

# Kursprogramm

## 2. Halbjahr 2022



**Burscheid  
Leichlingen  
Wermelskirchen**



# Vorwort

## Education is not the filling of a pail, but the lighting of a fire.

William Butler Yeats

Bildung ist nicht das  
Füllen eines Eimers,  
sondern das Anzünden  
eines Feuers.



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

mit vielen bewährten und nachgefragten Kursen, aber auch mit neuen Themen, Lernformaten und neuen Trainer:innen, möchten wir Sie ganz herzlich zum Herbst/Winter-Programm 2022 einladen.

Wie Sie schon an unserem neuen Layout erkennen können, tut sich viel bei uns in der vhs Bergisch Land. Unsere Website haben wir erneuert, informieren mit kleinen Videos über unsere Lehrgänge, stellen unsere Dozenten vor und sind nun in allen gängigen Social Media-Kanälen zu finden. Darüber hinaus bieten wir Ihnen mit über 60 neuen Kursen viele spannende und innovative Themen an.

Besonders freuen wir uns, wenn aus der für uns alle sehr schwierigen und turbulenten Coronazeit heraus und mit Ihnen zusammen neue Lernformate entstehen. Das sind nicht nur Online-Seminare, die mittlerweile fester Bestandteil unseres Programms geworden sind, sondern auch so erfolgreiche Walk & Talk-Englischkurse unserer muttersprachigen Trainerin Elizabeth Murphy.

Mit einem neu ausgestatteten EDV-Raum und kompakten Lerneinheiten zum Thema Büromanagement (Online-Learning Nuggets, 90 min), sowie mit weiteren neuen Themen freuen wir uns, Sie für Ihre beruflichen Situationen fit machen zu dürfen. Apropos Job, selbstverständlich haben Sie bei uns jetzt auch die Möglichkeit, Ihre Englisch-, Französisch- oder Spanisch-Sprachkenntnisse berufsbezogen und mit muttersprachigen Trainer:innen aufzufrischen. Und, da wir wissen, dass berufliche Bildung oft am Arbeitsplatz stattfindet, bieten wir unsere Kurse natürlich auch als Inhouse-Seminare für Ihr Unternehmen an.

Stöbern Sie auch in unseren so beliebten Kursangeboten zur kulturellen Bildung und zu Umwelt & Gesundheit. Besondere Highlights sind hier sicherlich unsere „Wermelskirchener Stolpersteine“ mit Armin Himmelrath im YouTube-Format, die „Hinter den Kulissen“-Ausflüge, die Qualifizierung zum Tagespflegepersonal aber neu auch ein Wochenendseminar zur Holzbildhauerei, neue Musikurse und viele mehr.

Sehr stolz sind wir darauf, dass wir als einziger Anbieter von Deutsch-Integrationskursen in Wermelskirchen, Burscheid und Leichlingen alle Geflüchteten, vor allem auch aus der Ukraine, in unseren Kursen „Willkommen“ heißen und helfen können.

Weiterbildung ist nicht nur Wissensvermittlung & Lernen, sondern vielmehr ein „Miteinander“, ein „sich jung fühlen“, eine Möglichkeit, sich beruflich weiter zu entwickeln, ein „Gesund & Fit bleiben“, ein „sich etwas Gönnen“, eine „eigene Wertschätzung“, ein „Aufzeigen von Perspektiven & Lösungen“, ein „lebenslanges Lernen“ und vieles mehr. Dafür begeistern wir uns hier bei Ihrer VHS Bergisch Land und freuen uns darauf, Sie zu unserem Kursangebot beraten zu dürfen. Nutzen Sie dazu auch gerne unsere Online-Anmeldemöglichkeit auf unserer Website [www.vhs-bergisch-land.de](http://www.vhs-bergisch-land.de) oder informieren Sie sich über aktuelle Angebote auf Facebook, Instagram oder YouTube.

Ihr Team der VHS Bergisch Land



Eric Hausherr  
VHS-Leiter

# Verzeichnis

- 8 Anmeldung/Auskunft, Der VHS-Zweckverband, Neue Portraits aus der VHS, Kursorte



## Mensch und Gesellschaft

### Zeitgeschehen

- 21 Wermelskirchener Stolpersteine – Online  
Jüdisches Leben heute im Bergischen Land
- 22 Demokratiesalon: Fake news erkennen!  
So werden wir garantiert Weltmeister

### Gesellschaft

- 24 Vereinsarbeit - Erfolgreich mit Freiwilligen arbeiten  
Wie finde ich ein Ehrenamt?
- 25 Social Media für Vereine - Facebook und Instagram

### Leben und Existenzfragen

- 26 „DASEIN - Am Lebensende“ - wie man Sterbenden beisteht
- 27 Bildung zur nachhaltigen Entwicklung, Klima-Kurse etc.

### 34 Hinter den „Kulissen“ der Region



## Digitale Kompetenzen und berufliche Bildung

### Digitale Kompetenzen

- 37 Social Media etc.
- 38 VHS Quick Steps „Digitalkurse zum Büromanagement“
- 44 Vom digitalen Foto zum CEWE Fotobuch
- 46 MS Office, Excel & Power Point etc.

