagogischen Arbeit als auch die Strukturvorgaben für Träger, Einrichtungen, Behörden und die allgemeinen Rahmenvorgaben der Arbeit in Kindertagesstätten.

Aus dem Handlungsfeld 'Tageseinrichtungen für Kinder' werden in diesem Seminar zentrale Rechtsfragen aus der Praxis aufgegriffen und Lösungswege an konkreten Beispielen aufgezeigt.

Die Themen im einzelnen:

- Elternrechte, Kinderrechte
- SGB VIII und Änderungen durch das KiföG
- Schutzauftrag nach § 8a SGB VIII,
- Schutz von Kindern in Einrichtungen
- Aufsichtspflicht, Haftung, Versicherungsschutz, Betreuungsvertrag
- Elterliche Sorge
- Datenschutz, Recht am eigenen Bild

Kurs



Kurs-Nr.
50825

Leitung: Hartmut Gerstein

Roisdorf, VHS-Gebäude
Dienstag, 12.06., 10:00-16:00 Uhr
1 mal, 8 Ustd.
50,00 €

Weiterbildung für Dozent/innen

EPQ - Erwachsenenpädagogische Qualifikation des Landesverbandes der Volkshochschulen von NRW e.V.

Die Volkshochschulen Bonn, Bornheim/Alfter, Siebengebirge, Troisdorf und Niederkassel führen gemeinsam eine Qualifizierungsmaßnahme des Landesverbandes durch. Sie vermittelt eine **Qualifikation für alle, die in der Weiterbildung unterrichten (möchten)**.

Die Fortbildung unterteilt sich in Pflicht- und Aufbaumodule.

Fünf Pflichtmodule vermitteln personale, soziale, didaktische, methodische und institutionelle Kompetenzen. Mit fünf weiteren Aufbaumodulen, die nach fachlichen oder methodischen Interessen ausgewählt werden können, kann das Abschlusszertifikat des Landesverbandes erworben werden.

Eine begleitende Lernberatung und Hospitationen runden diese Fortbildung ab.

Die Module können jeweils einzeln gebucht werden und flexibel an allen anbietenden Volkshochschulen in NRW besucht werden.

Pflichtmodule und Termine:

Modul I: Das Lernen und die Lernenden (Kurs 1001)

Ort: VHS für Troisdorf und Niederkassel

Zeit: Samstag, 10.03.2012, 10:00 - 17:00 Uhr

Modul II: Lernort VHS (Kurs 1002)

Ort: VHS Bonn

Zeit: Samstag, 12.05.2012, 10:00 - 17:00 Uhr

Modul III: Kommunikation und interkulturelle Kommunikation (Kurs 1003)

Ort: VHS Bornheim-Alfter

Zeit: Samstag, 30.06.2012, 10:00 - 17:00 Uhr

Modul IV: Methodik und Didaktik (Kurs 1004)

Ort: VHS Siebengebirge

Zeit: Samstag, 15.09.2012, 10:00 - 17:00 Uhr

Modul V: Kursplanung (Kurs 1005)

Ort: VHS Bonn

Zeit: Samstag, 10.11.2012, 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 60,00 € pro Modul; Module 1 – 5 komplett: 240,00 €

In der Gebühr sind alle Kursmaterialien und die Prüfungsgebühren enthalten.

Anmeldung: bis zum **31.01.2012** bei der Geschäftsstelle VHS für Troisdorf und Niederkassel, Forum, Kölner Str. 2

Tel: 02241–874433, Mail: anmeldung@vhs-tdf-ndk.de

Weitere Informationen (auch zu den Aufbaumodulen):

- Frau Niehus, VHS Bornheim/Alfter, Tel.: 02222/945-462, vhs@stadt-bornheim.de
- <http://nrw.vhs-bildungsnetz.de/servlet/is/45710/>

Kommunikation, Rhetorik

Sicher und überzeugend mitreden! Gesprächsführung und Rhetorik für Frauen und Männer

Diese Bildungswoche, mit praktischen Übungen vor der Videokamera, macht Sie sicherer, überzeugender und schlagfertiger in der Kommunikation für Beruf und Alltag. Inhalte:

6. Wie wir wirken: die Macht des ersten Eindrucks - Signale und Körpersprache erkennen - selbstbewusst auftreten.
7. Vor anderen reden: der Ton macht die Musik - im Dialog mit dem Publikum rhetorische Hilfsmittel zielgerichtet einsetzen.
8. Miteinander reden: gewinnen statt siegen - die Kunst des Zuhörens - richtig streiten - das kontroverse Gespräch.
9. Verstehen will gelernt sein: Männer kommunizieren anders, Frauen auch - Männersprache-Frauensprache - stark im Team.

10. Sich behaupten und andere überzeugen: in Diskussionen bestehen - Argumentationsstrategien kennen und einsetzen - schlagfertig reagieren - souverän mit verbalen Angriffen umgehen.

Für diese Veranstaltung können Arbeitgeber/innen und Angestellte Bildungsurlaub beantragen. Weitere Auskünfte erteilt die VHS-Geschäftsstelle. Arbeitsmaterialien zum Üben und Vertiefen (6,00 €) sind in der Gebühr enthalten.

Bildungsurlaub  Kurs-Nr.
10790

Leitung: Oda Beckmann
Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 02.07., bis Freitag, 06.07.,
jeweils 09:00-16:00 Uhr
5 mal, 40 Ustd.
136,50 € (erm. 76,50 €) bei 7-9 Personen

Überzeugend argumentieren, schlagfertig reagieren

Es ist gar nicht so einfach, zu verstehen und verstanden zu werden: Entdecken und nutzen Sie Ihre kommunikativen Stärken. Gewinnen ist besser als siegen! Argumentieren Sie geschickt und überzeugend. Steigern Sie Ihr Reaktionsvermögen und Ihre Schlagfertigkeit. Verschaffen Sie sich Gehör und vertreten Sie Ihren Standpunkt. Lernen Sie, auf

Verbalangriffe angemessen zu reagieren. Wir üben kooperatives Gesprächsverhalten und Argumentationstechniken, um mehr Selbstsicherheit und Souveränität in der Kommunikation zu gewinnen. Mit praktischen Übungen vor der Videokamera. Arbeitsmaterialien zum Üben und Vertiefen können Sie für 6,00 € bei der Dozentin erwerben.

Wochenendkurs  Kurs-Nr.
10701

Leitung: Oda Beckmann
Roisdorf, VHS-Gebäude
Samstag, 21.04., 09:00-17:00 Uhr
Sonntag, 22.04., 09:00-16:00 Uhr
2 mal, 18 Ustd.
58,00 € (erm. 32,35 €) bei 7-9 Personen

Feedback geben leicht gemacht - Rückmeldung, die ankommt

Privat und im Berufsleben, mit Freund(inn)en oder Kund(inn)en, bei großen und kleineren Entscheidungen: Jeder findet sich in Situationen wieder, in denen er auf seine Mitmenschen und das, was sie tun und sagen, reagieren muss und möchte! Lernen Sie mit ausgesuchten Methoden des neurolinguistischen Programmierens (NLP) die Bausteine erfolgreicher Rückmeldung kennen:

- Rückmeldung zu geben, die Ihr Gegenüber auch annehmen kann
- offen und authentisch zu sagen, worum es Ihnen geht

- Klarheit für sich und Ihr Gegenüber zu schaffen
- Erleben Sie Feedbackmöglichkeiten z.B. für folgende Kontexte:
 - im Gespräch mit Kund(inn)en und Auftraggeber(inne)n
 - in internen Besprechungen
 - 'Ich bin eeeecht genervt' - privates Feedback

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10702

Leitung: Christina Piöbß

Roisdorf, VHS-Gebäude

Freitag, 20.04., 09:30-16:30 Uhr
1 mal, 8 Ustd.

29,90 € (erm. 17,90 €) bei 7-9 Personen

Small Talk - Workshop

Ach, reden kann doch jeder. Wenn es aber darauf ankommt, wissen wir oft nicht was wir sagen sollen. Gekonnter Small Talk schafft die angenehme, ungezwungene Atmosphäre, in der im Berufs- und Geschäftsleben wichtige Kontakte geknüpft werden und der Boden für fruchtbare Verhandlungen bereitet wird. Ein 'guter Draht' zu Kolleg(inn)en, Business-Partner(inne)n oder Vorgesetzten ist auch Voraussetzung für den persönlichen Erfolg. Im Seminar werden u.a.

Erfolgstechniken bei der Gesprächseröffnung sowie die Mobilisierung von Sympathie beim Gesprächspartner, das Finden passender Gesprächsthemen, rhetorische Tricks und die hohe Kunst der Diplomatie vermittelt und geübt.