### Fit im Beruf

- 48 Stressreduktion, Erfolgreich Präsentieren etc.
- 49 Bewerbungstrainings
- 50 Führungstrainings für Frauen
- 51 Multisensorisches Tastenschreiben
- 52 Existenzgründung
- 54 Steuern

# Verzeichnis



## Schulabschlüsse & Zertifikate

### Nachholen des Schulabschlusses

- 58 Hauptschulabschluss Klasse 9
- 59 Realschulabschluss Klasse 9 / FOR
- 60 Qualifizierung zum Tagespflegepersonal



## Sprachen

### Fremdsprachen

- 64 Englisch, Walk & Talk, Englisch für den Beruf etc.
- 73 Französisch, Französisch für den Beruf etc.
- 77 Spanisch, Spanisch für den Beruf etc.
- 80 Italienisch, Italienisch & Pizza etc.
- 84 Niederländisch
- 85 Arabisch

### Deutsch - Integrationskurse

- 86 Alphabetisierung
- 89 Beratung für Deutsch-Integration in den drei Städten
- 90 Beratung für Deutsch-Dozenten
- 91 Deutsch-Integrationskurse In Burscheid
- 93 Deutsch-Integrationskurse In Leichlingen
- 93 Deutsch-Integrationskurse In Wermelskirchen
- 96 Deutsch für den Beruf, Berufssprachkurse
- 98 Zertifikatsprüfungen DTZ und Einbürgerungstest LID

# Verzeichnis



## Kultur und Gestalten

### Literatur und Philosophie

- 101 Kreatives Schreiben - Mehr als Twittern
- 101 Philosophie

### Kreative Bildung

- 102 Experimentell Malerei
- 102 Malerei mit Acryl und in Mischtechnik
- 103 Sketchwalk in den Feierabend
- 103 Malerische Weltreise durchs Skizzenbuch
- 104 Grundlagen Zeichnen
- 104 Drucktechniken etc.
- 105 Raket- und Spachteltechnik
- 106 Holzbildhauerei Wochenendseminare
- 107 Patchwork und Quilten, Nähen

### Fotografie

- 108 Fotografie für Anfänger u. Digitaleinsteiger
- 108 Die Geheimnisse guter Fotos
- 109 Vom digitalen Foto zum CEWE Fotobuch

### Musik

- 111 Ich möchte singen! Stimmbildung
- 111 Eltern singen mit ihren Kindern!
- 112 Afrikanisches Trommeln
- 112 Bleib fit - Tanz mit
- 113 Tanzen mit Freude & Spaß / Blocktanzformationen



## Eltern- und Familienbildung

### Eltern- und Familienbildung

- 115 Babysitterkurs: „Babysitter-Diplom“
- 115 Qualifizierung zum Tagespflegepersonal
- 116 Eltern singen mit ihren Kindern
- 117 Selbstnähen ist „in“
- 117 Ernährung für Kinder Online-Vortrag

# Verzeichnis



## Umwelt und Gesundheit

### Umwelt

- 119 Gartenoase für Mensch und Tier etc.
- 119 Einmal Schneiden bitte - Gehölzschnitt
- 119 Ein Garten für Schmetterlinge und mehr
- 120 Pflanzen für lange Trockenheit
- 120 Pilzseminar mit Exkursion
- 121 Wildkräuterwanderung
- 122 Herbstliche Feierabend-Waldführung
- 122 Die Kräuter- und Gemüseapotheke

### Ernährung und Kochen

- 123 Brot backen Web-Seminare
- 126 Kochen für Männer
- 126 Skandinavische Küche
- 126 Spanische Küche
- 127 Türkische Küche
- 128 Italienische Kochseminare I, II und III
- 129 Vegetarisch kochen etc.
- 131 Ernährungsberatung Online-Vorträge

### Entspannung und Yoga

- 134 Meditatives Bogenschießen, Achtsamkeit, Stressbewältigung etc.
- 137 oga-Kurse, Taiji-Qigong
- 143 NeuroKinetik® „Bewegtes Gehirntraining“

### Bewegung und Fitness

- 144 Rückenfit-Kurse
- 147 Faszientraining
- 148 Pilates-Kurs
- 150 Fitness-Kurse, Nordic-Walking, Volleyball etc.
- 153 Aquajogging und Wassergymnastik



## Online-Seminare



## Verschiedenes

- 156 AGBs, Bildungsurlaub, Anmeldeformulare, SEPA-Lastschrift

# Anmeldung / Auskunft

Hier geht's zur Kurssuche auf unserer Website und zur Online-Anmeldung:  
<https://www.vhs-bergisch-land.de/erweiterte-kurssuche>



Anmeldung ist  
jederzeit möglich.

**Auch online!**



Illustration: TeraVector, stock.adobe.com

**VHS-Standort  
Burscheid**

**Das Bürgerbüro**  
im Rathaus Burscheid, Höhestr. 7-9  
nimmt Anmeldungen entgegen.

**VHS-Standort  
Leichlingen**

**Die Information**  
im Rathaus Leichlingen, Am Büscherhof 1  
nimmt Anmeldungen entgegen.

**VHS-Zentrale  
Wermelskirchen**

**VHS-Zentrale**  
Wirtsmühler Straße 12, 42929 Wermelskirchen  
E-Mail: [zentrale@vhs-bergisch-land.de](mailto:zentrale@vhs-bergisch-land.de)

## **Öffnungszeiten**

Montag – Donnerstag:  
08:00 Uhr – 12:00 Uhr und 14:00 Uhr – 16:00 Uhr  
Freitag:  
08.00 Uhr – 12:00 Uhr

Wir bitten um Terminvereinbarung!

# Anmeldung / Auskunft

**Das Herbstsemester beginnt am 05.09.2022 und endet am 21.12.2022  
Einige Kurse starten aber bereits früher (siehe Ankündigung im Text)!**

Unterrichtsfreie Zeiten:

01.10.2022 bis 16.10.2022 Herbstferien  
01.11.2022 Allerheiligen

Anmeldeformulare befinden sich hinten im Heft. Wir akzeptieren auch andere Schriftstücke, sofern alle benötigten Daten enthalten sind (siehe Anmeldeformular).

Bei einer persönlichen Anmeldung in den Geschäftsstellen füllen Sie bitte das Anmeldeformular aus.

**Die telefonische Erreichbarkeit der VHS-Zentrale 02196 / 94 70 4-0 ist von Montag bis Freitag von 9:00 Uhr - 12:00 Uhr**

Bitte nutzen Sie die Durchwahlnummern oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

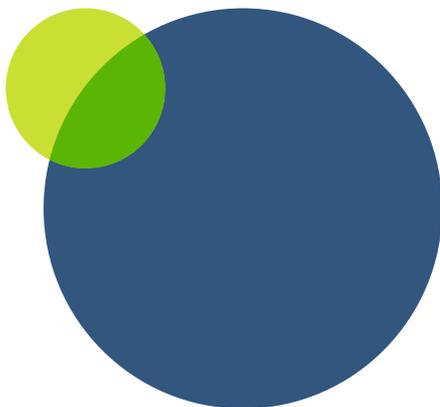
Schriftliche Anmeldung bitte an:  
**VHS Bergisch Land  
Wirtsmühler Straße 12  
42929 Wermelskirchen**

Internet und Online-Anmeldung:  
**[www.vhs-bergisch-land.de](http://www.vhs-bergisch-land.de)**

Anmeldung per e-mail:  
**[zentrale@vhs-bergisch-land.de](mailto:zentrale@vhs-bergisch-land.de)**  
oder Fax 02196/94704-50.

Bitte geben Sie dazu alle Daten entsprechend des Anmeldeformulars an, ebenso Ihre Bankverbindung.

Sie erhalten Ihre Buchungsbestätigung per Post oder – bei elektronischer Anmeldung – per E-Mail zugeschickt.



# Ihre VHS Bergisch Land...



**Eric Hausherr**  
VHS-Leiter

Abteilungsleiter EDV – Berufliche  
Kompetenzen, Zweiter Bildungsweg,  
Fremdsprachen

02196 94704-11  
eric.hausherr@vhs-bergisch-land.de

---



**Marjanne  
Meeuwssen**  
Stellvertretende  
VHS-Leiterin

Abteilungsleiterin Gesellschaft Kultur,  
Ernährung Gesundheit, Arbeitsmarkt

02196 94704-16  
marjanne.meeuwssen@vhs-  
bergisch-land.de

---



**Daniela Potou**

Abteilungsleiterin Deutsch/Integration

02196 94704-12  
daniela.potou@vhs-bergischland.de

---



**Lisa Rauin**

sozialpädagogische Betreuerin,  
Projektmitarbeiterin  
Nachholen Schulabschluss

02196 94704-62  
lisa.rauin@vhs-bergisch-land.de

---



**Maybritt  
Schützenmeister**

Fachbereichsassistentin  
Deutsch/Integration

02196 94704-18  
maybritt.schuetzenmeister@vhs-  
bergischland.de



**Sina Villarrasa  
Alvarez**

Sachbearbeiterin  
Verwaltung / Kursorganisation  
Fachbereich Deutsch/Integration

02196 94704-13  
sina.villarrasa@vhs-bergisch-land.de

---

# ... stellt sich vor



**Stefanie Schüller**

Verwaltungsleiterin  
Gesamtorganisation der Verwaltung

02196 94704-14  
stefanie.schueller@vhs-  
bergisch-land.de



**Rebecca Fritsch**

Sachbearbeiterin Verwaltung / Buch-  
haltung, Kursorganisation  
Fachbereiche:  
EDV / Beruf Fremdsprachen

02196 94704-10  
rebecca.fritsch@vhs-bergischland.de



**Anne Röser**

Sachbearbeiterin  
Verwaltung / Kursorganisation  
Fachbereiche: Gesellschaft, Kultur,  
Gesundheit

02196 94704-15  
anne.roeser@vhs-bergisch-land.de



**Melanie Gnade**

Sachbearbeiterin  
Verwaltung / Kursorganisation  
Fachbereich Deutsch/Integration

02196 94704-17  
melanie.gnade@vhs-bergisch-land.de



Volkshochschule  
Bergisch Land

# Der VHS-Zweckverband

Die drei Städte Burscheid, Leichlingen und Wermelskirchen unterhalten gemeinsam als Zweckverband die Volkshochschule Bergisch Land.

Das oberste Aufsichtsgremium ist die Zweckverbandsversammlung.

Diese Versammlung genehmigt unter anderem das vhs-Programm, beschließt die Gebühren und den Finanzhaushalt für die VHS-Arbeit.

Die Mitglieder der Verbandsversammlung werden von den Ratsversammlungen der drei Städte für die Zeit einer Legislaturperiode entsandt.

## Die Mitglieder der Verbandsversammlung sind:

- Ingolf Bergerhoff, Stadt Leichlingen
- Christiana Bornmann, Leichlingen
- Ulrich Conrads, Burscheid
- Dagmar Eppert, Wermelskirchen
- Karin Görne, Wermelskirchen
- Stefan Görnert, Stadt Wermelskirchen
- Anja Güntermann, Wermelskirchen
- Stella Ignatz, Burscheid
- Wolf Martin Klemmstein, Leichlingen
- Uwe Körber, Leichlingen
- Richard Kretzer, Burscheid
- Heike Lehmann, Wermelskirchen
- Stefan Leßenisch, Wermelskirchen
- Roland Ohm, Leichlingen
- Holger Wilke, Stadt Burscheid
- Doris Weiske-Kirbisch, Leichlingen
- Viola Willinghöfer, Wermelskirchen



Illustration: LogoStockimages, stock.adobe.com

**Vorsitzender der Verbandsversammlung:**  
Richard Kretzer, Burscheid

**stellvertretender Vorsitzender der Verbandsversammlung:**  
Roland Ohm, Leichlingen

**Verbandsvorsteherin:**  
Marion Lück  
Bürgermeisterin Stadt Wermelskirchen

**stellvertretender Verbandsvorsteher:**  
Frank Steffes  
Bürgermeister Stadt Leichlingen

# Neue Portraits aus der VHS



## Gudrun Stempelmann-Blankenhaus

Dozentin für Bewerbungs- und Führungskräfte trainings

Besonders stolz sind wir, dass unsere Dozenten so perfekt qualifiziert sind, geniale Zusatzqualifikationen und langjährige Berufserfahrungen mitbringen. Unsere neue Dozentin Gudrun Stempelmann-Blankenhaus ist dafür das beste Beispiel. Sie hat als führende Personalentwicklerin & Recruiterin auf höchster Managementebene gearbeitet (GEA Holding, DB Schenker, MAN Ferrostaal etc.) und ist seit langem als zusätzlich ausgebildete, systemische Coachin und Unternehmensberaterin freiberuflich unterwegs. Sie leitet unsere Bewerbungs- und Führungskräfte trainings.