Wochenendkurs



Kurs-Nr.
10705

Leitung: Kirsten Strüver

Roisdorf, VHS-Gebäude

Samstag, 25.02., 11:00-18:00 Uhr
1 mal, 8 Ustd.

28,00 € (erm. 16,00 €) bei 7-9 Personen



Sie suchen eine speziell auf Sie bzw. Ihre Mitarbeiter/innen oder Kolleg(inn)en abgestimmte Weiterbildung?

Rufen Sie uns an (02222/945-462).

Wir machen Ihnen gerne unverbindlich ein Angebot!

Persönlichkeitsentwicklung

Ich. Eine starke Marke.

Sie möchten ein bisschen mehr in der großen Masse auffallen? Sie wollen sich profilieren und die wesentlichen Vorzüge Ihrer Persönlichkeit herausarbeiten? Sie wollen Ihren ganz persönlichen Slogan oder Ihren unverwechselbaren Elevator Pitch ('Aufzugspräsentation') entwickeln? In diesem Kurs arbeiten wir mit Methoden aus der Werbung und der Körpersprache, mit Kreativtechniken und Nuancierungen. Wenn Sie Lust verspüren, eingefahrene Wege zu verlassen und Lust auf persönli-

che Experimente haben, werden Sie an diesem Tag ganz bestimmt neue Erkenntnisse gewinnen über sich, über die Anderen und die erstaunliche Wirkung bewusst formulierter Signale.

Wochenendkurs

Kurs-Nr.
10710

Leitung: Annette Schelb

Roisdorf, VHS-Gebäude

Sonntag, 25.03., 10:30-17:30 Uhr
1 mal, 8 Ustd.

32,00 € (erm. 19,00 €) bei 7-12 Personen

Sprachen für den Beruf

Spanisch

Schnellernkurs - A1

Für Teilnehmer/innen, die über keine Kenntnisse der spanischen Sprache verfügen. Mit zusätzlichem Unterricht an vier Samstagen und zusätzlichen Übungen zu Hause erreichen Sie zügig das Niveau A1. Lehr- und Arbeitsbuch mit 3 Audio-CDs zum Lektions- und Übungsteil: Caminos neu A1, ab Lektion 1 (ISBN 3-12-514954-0)

Kurs

Kurs-Nr.
42200

Leitung: Guillermo Rigoni

Oedekoven, Hauptschule

14 x dienstags, ab 07.02., jeweils

18:00-19:30 Uhr sowie Samstag,

25.02., 10.03., 21.04. und 16.06.,

jeweils 10:00-13:15 Uhr,

18 mal, 44,00 Ustd.

109,60 € (erm. 56,80 €)

Spanisch für Beruf und Alltag A1

Bildungsurlaub für Arbeitnehmer/innen

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die die spanische Sprache für berufliche Kontakte nutzen möchten. Erlern werden einfache Kommunikationsstrukturen für alle gängigen Alltagssituationen. Lehr- und Arbeitsbuch mit 3 Audio-CDs zum Lektions- und Übungsteil: Caminos neu A1, ab Lektion 1 (ISBN 3-12-514954-0)

Für diese Veranstaltung können Arbeitgeber/innen und Angestellte Bildungsurlaub beantragen. Weitere Auskünfte erteilt die Geschäftsstelle der Volkshochschule.

Bildungsurlaub

Kurs-Nr.
42290

Leitung: Alma Barletta de los Santos

Roisdorf, VHS-Gebäude

Montag, 25.06., bis Freitag, 29.06.,

jeweils 09:00-14:00 Uhr

5 mal, 30,00 Ustd.

An-/Abmeldung bis 24.05.


94,00 € (erm. 49,00 €)

bei 7-9 Personen

Cambridge Business English Certificate (BEC) Vantage B 2 Vorbereitungskurs

In diesem berufsorientierten, auf zukünftige Arbeitswelt ausgerichteten Kurs erfolgt eine intensive Schulung der vier Fertigkeiten 'Hörverstehen', 'mündlicher Ausdruck', 'Leseverstehen' und 'schriftlicher Ausdruck' in Verbindung mit gezielter Vorbereitung auf die international anerkannte Prüfung. Darüber hinaus sind die systematische Darstellung und Ver-

mittlung notwendiger Grammatik- und Wortschatzkenntnisse sowie gezielte Übungen wesentliche Bestandteile des Unterrichts. Lehrbuch: Success with BEC Vantage B 2 (ISBN 978-3-52651335-3)

Kurs  Kurs-Nr. **40636**

Leitung: Dr. Veronika Schilling
Roisdorf, VHS-Gebäude
samstags, ab 25.02., 09:00-12:15 Uhr
6 mal, 24,00 Ustd.
76,00 € (erm. 40,00 €) bei 7-9 Personen

English for your job - B1

Bildungsurlaub für Arbeitnehmer/innen

Für Teilnehmer/innen, die bereits Grundkenntnisse der englischen Alltags-sprache erworben haben und sich nun spezifische Sprachkenntnisse für den Berufsalltag aneignen möchten. Anhand typischer Situationen aus Arbeitswelt und Geschäftsleben (Introductions and greetings, Jobs and work, Arrangements and correspondence, Products and services, Meetings and conferences) werden Grammatik und Wortschatz vermittelt. Partnerarbeit, Rollenspiele und Diskussionen geben reichlich Gelegenheit, das Erlernte im freien Sprechen zu üben. Learner's Book with CD-ROM, Further Ahead, B1 (ISBN 978-3-12-502711-4)

Für diese Veranstaltung können Arbeitgeber/innen und Angestellte Bildungsurlaub beantragen. Weitere Auskünfte erteilt die Geschäftsstelle der Volkshochschule.

Bildungsurlaub  Kurs-Nr. **40650**

Leitung: Klaus Erfurth
Roisdorf, VHS-Gebäude
Montag, 07.05., bis Freitag, 11.05.,
jeweils 09:00-16:00 Uhr
5 mal, 40,00 Ustd.
An-/Abmeldung bis 06.04.
180,00 € (erm. 92,00 €) bei 5-6 Personen

Weitere Sprachkurse
ab Seite 91



Programmbereich 6: Grundbildung

Ansprechpartnerin:
Hildegard Niehus

Tel. 02222/945-462

Bildungsberatung

Für Interessent(inn)en, die nicht mehr schulpflichtig sind und sich über Möglichkeiten des Nachholens schulischer Abschlüsse informieren möchten.

- Folgende Fragen werden u.a. behandelt:
- Wo und wann werden entsprechende Lehrgänge durchgeführt?
 - Welche Voraussetzungen sind an die Teilnahme gebunden?
 - Welche Abschlüsse werden vermittelt?
 - Welche weiteren Ausbildungswege ergeben sich nach Erreichen eines Abschlusses?

Voranzeige auf das 2. Semester 2012

Ich will's können – Lesen, Schreiben, Rechnen, EDV im Beruf

Aufgefrischt und trainiert werden Lese- und Schreibkenntnisse, gelesen werden Texte aus dem Berufsalltag. Außerdem werden Grundrechenarten wiederholt und einfache Computeranwendungen erlernt.

Intensivkurs 2012/2013, 4 x pro Woche, abends, 300 Unterrichtsstunden
Weitere Infos bei Frau Niehus unter 02222/945-462

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

An den Veranstaltungen der Volkshochschule kann jede/r teilnehmen, die/der das 16. Lebensjahr vollendet hat, sofern bei den einzelnen Veranstaltungen keine Sonderregelungen ausgewiesen sind.

Die Satzung und die Gebührensatzung der Volkshochschule für die Gemeinde Alfter und die Stadt Bornheim sind wesentlicher Bestandteil der Teilnahmebedingungen und liegen in der Geschäftsstelle zur Einsicht bereit.

Anmeldung

Veranstaltung ist mit gekennzeichnet

Bitte melden Sie sich **frühzeitig** an. Die VHS entscheidet etwa 6 Tage vor Beginn der Veranstaltung anhand der Anzahl der dann vorliegenden Anmeldungen, ob die Veranstaltung stattfinden kann.

Veranstaltung ist mit gekennzeichnet

Diese Veranstaltung können Sie spontan ohne vorherige Anmeldung besuchen.

Sie können sich anmelden

- **über die Homepage:** www.vhs-bornheim-alfter.de
- **schriftlich:** pro Person und Kurs eine Anmeldekarte in Druckschrift ausfüllen und an die Geschäftsstelle leiten
- **per Telefax:** pro Person und Kurs eine Anmeldekarte an die Geschäftsstelle faxen, Fax-Nr. 02222/945-115
- **persönlich:** während der Geschäftszeiten (s. Seite 3) in der Geschäftsstelle, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim-Roisdorf (neben dem Rathaus)

Bitte beachten Sie, dass Sie **keine Anmeldebestätigung** erhalten.
Wir informieren Sie lediglich dann, wenn die Veranstaltung bereits besetzt ist oder ausfällt.

Abmeldung

Innerhalb der nachstehenden **Fristen** können Sie sich **bei der VHS-Geschäftsstelle** schriftlich (auch per Fax / Email) oder persönlich von einer Veranstaltung abmelden. Sofern bei der Veranstaltung nichts anderes angegeben ist, muss Ihre Abmeldung

bei

mehrwöchigen Kursen

eintägigen Veranstaltungen

mehrtägigen Veranstaltungen

Wochenendkursen

Studienfahrten, Exkursionen u.ä.

Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmer-

weiterbildungsgesetz (Bildungsurlaub)

spätestens

am Tag vor der zweiten Unterrichtseinheit

am 8. Tag vor Beginn der Veranstaltung

am 8. Tag vor Beginn der Veranstaltung

am 8. Tag vor Beginn der Veranstaltung

am 8. Tag vor Beginn der Veranstaltung

am 30. Tag vor Beginn der Veranstaltung

der Geschäftsstelle der VHS Bornheim/Alfter vorliegen. Wenn die Abmeldung fristgerecht (s.o.) bei der VHS eingegangen ist, brauchen Sie die Teilnahmegebühr nicht zahlen. Sofern Sie die Gebühr schon entrichtet haben, erstatten wir sie Ihnen in voller Höhe zurück. Über Ihre rechtzeitige Abmeldung erhalten Sie eine **Abmeldebestätigung**. Bitte verwahren Sie diese bis zum Ende des Semesters auf.

Ist die Abmeldung zu spät eingegangen oder haben Sie ohne rechtzeitige Abmeldung an einer Veranstaltung nicht teilgenommen, müssen Sie die Teilnahmegebühr in voller Höhe zahlen. Dies gilt unabhängig davon, warum Sie nicht an der Veranstaltung teilnehmen konnten.

Die **Abmeldung** ist **nur** bei der **VHS-Geschäftsstelle direkt möglich**, eine Abmeldung bei dem Dozenten/bei der Dozentin oder die Nichtteilnahme sind nicht ausreichend.

Teilnahmegebühren

Die Höhe der Teilnahmegebühr ist bei jeder Veranstaltung angegeben.

Die Teilnahmegebühr beträgt grundsätzlich

bei 10 und mehr Teilnehmern/Teilnehmerinnen:

für **EDV-Veranstaltungen**

3,40 € / Unterrichtsstunde (45 Min.)

für **Veranstaltungen der Programm-**

bereiche 2 und 3 – Kultur und

Kreatives Gestalten sowie Gesundheit

2,50 € / Unterrichtsstunde (45 Min.)

2,40 € / Unterrichtsstunde (45 Min.)

bei 7 - 9 Teilnehmern/Teilnehmerinnen:

(soweit keine Stundenreduzierung gewählt wurde, siehe unter 'Mindestteilnahmezahl')

für **EDV-Veranstaltungen**

4,25€ / Unterrichtsstunde (45 Min.)

für **Veranstaltungen der Programm-**

bereiche 2 und 3 – Kultur und

Kreatives Gestalten sowie Gesundheit

3,10 € / Unterrichtsstunde (45 Min.)

3,00 € / Unterrichtsstunde (45 Min.)

bei 5 - 6 Teilnehmern/Teilnehmerinnen:

(soweit keine Stundenreduzierung gewählt wurde, siehe unter 'Mindestteilnahmezahl')

für **EDV-Veranstaltungen**

6,20 € / Unterrichtsstunde (45 Min.)

für **Veranstaltungen der Programm-**

bereiche 2 und 3 – Kultur und

Kreatives Gestalten sowie Gesundheit

4,55 € / Unterrichtsstunde (45 Min.)

4,40 € / Unterrichtsstunde (45 Min.)

Bei Veranstaltungen, für die ein erhöhtes Honorar nach der Honorarordnung für die Volkshochschule der Gemeinde Alfter und der Stadt Bornheim gezahlt wird, wird eine höhere Teilnahmegebühr erhoben. Teilweise sind in der Kursgebühr auch Auslagen (z.B. Eintrittsgelder, Lebensmittelposten, Mieten) berücksichtigt.

Ferner wird je Anmeldung für eine gebührenpflichtige Veranstaltung eine Servicepauschale in Höhe von 4,00 € erhoben (in der angegebenen Kursgebühr enthalten).

Teilnahmebescheinigungen für das **laufende Semester** werden **kostenfrei** ausgestellt. Für Teilnahmebescheinigungen aus **vorangegangenen Semestern** wird eine Gebühr von **5,00 €** pro Kurs erhoben.

Zur **Zahlung der Teilnahmegebühr** ist gemäß § 5 der Gebührensatzung für die Volkshochschule **verpflichtet**,

- **wer** sich zur Teilnahme an einer Veranstaltung **angemeldet** und sich nicht fristgemäß abgemeldet hat, oder
- **wer** an einer entsprechenden Veranstaltung (auch nur zeitweise) **teilnimmt**.

Auf Grund der drastisch gesunkenen Landeszuweisungen bittet die VHS Bornheim/Alfter in gebührenfreien Einzelveranstaltungen um eine **freiwillige Spende**, um auch weiterhin mit gebührenfreien Einzelveranstaltungen allen den Zugang zur Weiterbildung zu ermöglichen.

Ermäßigung der Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr für Kurse wird auf Antrag um 50 % ermäßigt für

- Schüler/innen, Auszubildende, Studenten/Studentinnen jeweils bis zum vollendeten 27. Lebensjahr
- Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung ab 70 %
- Wehrpflichtige im Grundwehrdienst, Zivildienstleistende
- Empfänger/innen von Arbeitslosengeld nach dem II. und III. Sozialgesetzbuch (SGB)
- Empfänger/innen von laufender Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem XII. Sozialgesetzbuch (SGB XII, 3. Kapitel)
- Empfänger/innen laufender Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem XII. Sozialgesetzbuch (SGB XII, 4. Kapitel)
- Inhaber/innen des 'Bornheim-Ausweis' oder anderer vergleichbarer Ausweise sowie diesen gleichgestellte Personen.

Die Ermäßigung entfällt, wenn der Teilnehmer/die Teilnehmerin gegen einen Dritten einen Anspruch auf Übernahme der Teilnahmegebühr aus dem Sozialgesetzbuch II oder aus vergleichbaren Normen hat.

Bitte legen Sie der **Geschäftsstelle der VHS**

zusammen mit Ihrer Anmeldung einen aktuellen **Nachweis**
(Schülerausweis, Studienbescheinigung, Bescheid
über Arbeitslosengeld usw.) für den Grund der Ermäßigung **vor**.

Fälligkeit der Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr ist fällig

- bei mehrwöchigen/mehrtägigen Kursen bis zum 2. Unterrichtstag,
- bei eintägigen Kursen, Wochenendkursen sowie Studienfahrten vor Beginn der Veranstaltung,
- bei Prüfungen mit der Anmeldung

Für die fällige Teilnahmegebühr erhalten Sie keine Rechnung oder Zahlungsaufforderung.

Zahlung der Teilnahmegebühr

Sie können die Teilnahmegebühr wie folgt bezahlen:

1. Sie erteilen der Stadtkasse Bornheim eine **Ermächtigung zur einmaligen Abbuchung** der fälligen Teilnahmegebühr. Die Abbuchung der Teilnahmegebühr von Ihrem Konto ist das einfachste Verfahren für Sie und die VHS. Die einmalige Abbuchungsermächtigung birgt für Sie keine Risiken, denn die Gebühr wird frühestens nach dem 2. Unterrichtstag abgebucht, also erst dann, wenn der Kurs zustande gekommen ist. Die Abbuchung entfällt, wenn Sie sich termingerecht abmelden oder wenn die Veranstaltung nicht stattfindet. Außerdem vermeiden Sie so eine kostenpflichtige Mahnung (Mahngebühr 6,00 €). Ist eine Einzugsermächtigung der Teilnahmegebühr aus Gründen, die die Volkshochschule nicht zu vertreten hat, nicht erfolgreich, trägt der/die Gebührenpflichtige die Gebühr für die Rücklastschrift.