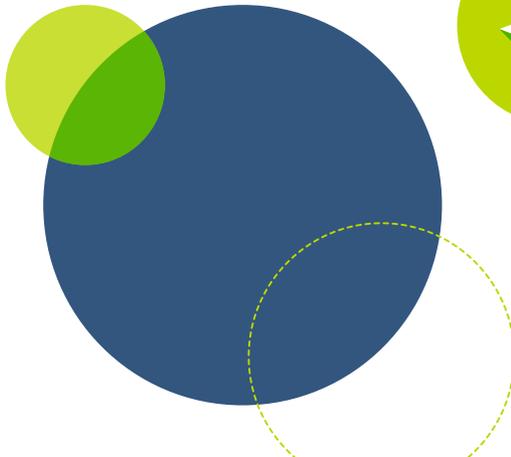


## Gordon Couper

Dozent für Business/General English

Gordon ist englischer Muttersprachler und ist mit einem BA Bachelor of Science der University of Edinburgh und genialen pädagogischen Zusatzqualifikationen (TEFL Certificate Teaching English as a Foreign Language, TOEIC) bestens qualifiziert. Er hat mehrjährige Berufserfahrung u.a. als Technician, als Radarsystem Ingenieur und als Computer Administrator und ist seit 2006 als Business/Technical English Trainer und Übersetzer tätig, z.B. für folgende Firmen: T-Systems, Osram, GEFA, Automobil-Zulieferer, EDE, SPAX etc. Er ist neu bei uns in der vhs und leitet unsere Business English-Kurse.

Illustration: bloomicon, stock.adobe.com



# Neue Portraits aus der VHS



## Patricia Skirde

Dozentin für Ernährungsberatung & betriebliche Gesundheitsförderung

Unsere neue Dozentin Patricia Skirde ist staatl. anerkannte Diätassistentin und zertifizierte Ernährungsberaterin VFED|VDD und arbeitet deutschlandweit als Ernährungsberaterin und Referentin.

Darüber hinaus ist sie enterale und parenterale Ernährungstherapeutin (VDD-zertifiziert) und Verbandsmitglied im deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB). Besser qualifiziert für unsere Kurse zur Ernährungsberatung geht nicht! Klasse, Frau Skirde, dass wir Sie ab jetzt bei uns haben!



## Susanne Liebherr

Dozentin für die Bewältigung von Stress und Prüfungs-/Präsentationsangst

Susanne Liebherr ist systemische Coachin, Kommunikationstrainerin und Psychotherapeutin nach HPG. Seit 2010 ist Sie mit einer eigenen Praxis im TZT-Therapiezentrum (Wermelskirchen) tätig. In Haltern am See geboren, lebt Susanne seit fast 50 Jahren in ihrer Wahlheimat im Bergischen Land. Wir freuen uns sehr, dass wir Fr. Liebherr als Leiterin für unsere neuen Kurse „Stressbewältigung - so gelingt sie effektiv im Job!“ und „Prüfungs- und Präsentationsangst - Erfolgreich ohne Stress!“ gewinnen konnten!



# Neue Portraits aus der vHS



**Andrea Lunau**

Dozentin Social Media & IT

Als qualifizierte Social Media Managerin der FH Köln und IT-begeisterte, ausgebildete Buchhändlerin ist unsere neue Dozentin, Andrea Lunau, u.a. als Referentin und Social Media Beraterin für Einzelhändler und Dienstleister tätig.

Neben dem Präsenzkurs „Vom digitalen Foto zum CEWE Fotobuch“ leitet sie unseren speziell für Unternehmen und Einzelhändler konzipierten Online-Kurs „Social Media Business“. So geht Weiterbildung für Digitalisierung!



**Eric Hausherr**

vhs-Leiter

Seit dem 01.04.2022 ist Dipl.-Kfm. Eric Hausherr Leiter unserer VHS. Er hat Betriebswirtschaftslehre, Human Resources und Soziologie studiert und als Unternehmensberater, als Leiter unterschiedlicher Bildungsinstitute/ Sprachschulen und als Geschäftsführer eines behördlichen Fortbildungswerkes gearbeitet. Er begeistert sich für Kunden- und Dienstleistungsorientierung und liebt es, Trends und neue Lernformate aufzugreifen.

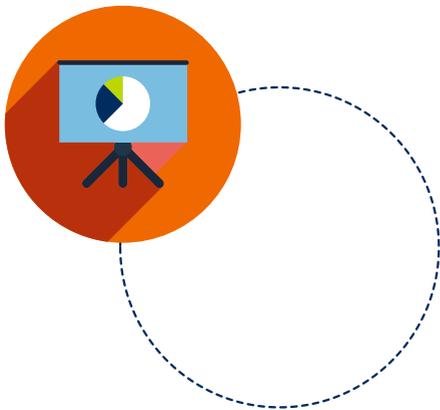


Illustration: bloomicon, stock.adobe.com

# Neue Portraits aus der VHS



## Take Bijlsma

Dozent für Holzbildhauerei

Take Bijlsma ist schon seit langem im Bergisch Land als Künstler und Bildhauer bekannt. Über seine Kunst sagt er: „Wo ich hinkomme, warten schöne alte Bäume auf mich, um ein neues Leben anzufangen in Form einer Skulptur. In alten verwitterten Hölzern ist oft eine unglaubliche Palette an Farben und Kontrasten zu entdecken. Die Inspiration durch die Natur und die Integration fließender Formen von Wasser, Feuer und Luft steht im Mittelpunkt meiner Werke.“