2. Sie **überweisen** die Teilnahmegebühr bis zur zweiten Unterrichtsstunde auf eines der folgenden Konten der Stadtkasse Bornheim:

Kreissparkasse Köln	Volksbank Bonn/Rhein-Sieg	Postbank Köln
Konto-Nr. 046 200 036	Konto-Nr. 100 200 50	Konto-Nr. 24 533-500
BLZ 370 502 99	BLZ 380 601 86	BLZ 370 100 50

Bitte geben Sie dabei die Kurs-Nummer und den Namen der Teilnehmerin / des Teilnehmers an.

3. Sie zahlen die Teilnahmegebühr **bar oder mit EC-Karte** bei der Stadtkasse ein.
Öffnungszeiten:
montags bis freitags, 08.30 - 12.30 Uhr, zusätzlich donnerstags, 15.00-18.00 Uhr.
In der VHS-Geschäftsstelle können Sie nicht bar bezahlen.

Teilnahmebescheinigung

Selbstverständlich erhalten Sie **auf Wunsch** eine Bescheinigung über Ihre Teilnahme an einem Kurs, einem Wochenendkurs oder einem Bildungsurlaub im aktuellen Semester kostenlos. Bitte teilen Sie der Geschäftsstelle mit oder vermerken Sie im Kurs auf der Anwesenheitsliste, dass Sie eine Teilnahmebescheinigung wünschen. Nach Abschluss der Veranstaltung senden wir Ihnen dann die Bescheinigung zu.
Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass für die Ausstellung einer Bescheinigung für die Teilnahme an einer Veranstaltung aus einem vorangegangenen Semester wegen des erhöhten Aufwandes eine Gebühr in Höhe von 5,00 € zu entrichten ist.

Mindestteilnahmezahl

Veranstaltungen der VHS werden durchgeführt, wenn mindestens 10 Teilnehmer/innen angemeldet sind, sofern im Ankündigungstext der Veranstaltung nichts anderes angegeben ist.
Kurse mit 5-9 Teilnehmer(inne)n können im Einzelfall durchgeführt werden. Allerdings wird dann in Abstimmung mit den Teilnehmenden

- bei gleich bleibender Teilnahmegebühr die Stundenzahl verringert oder
- bei voller Stundenzahl die Teilnahmegebühr entsprechend erhöht

Höchstteilnahmezahl

Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass an manchen Veranstaltungen nur eine begrenzte Zahl Personen teilnehmen kann, um einen Lernerfolg zu erzielen. Die verfügbaren Plätze werden in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung vergeben.

An **ADV-Veranstaltungen** (Allgemeine Datenverarbeitung) können maximal **10 Personen** teilnehmen, damit jede/r Teilnehmer/in an einem Schulungscomputer allein arbeiten kann.

Haftung

Die Volkshochschule übernimmt **keine Haftung bei Unfällen, Beschädigungen, Verlusten, Verspätungen** oder sonstigen **Unregelmäßigkeiten**. Bei Studienfahrten und Studienreisen tritt sie als Vermittlerin der Reiseveranstalter und Transportunternehmer auf. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Hausordnung

Die Volkshochschule ist Gast in den Schulen und anderen Unterrichtsstätten. Auch für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gilt die jeweilige Hausordnung. Beachten Sie bitte das bestehende **Rauchverbot** in den Schulen.

Hinweise zum Datenschutz

Die Volkshochschule erhebt und verarbeitet Ihre persönlichen Daten zur Erfüllung ihrer Aufgaben.

Erhebung von Daten

Pflichtangaben:

Ihre Anmeldung kann nur bearbeitet werden, wenn Sie folgende Angaben machen:
Name, Vorname, Straße, Postleitzahl, Ort

Soweit Sie sich über die Homepage anmelden außerdem: Email-Adresse:

Soweit Sie eine Ermäßigung beantragen: Grund der Ermäßigung

Soweit Sie eine Einzugsermächtigung für die Teilnahmegebühr erteilen möchten:
Kontonummer, Bank, Bankleitzahl, KontoinhaberIn

Freiwillige Angaben:

Die Angabe Ihrer folgenden Kontaktdaten ist freiwillig, aber für eine Benachrichtigung bei Veranstaltungsänderungen in Ihrem eigenen Interesse sehr hilfreich: Telefon privat, Telefon dienstlich, Telefonnummer Handy, Nummer Telefax

Die Angabe folgender Daten ist ebenfalls freiwillig und dient anonymisiert statistischen Zwecken: Geschlecht, Geburtsdatum, Beruf

Verarbeitung und Speicherung von Daten

Die mit der Anmeldung erhobenen Daten werden in der elektronischen Datenverarbeitung der VHS Bornheim/Alfter gespeichert.

Ihren Vor- und Familiennamen gibt die VHS an die Dozentin / den Dozenten zur Anwesenheitskontrolle weiter. Ein Abgleich mit anderen Dateien bzw. eine andere Weitergabe an Dritte findet nicht statt mit Ausnahme bei Prüfungen (an die Vergabestelle des Zertifikates) und Kursen gemäß Zuwanderungsgesetz (z.B. an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge). Soweit bei anderen Veranstaltungen die Weitergabe Ihrer persönlichen Daten vorgesehen ist, ist in der Beschreibung der Veranstaltung darauf hingewiesen.

Satzungen

Die Satzung für die Volkshochschule sowie die Satzung über die Erhebung von Gebühren für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule für die Gemeinde Alfter und die Stadt Bornheim (Gebührensatzung) erhalten Sie in der VHS-Geschäftsstelle oder können Sie auf der Homepage (www.vhs-bornheim-alfter.de unter Service\ Dokumente zum Downloaden) ansehen und herunterladen.



**Die VHS Bornheim/Alfter ist
Mitglied im Landesverband der
Volkshochschulen von NRW e.V.**



Mitglieder des Fachausschusses 'Volkshochschule' (Wahlperiode 2009/2014, Stand: Dezember 2011)

Für die Stadt Bornheim:

Uwe Kuhnert, Eupener Straße 13, 53332 Bornheim
(Vorsitzender) 02227/6341
Annie Devos-Fiedler, Ursulinenstr. 10, 53332 Bornheim 02222/810289
Julian Dopstadt, Neckarstraße 8, 53332 Bornheim 02222/952045
Julia Grunenberg, Elsa-Brandström-Straße 3, 53332 Bornheim 02227/80784
Ute Krüger, Schützenstraße 79, 53332 Bornheim 02227/830271
Ute Schäfer-Klar, Breniger Straße 23, 533332 Bornheim 02222/935776
Paul Heinz Schäfer, Lessingstraße 29, 53332 Bornheim 02222/3310
(beratendes Mitglied / Seniorenbeirat)

Für die Gemeinde Alfter:

Uwe Tarnow, Im Wiesengrundgrund 18, 53347 Alfter 0228/643437
(stv. Vorsitzender)
Rainer Irienkaeuser, Görreshöhle 17, 53347 Alfter 02222/1254
Susanne Kastir-Glock, Birkenweg 8, 53347 Alfter 0228/649818
Dr. Rüdiger Pfromm, Bendenweg 8, 53347 Alfter 0228/645483
Mechthild Wallraff-Kaiser, Im Wiesengrund 7, 53347 Alfter 0228/640105

Dozentensprecher/innen

Frau Annie Devos-Fiedler 02222/810289
Frau Anke Fritsch 02222/978618
Frau Mechthild Nick 0228/7662889
Herr Guillermo Rigoni 0228/2428609

**Die VHS Bornheim / Alfter dankt allen Firmen, die mit ihren
Inseraten in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshoch-
schule unterstützen.**



**Wenn auch Sie in unserem Programmheft
werben möchten, rufen Sie uns an
(02222/945-463)!**

Leitbild der VHS Bornheim/Alfter

Im Zuge der Einführung eines Qualitätsmanagementsystems haben die Mitarbeiter/innen der VHS ein Leitbild entwickelt.

Die Volkshochschule Bornheim/Alfter ist als kommunale und nach dem Weiterbildungs-gesetz anerkannte Einrichtung eine wichtige Säule in der kommunalen Bildungsland-schaft der Stadt Bornheim und der Gemeinde Alfter. Sie

- bietet Möglichkeiten zur individuellen, ganzheitlichen Entfaltung der Persönlichkeit,
- unterstützt bei der Bewältigung aktueller und zukünftiger Anforderungen in Familie, Beruf und Alltag,
- befähigt zur selbstbestimmten, aktiven Teilhabe an der Gesellschaft,
- schafft Orientierung und bietet Beratung im Bereich der Weiterbildung.

Die Volkshochschule Bornheim/Alfter arbeitet parteipolitisch, weltanschaulich und kon-fessionell neutral sowie im Rahmen der demokratischen Grundordnung. Ihre Aufgaben erfüllt sie professionell, seriös, transparent und ohne kommerzielle Gewinnerzielungsab-sicht. Sie tritt für ein soziales, gleichberechtigtes, friedliches und verantwortungsbe-wusstes Zusammenleben ein.

Das vielfältige **Angebot** der Volkshochschule Bornheim/Alfter wendet sich in der Regel an **jede/jeden ab 16 Jahren**. Es orientiert sich an den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden, den Anforderungen des Arbeitsmarktes, aktuellen gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Entwicklungen sowie den gesetzlichen Vorgaben des Landes und kommunaler Gremien. Diese allgemein zugänglichen, ortsnahen Angebote werden er-gänzt durch Projekt- und Auftragsmaßnahmen. Dabei ist die Volkshochschule eine ver-lässliche **Kooperationspartnerin** für Kommunalverwaltungen, Bildungseinrichtungen, Betriebe, Vereine und Organisationen u. a.

Die Volkshochschule bietet mit den ihr zur Verfügung stehenden personellen, finanziel-len und materiellen Ressourcen die bestmöglichen Rahmenbedingungen, damit Lernen gelingen kann.

Das Programmangebot wird von kompetenten und engagierten **Dozentinnen und Dozenten** mit dem Ziel des größtmöglichen Lernerfolgs für die Teilnehmenden durch-geführt. Sie wirken bei der Entwicklung, Gestaltung und Evaluierung des Programm-angebotes aktiv mit.

Die **Teilnehmerinnen und Teilnehmer** besuchen die Veranstaltungen, um Kenntnis-se, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erwerben, zu erweitern oder zu vertiefen oder ihre Freizeit aktiv mit ändern zu gestalten. Ihre Anregungen und Kritik finden in der Arbeit, insbesondere auch in die Programmgestaltung, der Volkshochschule Berücksichtigung. Über das Angebot können sich Interessierte insbesondere durch das gedruckte, kosten-los erhältliche Programmheft und die Homepage der Volkshochschule informieren.

Die Veranstaltungen finden in erwachsenengerecht und für modernen Weiterbildungs-unterricht ausgestatteten **Räumen** statt. Hierfür nutzt die Volkshochschule die Räume im VHS-Gebäude in Roisdorf. Zur Realisierung ihres dezentralen Angebotes ist die VHS zu Gast in öffentlich zugänglich Gebäuden (Schulen, Familienzentren etc.) und mietet bei Bedarf Räume an.

Zur Sicherung und ständigen Verbesserung der **Qualität** ihres Angebotes und ihres gesamten Handelns arbeitet die VHS Bornheim/Alfter mit dem Qualitätsmanagement-system Gütesiegel Weiterbildung NRW. Der Dialog mit allen Beteiligten ist deshalb wich-tig und findet Berücksichtigung.

Vortragsveranstaltungen (Übersicht)

Donnerstag	12.01.	Pubertät - Krise oder Chance für die ganze Familie? (X10609)
Dienstag	17.01.	Das mache ich doch mit links? - Ein Abend für Linkshänder, Beidhänder und die, die es nicht genau wissen (X10606)
Mittwoch	18.01.	Testamente für junge Eltern (X10503)
Donnerstag	19.01.	Friedrich der Große - zum 300. Geburtstag (X10101)
Montag	23.01.	Frida Kahlo und Diego Rivera - Leben und Werk des mexikanischen Künstlerpaares (X20306)
Donnerstag	26.01.	Familienforschung - Der Weg zu den Wurzeln meiner Familie (X10120)
Donnerstag	26.01.	Das Angstmonster besiegen (X10603)
Mittwoch	08.02.	...ade, scheiden tut weh - Trennung aus juristischer und pädagogischer Sicht (Y10501)
Dienstag	28.02.	Tierbesuchsdienst: Senior(inn)en Freude schenken - mit meinem Hund - Informationsabend (Y10331)
Montag	05.03.	Von Integration zu Inklusion (Y10301)
Montag	12.03.	Konsequent erziehen - leichter gesagt als getan (Y10601)
Dienstag	13.03.	Wie Du und doch ganz anders - Von Müttern und Töchtern (Y10312)
Mittwoch	14.03.	Bewährte Hausmittel für Kinder (Y30401)
Montag	19.03.	Elternunterhalt - Pflegekosten (Y10502)
Montag	26.03.	Welchen Geschmack hat die Freiheit? (Y10801)
Dienstag	27.03.	Depression - eine neue Volkskrankheit (Y30404)
Mittwoch	28.03.	Mittelalter - Ritterzeit: Das Mittelalter und seine Geschichte (Y10102)
Dienstag	17.04.	Schimpfen, Strafen, Loben - sinnvolle Erziehungsmethoden? (Y10602)
Dienstag	24.04.	Zeit für neue Bücher - eine literarische Bücherschau (Y20102)
Dienstag	24.04.	Burnout - erkennen und vorbeugen (Y30403)
Montag	07.05.	Götter, Gurus, Gangeswasser Indien - Kaleidoskop der Religionen (Y10901)
Montag	14.05.	Die Bedeutung der 'Erinnerung' für unsere Seele (Y10731)
Montag	14.05.	Arthur Schnitzlers erotische Konstellationen - anlässlich des 150. Geburtstags am 15. Mai 2012 (Y20103)

Dienstag	22.05.	Schwerbehinderung - Anerkennung eines GdB (Grad der Behinderung) (Y10504)
Montag	25.06.	DOCUMENTA (13) (Y20390)
Donnerstag	23.08.	Informationsabend für werdende Mütter und Väter (Y10590)

Exkursionen, Studienfahrten (Übersicht)

Donnerstag	26.01.	Zu Besuch im Archiv der Stadt Bornheim (10119)
Donnerstag	23.02.	Buddhismus in Deutschland - Besuch in dem buddhistischen Paramita-Projekt in Bonn-Poppelsdorf (10910)
Donnerstag	23.02.	Glanz und Größe des Mittelalters Ausstellungsführung im Museum Schnütgen, Kölner Kulturquartier (20303)
Sonntag	11.03.	Durch und um das Bonner Münster (10113)
Donnerstag	15.03.	Was genau ist Bürgerradio? Besuch im Studio Merten (21000)
Samstag	17.03.	Familien-Abenteuer: Jäger der Nacht erleben Für Eltern und Kinder ab 8 Jahren (11401)
Sonntag	18.03.	Kanzler-Tour I: Gedenkstätte Konrad Adenauer (10210)
Sonntag	18.03.	Kanzler-Tour II: Willy-Brandt Museum (10211)
Donnerstag	22.03.	So entsteht die Zeitung - Besuch beim General-Anzeiger (21001)
Samstag	24.03.	Der Frühling im Wald - für Eltern und Kinder (6-9 Jahre) (11402)
Samstag	31.03.	Zu Besuch in St. Jakobus in Gielsdorf - von der Burgkapelle zur Pfarrkirche (10114)
Samstag	14.04.	Zu Besuch auf dem Ziegenhof (11405)
Sonntag	22.04.	Vogelstimmenexkursion für Einsteiger/innen (11406)
Dienstag	24.04.	Über und unter den Dächern des Kölner Doms (10110)
Mittwoch	25.04.	Zu Besuch im Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) (10420)
Sonntag	29.04.	Wildkräuterspaziergang - Essbare wild wachsende Pflanzen (11404)
Sonntag	29.04.	Naturkundliche Kanutour auf der Sieg - Von Siegburg nach Hennef (11412)
Sonntag	13.05.	Zu Besuch im Palais Schaumburg (10212)