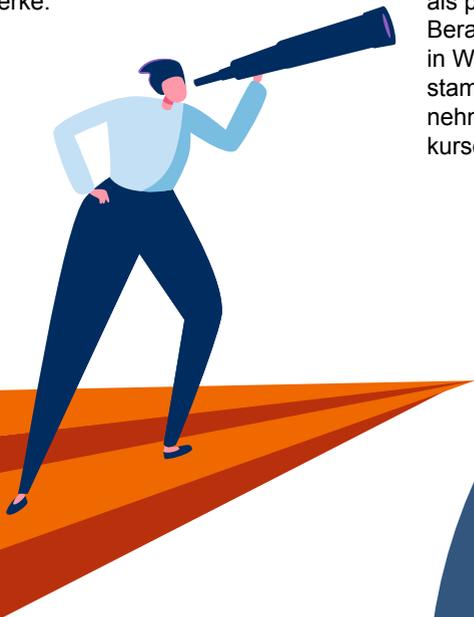


## Alvard Gevorgian

Sachbearbeiterin Integrationskurse

Unsere Integrationsabteilung freut sich über die tatkräftige Unterstützung durch Frau Gevorgian bei der sozialpädagogischen Begleitung von Berufssprachkursen und ihre fremdsprachliche Hilfe bei zahlreichen Beratungen und Telefongesprächen. Sie ist Diplom-Psychologin der Grigor-Zograb-Universität in Jerewan und hat erfolgreich am Mentoringprogramm Soziale Arbeit und Kindheitspädagogik an der TH Köln teilgenommen. Ehrenamtlich hilft sie als psychologische/sozialpädagogische Beraterin bei der Initiative „Willkommen in Wermelskirchen“. Aus Armenien stammend war sie selbst einmal Teilnehmerin einer unserer Integrationskurse.

Illustration: ivector, stock.adobe.com



# Neue Portraits aus der vHS



## Stefanie Hoeldtke und SiMona Runkel

SiMona Runkel wird zusammen mit Stefanie Hoeldtke im neuen Semester als unsere Kursbegleitung in der Qualifikation zur Kindertagespflege tätig sein. Beide sind Erzieherin und leiten erfolgreich die gemeinsame Großtagespflege SpielRaum in Wermelskirchen. SiMona Runkel wird außerdem in unserem neuen Babysitterkurs unterrichten.

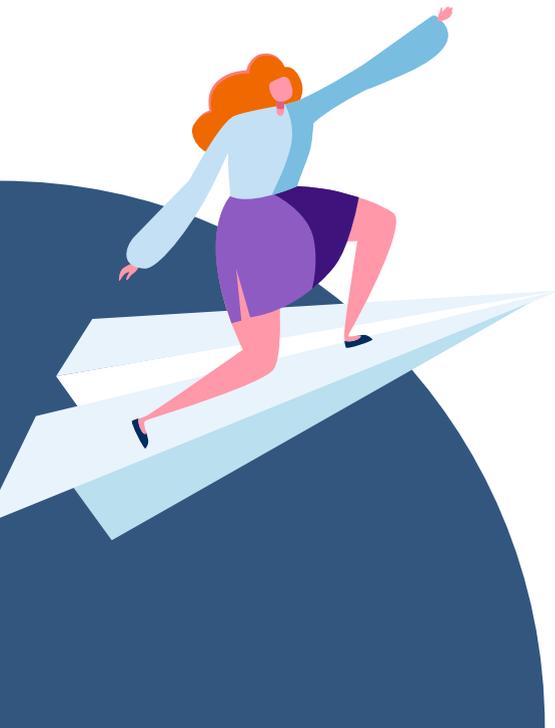
## Giorgio Pastore

Giorgio Pastore ist Profi Fotograf in Wermelskirchen und bietet bei uns einen Kurs zu Kamera- und Fototechnik an. Er sagt: „Ich zeige die Dinge nicht, wie sie sind – ich zeige sie, wie ich sie sehe. Ich lasse Bilder sprechen.“



## Jacqueline Wolf

Jacqueline Wolf übernimmt die Kursleitung der Babysitter Ausbildung. Das macht sie anderswo schon seit einigen Jahren sehr erfolgreich. Sie hat Pädagogik und Germanistik mit dem Schwerpunkt Erwachsenenbildung/Weiterbildung (M.A.) studiert und außerdem eine einjährige Weiterbildung zur Systemischen Beratung absolviert.



# Ihre Kursorte

Mit drei Kursorten und zahlreichen angemieteten Seminar- und Veranstaltungsräumen bieten wir Ihnen themengerechte Kursorte (z.B. EDV-, Bewegungs-, Musik-, Werks- und Schulungsräume) über unser gesamtes Verbandsgebiet verteilt an.



## Ihre VHS in Burscheid

Pastor-Löh-Haus  
Höhestr. 48  
51399 Burscheid



Google Maps Koordinaten

Sprechzeiten-Beratung: nach Vereinbarung unter Tel: 02196/94704-0

Schon der Namensgeber unseres Standortes in Burscheid, Johannes Löh, als evangelischer Pfarrer von 1802-1841 in Burscheid tätig, war ein Vorkämpfer für das tolerante Christentum und machte sich als „Wegbereiter der Burscheider Volksbildung“ verdient. Wir freuen uns sehr und sind wegen der Geschichte dazu auch ein bisschen stolz, dass wir das Pastor-Löh-Haus unser Zuhause nennen und Ihnen dort Kurse anbieten dürfen. Selbstverständlich mit optimaler Parkmöglichkeit direkt vorm Haus, gratis W-LAN, Beamer und/oder Smart Board in jedem Schulungsraum.

# Ihre Kursorte



## Ihre VHS in Leichlingen

Bürgerhaus  
Am Hammer 10  
42799 Leichlingen

Google Maps Koordinaten



Sprechzeiten-Beratung: nach Vereinbarung unter Tel: 02196/94704-0

Umgeben von einem alten Baumbestand findet Ihr Kurs im altherwürdigen Bürgerhaus Leichlingen statt. Selbstverständlich in modern ausgestatteten Unterrichtsräumen mit gratis W-LAN, Stuck an der Decke und einem Parkplatz direkt vor der Tür.