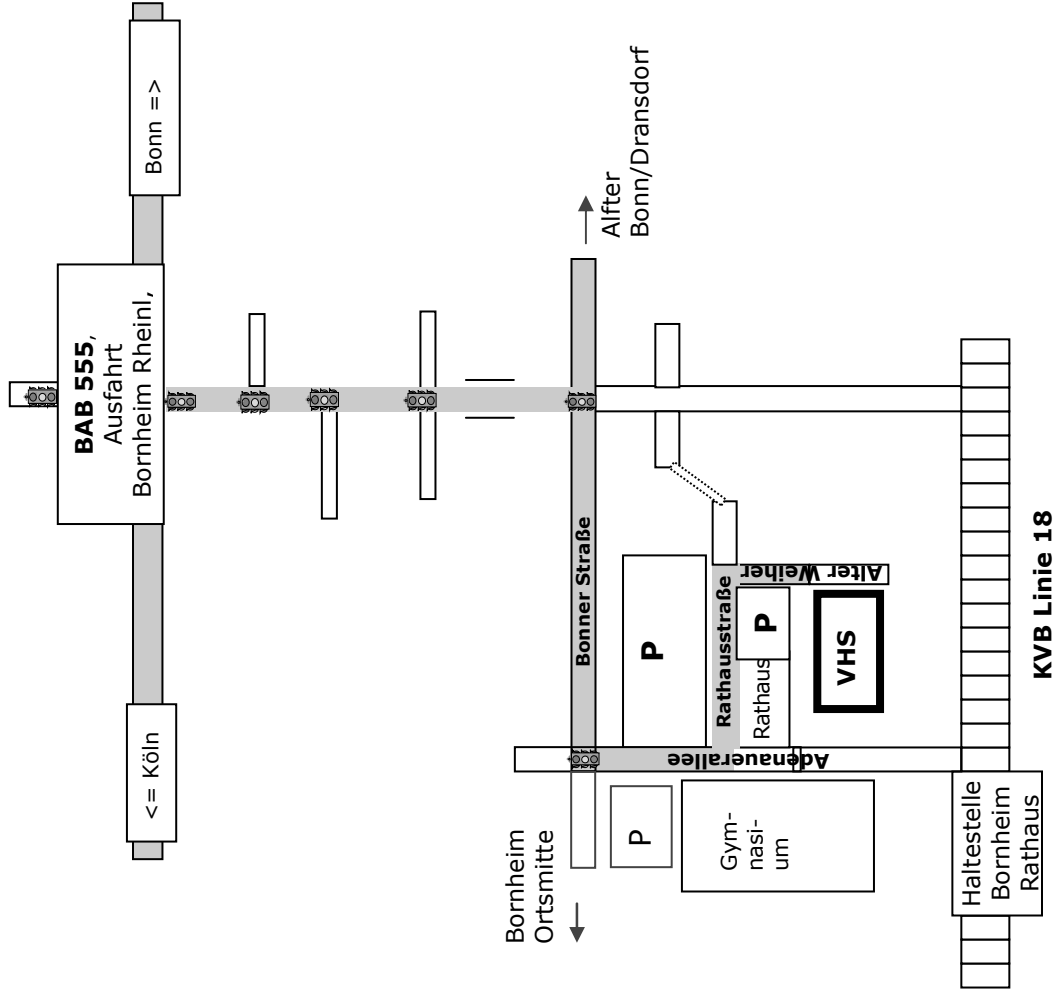
Mittwoch	16.05.	Nächtliches Abenteuer: Im Reich der geheimnisvollen Fledermäuse -Für Eltern und Kinder ab 8 Jahren (11403)
Mittwoch	13.06.	'De dicke Pitter' - Besuch bei den Glocken im Kölner Dom (10111)
Samstag	16.06.	Zu Besuch beim Imker (11407)
Donnerstag	21.06.	Mit Rilke und Ringelnatz auf die Waldau Abendspaziergang zum Sommeranfang (20191)
Freitag	27.07.	Die Kölner Häfen - Schifffahrt (10490)
Montag	06.08.	Industrie im Ruhrgebiet I: Stahl Stahlerzeugung bei ThyssenKrupp Steel Europe AG (10491)
Sonntag	19.08.	Klängel, nicht Korruption - Ein Klängel-Spaziergang, bei dem ein kölsches Phänomen im Stadtbild sichtbar wird (10192)
Samstag	25.08.	Weinhistorische Wanderung - Reben vom Vorgebirge bis Südafrika (10191)
Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest		Komm mit - Wir entdecken Schloss Augustsburg - für Kinder (6-12 Jahre) und ihre (Groß-)Eltern (10190)
Samstag	08.09.	Voranzeige auf das 2. Semester 2012 Naturkundliche Kanutour auf der Sieg - Von Eitorf nach Hennef (11450)
Mittwoch	17.10.	Voranzeige auf das 2. Semester 2012 Industrie im Ruhrgebiet II: Kohle und Autofabrikation (10450)

Bildungsurlaube (Übersicht)

Sie möchten für den Besuch eines nachfolgenden Kurses Bildungsurlaub nutzen? Dann denken Sie bitte daran, sich so frühzeitig anzumelden, dass Sie den Bildungsurlaub fristgemäß (in NRW mindestens sechs Wochen vor Beginn des Kurses) bei Ihrem Arbeitgeber beantragen können! Entsprechende Unterlagen senden wir Ihnen nach Ihrer Anmeldung zu.

Mo, 30.01.2012 - Fr, 03.02.2012	Das komplette MS-Office Paket 2007 (50130)
Mo, 07.05.2012 - Fr, 11.05.2012	English for your job - B1 (40650)
Mo, 25.06.2012 - Fr, 29.06.2012	Spanisch für Beruf und Alltag A1 (42290)
Mo, 02.07.2012 - Fr, 06.07.2012	Einführung in die Deutsche Gebärdensprache (DGS) (10303)
Mo, 02.07.2012 - Fr, 06.07.2012	Sicher und überzeugend mitreden! Gesprächsführung und Rhetorik für Frauen und Männer (10790)

Lageplan VHS-Gebäude, Alter Weiher 2
(neben dem Bornheimer Rathaus)




Unterrichtsstätten

Alfter	<ul style="list-style-type: none"> • Alanus Hochschule Campus I (Johannishof) • Bürgerhaus (Alte Schule), Luikagasse 1 • Öffentl. Bücherei St. Matthäus, Hertersplatz 14 	
Bornheim	<ul style="list-style-type: none"> • Alexander-von-Humboldt-Gymnasium, Adenauerallee 50 • Bornheimer Musikschule e.V., Burgstraße 17 • Europaschule, Goethestraße 1 • Familienzentrum der AWO 'Sonnenstrahl', Siefenfeldchen 4 • Hallenfreizeitbad, Rilkestraße 3 • Malschule, im evang. Gemeindezentrum, Königstraße 24 • Rathaus, Rathausstraße 2 • städt. Familienzentrum 'Haus Regenbogen' Knippstraße 7 • Stadtbücherei, Servatiusweg 19-23 • Wallrafschule, Wallrafstraße 1 • Wohnstift Beethoven, Siefenfeldchen 39 	<ul style="list-style-type: none"> ♿ ♿ ♿
Brenig	<ul style="list-style-type: none"> • Golfanlage Römerhof, Neuweg • Jugend- und Gemeinschaftsraum, Ploon 18 • Kindertagesstätte 'Pustebäume', Kummenberg 30 • Wanderparkplatz Neuweg (Nähe Golfanlage Römerhof) 	<ul style="list-style-type: none"> ♿
Hersel	<ul style="list-style-type: none"> • Seniorenhaus, St. Angela, Bierbaumstraße 3 	<ul style="list-style-type: none"> ♿
Merten	<ul style="list-style-type: none"> • Sportplatz, Bayerstraße 	
Oedekoven	<ul style="list-style-type: none"> • Hauptschule, Beethovenstraße 57 • AWO-Familienzentrum 'Sterntaler', Wegscheid 23a • Hauptschule, Am Rathaus 11 	<ul style="list-style-type: none"> ♿
Roisdorf	<ul style="list-style-type: none"> • Rathaus, Am Rathaus 7 • Parkplatz Essener Straße (am Ende der Straße, 'Viktoriawiese') 	
Sechtem	<ul style="list-style-type: none"> • VHS-Gebäude, Alter Weiher 2 (neben dem Rathaus) • städt. Familienzentrum 'Klapperschuh', Brachstraße 6 • städt. Familienzentrum 'Wolfsburg', Wolfsgasse 38 b • NABU-Naturschutzstation, Waldstraße 31 	<ul style="list-style-type: none"> ♿ ♿ ♿
Swisttal-Dünstekoven	<ul style="list-style-type: none"> • Caféhäuschen, Rheinuferweg 80 	
Uedorf	<ul style="list-style-type: none"> • Mehrzweckhalle, Auf dem Acker 	
Volmershoven	<ul style="list-style-type: none"> • Schießplatz des BSC Vorgebirge, Sechtemer Straße (Nähe Sportplatz Schwadorf) 	
Walberberg	<ul style="list-style-type: none"> • Thomas-von-Quentel-Schule, Walburgisstr. 11-13 	
Waldorf	<ul style="list-style-type: none"> • Stadtbetrieb Bornheim, Donnerbachweg 15 	
Witterschlick	<ul style="list-style-type: none"> • Turnhalle, Buschhovener Straße 2 	



Auf unserer Homepage www.vhs-bornheim-alfter.de finden Sie zu allen Unterrichtsstätten Lagepläne und Fotos.

 = behindertengerechter Zugang vorhanden.

Über die VHS Bornheim/Alfter

Seit 01.08.2010 ist die Qualität der VHS Bornheim/Alfter nach dem **Qualitätsmanagement-System des Gütesiegelverbundes Weiterbildung zertifiziert**.

Die Mitarbeiter/innen haben sowohl die pädagogische Arbeit als auch die organisatorischen Prozesse in der Volkshochschule entsprechend den Anforderungen des Gütesiegelverbundes untersucht, überarbeitet und in einem Selbstreport dokumentiert. Daraufhin hat ein unabhängiger Gutachter den Selbstreport sowie die als Nachweis geltenden Dokumente geprüft und nach einem Einrichtungsbesuch am 21.07.2010 festgestellt, dass die geforderten Qualitätsstandards erfüllt werden.

Der Beirat des Gütesiegelverbundes Weiterbildung hat der Volkshochschule Bornheim/Alfter daraufhin das **Gütesiegel** verliehen. Das Zertifikat hat eine Gültigkeit von drei Jahren. Selbstverständlich werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch in diesem Zeitraum auf Qualität achten.

Die Bedürfnisse der Teilnehmenden stehen bei uns und unserer Qualitätsentwicklung besonders im Fokus. Gerne nehmen wir deshalb Ihre Anregungen und Kritik auf (z.B. über unsere Homepage), damit wir die Qualität unserer Arbeit kontinuierlich weiterentwickeln können.

Ansprechpartnerinnen: Qualitätsbeauftragte Viola Herdt, Tel. 02222/945-461, sowie die Leiterin der VHS, Annemarie Schwartmanns, Tel. 02222/945-464.

Die VHS Bornheim/Alfter ist ferner akkreditiertes **Prüfungs-zentrum für Europäische Sprachenzertifikate**. Gerne informieren wir Sie über die Möglichkeiten, bei uns ein Zertifikat in unterschiedlichen Sprachen zu erwerben, um so z.B. ihrem Arbeitgeber Ihre sprachliche Kompetenz nachzuweisen.
(Hildegard Niehus, Tel. 02222/945-462)

Außerdem können Sie bei uns die Prüfungen für europaweit gültige **Zertifikate** ablegen, wie z.B.

- **Xpert Europäischer ComputerPass (ECP)**
- **Xpert business (Finanzbuchhalter/in u.a.)**
- **Xpert Personal Business Skills (PBS)**
- **Xpert Interkulturelle Kompetenz (CCS)**.

Anerkannt sind wir auch als Prüfungsstelle für die **Bundeslizenz Kindertagespflege**, als **Träger von Integrationskursen** und als Einrichtung für die Durchführung von **Einbürgerungstests**. (Hildegard Niehus, Tel. 02222/945-462).

Unser (Kurs-)Fragebogen

Sie können unseren Fragebogen auch Online ausfüllen unter www.vhs-bornheim-alfter.de.

Bitte sagen Sie uns Ihre Meinung!

Kurs Nr. _____

Teil _____

vhs

Bornheim
Alfter

Zur Veranstaltung:

Entspricht die Veranstaltung

a) hinsichtlich des Lehrinhaltes Ihren Erwartungen?

Ja Nein, weil _____

b) hinsichtlich des Lernempos Ihre Erwartungen?

Ja zu langsam zu schnell

c) hinsichtlich des Lernumfangs Ihre Erwartungen?

Ja weniger gelernt mehr gelernt als erwartet

Wie beurteilen Sie die Dozentin / den Dozenten?

fachlich kompetent	<input type="checkbox"/>	stimmt	<input type="checkbox"/>	stimmt nicht	<input type="checkbox"/>
kann gut erklären	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
geht auf Fragen und Probleme ein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
berücksichtigt Wünsche der Teilnehmer/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hat ein gutes Unterrichtskonzept	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gestaltet den Unterricht abwechslungsreich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bemerkung: _____

Würden Sie diese Veranstaltung der Volkshochschule Bornheim/Alfter weiterempfehlen?

Ja Nein, weil _____

Allgemeine Fragen zur Volkshochschule:

Wie sind Sie auf die Veranstaltung aufmerksam geworden?
(Mehrfachnennungen möglich)

Programm Medien (Zeitung / Radio) Handzettel Internet / Homepage
 persönliche Empfehlung Plakat

Bitte wenden: >>>>>>

Wie zufrieden sind Sie mit dem Service der Geschäftsstelle (Anmeldung, Beratung, Betreuung)?

- sehr zufrieden zufrieden
 nicht zufrieden, weil _____

Haben Sie bei Ihrem ersten Besuch das neue VHS-Gebäude gut erreicht?

- Ja Nein

Wie beurteilen Sie räumliche Situation und Sachausstattung?

- einwandfrei
 verbesserungsbedürftig, und zwar _____

Kennen Sie die Homepage der VHS Bornheim/Alfter im Internet (www.vhs-bornheim-im-alfter.de)?

- Ja Nein

Kennen Sie die berufsbezogenen Weiterbildungsangebote und die Weiterbildungsangebote für Betriebe der VHS Bornheim/Alfter?

- Ja Nein

Welche Veranstaltungen würden Sie gerne bei der Volkshochschule besuchen?

Was könnte die Volkshochschule Ihrer Meinung nach insgesamt noch verbessern?

Vielen Dank, dass Sie sich Zeit zum Ausfüllen des Fragebogens genommen haben!

Bitte leiten Sie diesen Vordruck zurück an die VHS-Geschäftsstelle.

Wenn Sie möchten, nennen Sie uns Ihren Namen und Ihre Telefonnummer, damit wir ggf. die VHS-Angelegenheiten, mit denen Sie unzufrieden sind, besprechen können:

Name

Telefon (ggü.)

Sie möchten uns Lob oder Verbesserungsvorschläge lieber persönlich mitteilen?
Dann rufen Sie uns einfach an (Tel. 02222/945-460)!

Ihre VHS Bornheim/Alfter

Alter Weiler 2, 53332 Bornheim
Email: vhs@stadt-bornheim.de Homepage: www.vhs-bornheim-alfter.de



Bitte sagen Sie uns Ihre Meinung!

Bitte teilen Sie uns Ihre Anregungen, Lob und/oder Kritik telefonisch oder über unsere Homepage (www.vhs-bornheim-alfter.de) mit, damit wir unsere Qualität kontinuierlich verbessern können.

Vielen Dank!

Unterrichtstermine

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Hinweise
30.1.	31.1.	1.2.	2.2.	3.2.	4.2.	5.2.	
6.2.	7.2.	8.2.	9.2.	10.2.	11.2.	12.2.	Semesterbeginn
13.2.	14.2.	15.2.	16.2.	17.2.	18.2.	19.2.	Karneval
20.2.	21.2.	22.2.	23.2.	24.2.	25.2.	26.2.	
27.2.	28.2.	29.2.	01.3.	02.3.	03.3.	04.3.	
05.3.	06.3.	07.3.	08.3.	09.3.	10.3.	11.3.	
12.3.	13.3.	14.3.	15.3.	16.3.	17.3.	18.3.	
19.3.	20.3.	21.3.	22.3.	23.3.	24.3.	25.3.	
26.3.	27.3.	28.3.	29.3.	30.3.	31.3.	01.4.	
02.4.	03.4.	04.4.	05.4.	06.4.	07.4.	08.4.	Osterferien
09.4.	10.4.	11.4.	12.4.	13.4.	14.4.	15.4.	
16.4.	17.4.	18.4.	19.4.	20.4.	21.4.	22.4.	
23.4.	24.4.	25.4.	26.4.	27.4.	28.4.	29.4.	
30.4.	01.5.	02.5.	03.5.	04.5.	05.5.	06.5.	
07.5.	08.5.	09.5.	10.5.	11.5.	12.5.	13.5.	
14.5.	15.5.	16.5.	17.5.	18.5.	19.5.	20.5.	Christi Himmel-
21.5.	22.5.	23.5.	24.5.	25.5.	26.5.	27.5.	Pfingsten
28.5.	29.5.	30.5.	31.5.	01.6.	02.6.	03.6.	Fronleichnam
04.6.	05.6.	06.6.	07.6.	08.6.	09.6.	10.6.	
11.6.	12.6.	13.6.	14.6.	15.6.	16.6.	17.6.	
18.6.	19.6.	20.6.	21.6.	22.6.	23.6.	24.6.	
25.6.	26.6.	27.6.	28.6.	29.6.	30.6.	01.7.	
02.7.	03.7.	04.7.	05.7.	06.7.	07.7.	08.7.	
09.7.	10.7.	11.7.	12.7.	13.7.	14.7.	15.7.	
16.7.	17.7.	18.7.	19.7.	20.7.	21.7.	22.7.	
23.7.	24.7.	25.7.	26.7.	27.7.	28.7.	29.7.	
30.7.	31.7.	01.8.	02.8.	03.8.	04.8.	05.8.	Sommerferien
06.8.	07.8.	08.8.	09.8.	10.8.	11.8.	12.8.	
13.8.	14.8.	15.8.	16.8.	17.8.	18.8.	19.8.	
20.8.	21.8.	22.8.	23.8.	24.8.	25.8.	26.8.	
27.8.	28.8.	29.8.	30.8.	31.8.	01.9.	02.9.	