## Ihre VHS in Wermelskirchen (Hauptgeschäftsstelle)

Wirtsmühler Str. 12,  
42929 Wermelskirchen

Google Maps Koordinaten



Tel: 02196 94704-0  
Fax: 02196 94704-50  
E-Mail: zentrale@vhs-bergisch-land.de

Mit ausreichend Platz auch für größere Seminare und bestens ausgestattetem EDV-Raum sowie Smart Boards und/oder Beamern in den übrigen Räumen begrüßen wir Sie in der ehemaligen und renovierten Hauptschule Wermelskirchen. Auch hier selbstverständlich mit gratis W-LAN und guten Parkmöglichkeiten. Unsere vhs-Verwaltung befindet sich ebenfalls dort.



## Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert.

Foto: iStock.com/rawpixel

In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Mensch und Gesellschaft“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.





# Zeitgeschehen



## Wermelskirchener Stolpersteine - ein Stadtspaziergang Online

In Kooperation mit der Stadt Wermelskirchen

Leitung: Armin Himmelrath

Ein Online-Rundgang durch das Zentrum von Wermelskirchen mit Informationen zu Opfern, Täterinnen und Tätern und Gegnerinnen und Gegnern des Nationalsozialismus in Wermelskirchen. Lassen Sie sich in dieser Online-Führung von neuen Blickwinkeln auf die Stolpersteine und ihren Geschichten überraschen. Armin Himmelrath ist Mitglied des Vereins Bergische Zeitgeschichte (BZG) und Wissenschaftsjournalist. Eine Anmeldung bei der vhs ist notwendig, damit Sie den ZOOM Link erhalten.

**Ort: Online**  
**So, 13.11.2022**

11:00 Uhr - 12:30 Uhr

**Gebührenfrei**

Kurs-Nr. 22210000E [> hier anmelden](#)



## Jüdisches Leben heute im Bergischen Land

Leitung: Christine Hartung

Sie erfahren mehr über jüdisches Leben im Bergisch Land anhand des ältesten Objektes in der Ausstellung von 1682 bis zur Gegenwart. Besonders anschauliche Exponate sind die Modelle der vier bergischen Synagogen im Maßstab 1:50, die Gotteshäuser in Schwelm, Elberfeld, Solingen und Barmen. Zu sehen sind auch berührende Erinnerungstücke der Jüdinnen und Juden, die in der Zeit des Nationalsozialismus ihre bergischen Heimat verlassen mussten. Die Begegnungsstätte Alte Synagoge Wuppertal ist eine Gedenkstätte für die Opfer des Nationalsozialismus und ein jüdisches Museum. Sie befindet sich im Zentrum von Wuppertal-Elberfeld, genau dort, wo bis zur sogenannten „Reichskristallnacht“ im November 1938 die Synagoge stand. In dem Museum befindet sich außerdem die Ausstellung „Tora und Textilien“. Zu sehen sind hier Objekte, Dokumente und Bilder zur Religion und Geschichte der Juden in Wuppertal und im Bergischen Land.

**Treffpunkt: Alte Synagoge, Genügsamkeitsstraße, 42105 Wuppertal Mo, 12.09.2022**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 13,30

*Die Gebühr beinhaltet Eintritt und Führung.*

Kurs-Nr. 22210001E [> hier anmelden](#)



## Demokratiesalon: „Fake News“ erkennen und damit umgehen

In Kooperation mit der Stadtbücherei  
Leichlingen

Leitung: Armin Himmelrath

Wie funktionieren Fake News? Seit wann gibt es diese medial verbreiteten Lügen? Und wie kann man Fake News aufdecken? Das ergründen Julia Egbers und Armin Himmelrath. Die Schulforscherin und der Journalist haben das Buch „Fake News, ein Handbuch für Schule und Unterricht“ (hep-Verlag) geschrieben. Wie recherchiert man, um die Quellen und Urheber bestimmter Nachrichten zu finden? Wie lassen sich Fake News von tatsächlichen Nachrichten unterscheiden? Und wie schützt man sich davor, auf manipulierte Nachrichten hereinzufallen? Anmeldung erbeten.

**Ort: Leichlingen; Stadtbücherei**

**Fr, 18.11.2022**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 5,00

*Anmeldung erbeten!*

Kurs-Nr. 22210002E [> hier anmelden](#)

## So werden wir garantiert Weltmeister: was die Wissenschaft zum Fußball zu sagen hat - eine etwas andere Einstimmung auf die Fußball WM

Leitung: Armin Himmelrath

Kurzbehaarte Männer mit krummen Beinen rennen einer Kunststoffkugel hinterher. Es gibt nur diesen einen Ball, und der landet auch bei so genannten guten Spielen innerhalb von 90 Minuten nicht öfter als höchstens drei oder vier Mal in einem der beiden Tore - ereignisärmer kann kaum eine Sportart sein. Das Treiben auf dem grünen Rasen mag zwar stellenweise pubertär anmuten, doch es fasziniert Tausende im Stadion und Millionen an den Bildschirmen. Kein Wunder, dass deshalb auch ernsthafte Forscher immer mal wieder vom Fußball-Virus befallen werden. Der Wissenschaftsjournalist Armin Himmelrath hat etliche solcher Fußball-Forschungs-Projekte zusammengetragen: Da geht es um Faust-Zitate in der Radio-Berichterstattung aus den Stadien am Samstagnachmittag oder um die Frage, ob rote Trikots zum Sieg verhelfen können; um den Einfluss von häufigen Kopfbällen auf das Denkvermögen der Kicker oder um kickende Kapläne, die den Fußball zur Missionierung des Ruhrgebiets einsetzen. In der Lesung werden solche mal kuriosen, mal erstaunlichen und manchmal auch einfach nur skurrilen Fußball-Forschungs-Ergebnisse präsentiert. Das Ergebnis ist ein wissenschaftlich



abgesichertes Trainings- und Spielkonzept für den garantierten Titelgewinn bei der bevorstehenden WM.