An den grau unterlegten Tagen findet in der Regel kein Unterricht statt. Unterricht, der wegen Verhinderung oder Krankheit des Dozenten / der Dozentin ausfällt, wird nachgeholt!

Stichwortverzeichnis

- A**crylmalerei 44 ff.
 Adenauer, Dr. Konrad 11
 Aerobic 71
 Alphabetisierung 96
 Apple 112
 Aqua-Fitness/Aqua-Jogging 79 f.
 Arabisch 93
 Archiv 7
 Atemarbeit 61 f.
 Augustusburg 10
 Ausdauertraining 74
 Autogenes Training 60
- B**abysitter/in 18
 Badminton 71
 Bauchgefühl 33
 Bauchtanz 51
 Beckenbodengymnastik 68
 Behinderung 14, 22
 Bergbau 20
 Beruf .. 28 ff., 61, 81, 116, 119, 124 ff.
 Betriebsbesichtigung 19 f., 37
 Bewegung 66 ff.
 Bierbrauen 90
 Bildbearbeitung 53 ff.
 Bildungsurlaub ... 14, 28, 102, 109, 116
 Biologie 36 f.
 Bogenschießen 72
 Bonn 8, 12
 BOP 71
 Brandt, Willy 12
 Brühl 10
 Brustkrebs 81
 Buchführung 126
 Buddhismus 35
 Bundeskanzler 11 f.
 Burnout 81
- C**hinesisch 93
 Cocktails 90
 Computer 55, 112 ff.
 Computerschreiben 122
 Cross Shaping® 75
 Cross-Skating 76
- D**atenschutz/-sicherheit 112, 120
- Depression 82
 DeskTopPublishing 121
 Deutsch als Fremdsprache 94 ff.
 Deutschtest 97
 Diät 89
 Duisburg 20
- E**DV 112 ff.
 Ehrenamt 17
 Einbürgerung 97
 Eltern-/Kind-Kurs .. 10, 25 ff., 35 ff., 57
 Elternbildung 22 ff.
 Elternunterhalt 22
 Englisch 97 ff.
 Entspannung 60 ff., 83 f.
 Erbrecht 21
 Ernährung 37, 88 ff.
 Erste Hilfe 85 ff.
 Erzieher/innen 87, 128 f.
 Erziehung 23 ff.
 Eulen 36
 Excel 116, 118 f.
- F**ahrrad 73
 Familie. 13 ff., 18, 21 ff., 30, 35 ff., 57, 80, 87
 Farb- und Stilberatung 15
 Feedback 29
 Feldenkrais 83
 Finanzen 18, 22, 124
 Finanzbuchführung 126
 Fledermäuse 37
 FLEXI-BAR® 74
 Fotografieren 53 f., 56
 Französisch 103 f.
 Frauen ... 14 ff., 31, 53, 65, 68, 77, 81
 Freiheit 33
 Friedrich der Große 7
 Frühling 36
 Fußballtennis 77
 Fußreflexzonenmassage 84
- G**anzkörpertraining 74
 Garten 35 f.
 Gebärdensprache 14
 Genealogie 7

Generationenverständnis.....13, 15
 Geschichte.....7 ff.
 Gesundheit.....60 ff., 89
 Gielsdorf.....9
 Golfen.....72
 Gymnastik.....69, 77 f.
Häfen.....19 f.
 Hatha-Yoga.....63 ff.
 Haus.....18
 Hausmittel.....80
 Heidegger, Martin.....34
 Heilmethoden.....80
 Heimatgeschichte.....7 ff.
 Herz-Kreislauf.....67
 Hochzeitstänze.....50
 Homepage.....121
 Hormon-Yoga.....65
Immobilien.....18
 InDesign.....121
 Indien.....34
 Industrie.....20
 Inklusion.....13
 Integration.....13
 Integrationskurs.....94 ff.
 Internet.....113, 116, 120 f.
 Intuition.....33
 iPhone.....112
 Italienisch.....105 ff.
 Jogging.....73
 Joomla!.....121
 Junge VHS.....18, 122
Kanufahrt.....38
 Käse.....90
 Kinderängste.....23
 Kindertagespflege.....128
 Kirchen.....8 f.
 Klüngel.....10
 Kochen.....88 f.
 Köln/Kölnener Dom.....9 f., 19
 Kommunikation.....28 ff.
 Koordinationstraining.....74
 Krankheit.....81 f.
 Kräuter.....37
 Kreatives Gestalten.....27 f.
 Kulturgeschichte.....43

Kunisch, Prof. Dr. Johannes.....7
 Kunstgeschichte.....9, 43 f.
Landwirtschaft.....37
 Laufen.....73
 Lernen/Lerntechniken.....93
 Lesung.....7, 13, 15
 Linedance.....52
 Linkshändigkeit.....23
 Literatur.....7, 13, 15, 41 f.
 Luft- und Raumfahrt.....19
Malen.....47
 Massage.....83 f.
 Medien.....52 f.
 Metzger, Jochen.....13
 Migranten.....95, 97
 MINT.....35
 Mittelalter.....8
 Mode.....14 f., 57
 Musik.....48 f.
 Muskulatur.....71
Nachhilfe.....18
 Nähen.....57 f.
 Natur.....35 ff.
 Naturwissenschaft.....35
 Niederländisch.....107 f.
 NLP.....29, 32
 Nordic-Walking.....73
Obstbaumschnitt.....35 f.
 Ökologie.....37 f.
 Opel.....20
 Osteoporose.....69
 Outlook.....119
Pädagogik.....13, 21, 128 f.
 Palais Schaumburg.....12
 Persönlichkeitsentwicklung.....30 f.
 Pflegekosten.....22
 Philosophie.....33 f.
 Photoshop.....55
 Physik.....35
 Pilates.....66, 69 f.
 PilaYoga.....66
 Politik.....11 f.
 Polnisch.....108
 PowerPoint.....116, 119

Preußen	7
Problemlernzonen-gymnastik	77
Psychologie	30 ff., 81
Pubertät	24
Q i Gong	66
R echt	21 f., 129
Rede	30
Religion	34 f.
Rhetorik	28 ff.
Ritter	8
Rücken	70
Ruhrgebiet	20
S cheidung	21
Schmuckgestaltung	56
Schnellessen	125
Schokolade	90
Schreibwerkstatt	41
Selbstbewusstsein	31
Senior(inn)en	16 f., 22, 87, 113, 116
Sicherheit	16
Skiken	76
Small Talk	30
Sommerbüfett	89
Spanisch	108 ff.
Spargel	89
Sprachen	91 ff.
Stahlerzeugung	20
T abellenkalkulation	116, 118 f.
Tagesmütter/Tagesväter	128 f.
Tai Chi Quan	66 f.
Tanz/Tanzen	49 ff., 70
Tastatschreiben	122
Technik	19
telc	100
Testament	21
Textverarbeitung	117
Tierbesuchsdienst	17
Toskana	88
Träume	32
Trommeln	48
U mwelt	38
V ideo	122
Vogelstimmen	37
W ald	36
Walking	73
Wassergymnastik	79 f.
Wechseljahre	65
Wein/Weinprobe	11, 90
Werken	56 f.
Windows	113, 116
Wirbelsäulengymnastik	77 f.
Wirtschaft	10
Word	117
X pert/Xpert business	117, 126
Y oga	62 ff., 70
Z ehn-Finger-Tastatschreiben	122
Zeitgenössische Kunst	44
Zertifikat	97, 100, 126 f.
Zumba Fitness®	70

Herausgeber: Stadt Bornheim, Der Bürgermeister, Geschäftsbereich 10.2
- Volkshochschule -, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim

Auflage: 9.200 Stück