**Ort: Wermelskirchen, Bürgerhäuser Eich; Sitzungsraum; Eich 6-8  
Do, 17.11.2022**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 5,00

*Anmeldung erbeten!*

Kurs-Nr. 22210003E

[> hier anmelden](#)

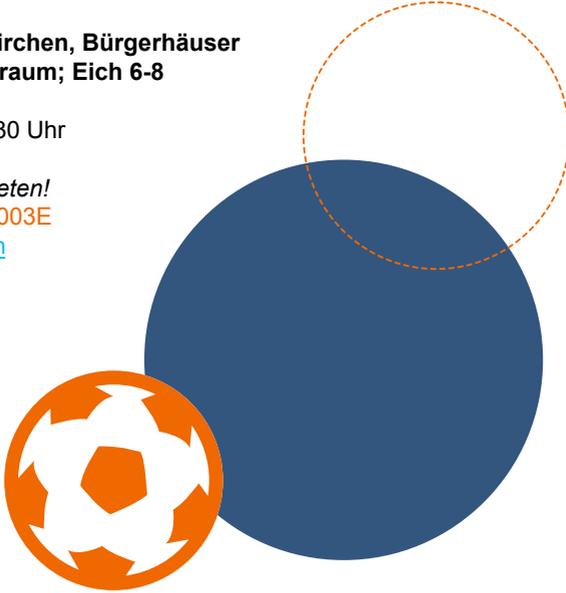


Illustration: artbesouro, stock.adobe.com





# Gesellschaft

## Vereinsarbeit - Erfolgreich mit Freiwilligen arbeiten

In Kooperation mit der Stadt Wermelskirchen

In diesem Seminar geht es um die neue Generation von Freiwilligen. Auf der Suche nach „Ehrenamtlichen“ gilt es zu berücksichtigen, was die neuen Freiwilligen motivieren würde, im Verein mitzuarbeiten, oder an einer Aufgabe in einer Non-profit Organisation tätig zu werden.

Grundwissen, strategische Planung und Steuerung des freiwilligen Engagements, Gewinnung und Vorstandsentwicklung sind Themen dieses Seminars, in dem Sie nach dem Input an Umsetzungsstrategien für Ihren Verein oder Organisation arbeiten können.

**Ort: Wermelskirchen, Bürgerzentrum; kl. Saal; Telegrafstraße / Eingang Rathaus**

**Der Termin wird noch bekanntgegeben, siehe unter der Kurs-Nr. auf der Homepage: [www.vhs-bergisch-land.de](http://www.vhs-bergisch-land.de)**  
*Gebührenfrei für aktive Vereinsmitglieder, Anmeldung erbeten!*

**Kurs-Nr. 22210090E** > [hier anmelden](#)

## Wie finde ich ein Ehrenamt?

In Kooperation mit der Freiwilligen-Börse Wermelskirchen e.V. und der Stadt Wermelskirchen

Leitung: Christiane Beyer

Das Ende eines Berufslebens ist ein guter Anlass sich mit dem Thema Ehrenamt auseinanderzusetzen. Da bietet es sich an, die frei entstandene Zeit mit ehrenamtlicher Tätigkeit sinnvoll zu füllen. Sich ehrenamtlich zu engagieren kann unterschiedliche Beweggründe haben. Dazu gehören in erster Linie der Spaß oder die Chance, etwas für das Gemeinwohl zu tun und sein Umfeld zumindest im kleinen Rahmen mitzugestalten. Aber auch die erworbenen Kenntnisse einer langjährigen Berufstätigkeit an andere weiterzugeben oder die Geselligkeit in der Gruppe sind gute Motivationsgründe. In diesem Workshop können Sie Ihre eigenen Rahmenbedingungen einbringen. Die bestehenden Möglichkeiten des Bürgerlichen Engagement in Wermelskirchen, wie der Einsatz in Kindergärten, Schulen, Seniorenzentren, in Einrichtungen für Menschen mit Fluchterfahrung oder Behinderung und im Umwelt- und Kulturbereich werden aufgezeigt.

**Ort: Wermelskirchen, Bürgerzentrum; Sitzungszimmer Raum 1.32**  
**Di, 27.09.2022**

17:00 Uhr - 18:00 Uhr

*Gebührenfrei, Anmeldung erbeten!*

**Kurs-Nr. 22210110E** > [hier anmelden](#)



## Social Media für Vereine - Facebook und Instagram

In Kooperation mit der Stadt Wermelskirchen

Leitung: Bettina Bartel

Facebook und Insta – das geht auch für mein Ehrenamt? Ja, und zwar unbedingt!

In diesem Seminar bekommen Sie einen ersten Eindruck von den beiden Social Media-Plattformen Facebook und Instagram. Sie lernen, dass diese Welten nicht nur Bling Bling sind, sondern richtig gut für Ihr Ehrenamt funktionieren. In diesem Seminar wird erklärt, was diese Plattformen so besonders macht und – ganz wichtig: Was geht und was besser nicht?

Seminarthemen:

- Impulspräsentation mit Basis-Informationen:
- Bedeutung, Funktion, Struktur, Trends
- Der Einstieg auf Facebook
- Der Umgang mit Instagram

Wir nehmen uns Zeit für Diskussion, Fragestellungen und einen Erfahrungsaustausch.

Bitte bringen Sie Ihren Laptop, Tablet oder Smartphone mit, von dem aus Sie normalerweise für den Verein arbeiten.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.15**

**Sa, 22.10.2022**

10:00 Uhr - 14:30 Uhr – für Anfänger/innen

Kurs-Nr. 22210115E [> hier anmelden](#)

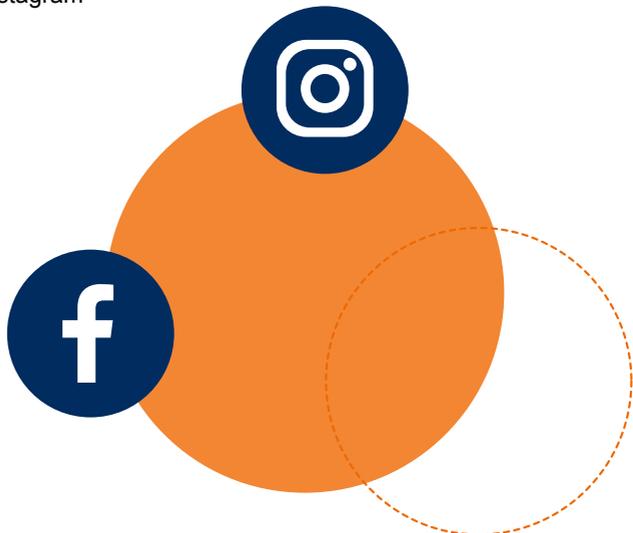
**12.11.2022**

10:00 Uhr - 14:30 Uhr – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Kurs-Nr. 22210116E [> hier anmelden](#)

*Das Seminar ist für aktive Vereinsmitglieder kostenlos.*

*Anmeldung erforderlich!*





# Leben und Existenzfragen

## „DASEIN - Am Lebensende“ - wie man Sterbenden beisteht

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Hospizverein Wermelskirchen e.V.  
Leitung: Anke Stolz

Dass man nach Unfällen Erste Hilfe leistet ist selbstverständlich. Doch wie kann man einem Menschen helfen, der im Sterben liegt? In Anlehnung an die Erste-Hilfe-Kurse bietet der Hospizverein Wermelskirchen e.V. den Kurs „DaSein- am Lebensende“ an. In dem Kurs lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft für wenige Experten, sondern ein Angebot von Mitmensch zu Mitmensch. Sie müssen nicht hilflos bleiben. Denn auch am Lebensende können Sie viel Gutes tun.



Raum Hospizverein

Der Kurs soll ermutigen, auf einen sterbenden Nachbarn, Freund oder Angehörigen offen und teilnehmend zuzugehen.

In dem dreistündigen Kurs werden Grundkompetenzen zu Themen erworben wie:

- Sterben als ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen vom Leben

**Ort: Wermelskirchen, Hospizverein Wermelskirchen e.V., Königstr. 102 Sa, 22.10.2022**

10:30 Uhr - 14:00 Uhr

Im Veranstaltungsort des Hospiz-Vereins gilt die 3-G Regelung.

*Die Veranstaltung ist gebührenfrei, um Anmeldung wird zur Planung erbeten.*

Kurs-Nr. 22210150E [> hier anmelden](#)



# Bildung zur nachhaltigen Entwicklung / Klima

## Stadt.Land.Welt - Web

Es ist Halbzeit! Bis zur Erreichung der globalen Nachhaltigkeitsziele im Jahr 2030 bleiben uns nur noch 7,5 Jahre. Doch stehen weiterhin - neben den sehr persönlichen Bezügen - auch viele gesellschaftspolitische und globale Fragestellungen offen. Wie können wir nachhaltiger konsumieren und das Miteinander auf diesem Planeten verantwortungsvoll gestalten? Können wir global nachhaltiges und für alle gerechtes Wirtschaften tatsächlich erreichen? Diese und viele weitere aktuelle Fragen stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit den 17 Zielen / den Sustainable Development Goals der Agenda 2030, die von den Vereinten Nationen im Jahr 2015 verabschiedet wurden. Wie steht es um die 17 Ziele - was macht es schwer, sie zu erreichen? Wo liegen Chancen? Wo stehen wir eigentlich gerade? Dazu befragt die 2020 etablierte Veranstaltungsreihe Stadt.Land.Welt - Web Expertinnen und Experten und beleuchtet diese Fragestellungen anhand von Praxisbeispielen.

Stadt. Land. Welt - Web ist ein Angebot der Entwicklungspolitischen Bildung und richtet sich an interessierte Erwachsene allen Alters.

Stadt.Land.Welt - Web ist eine Kooperation zwischen Engagement Global, dem Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV), DVV International sowie den Volkshochschulverbänden Rheinland-Pfalz, Saarland, Hessen und Nordrhein-Westfalen. Sie findet statt im Rahmen des Programms Entwicklungsbezogene Bildung in Deutschland (EBD), das sich u.a. dafür einsetzt, Entwicklungspolitische Bildungsangebote für Menschen in ländlichen Räumen anzubieten.



## Klimaneutral, wie geht das? - online

Klimaschutz ist wichtig. Das wissen wir. Wissenschaftler fordern deshalb anspruchsvolle Ziele und effektive Maßnahmen, um den Klimawandel und seine Folgen einzudämmen. Statt von den Renditen einer intakten Natur zu leben, wirtschaftet der Mensch auf ihre Kosten, meint der Präsident des Deutschen Naturschutzrings, Kai Niebert. Als Konsumenten können wir mit Kaufentscheidungen Einfluss auf die biologische Vielfalt nehmen. Doch die großen Steuerungselemente hat die Politik in der Hand. Setzt die Politik die nötigen Anreize? Wie schaffen wir eine klimaneutrale Gesellschaft? Was können wir selbst als Verbraucherinnen und Verbraucher tun? Und an welchen Stellschrauben muss die Politik drehen?

**Mi, 16.11.2022**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

*Gebührenfrei, online über Webex.*

*Eine Anmeldung ist erforderlich für die Zusendung des Webex-Links.*

**Kurs-Nr. 22210501E** > [hier anmelden](#)



## Gender trifft Erderwärmung - online

Die Folgen der Klimakrise treffen die Menschen unterschiedlich. Während der Globale Norden Hauptverursacher ist, leiden Menschen im Globalen Süden unmittelbar an den Auswirkungen. Besonders betroffen sind Frauen. Geschlechterrollen bestimmen ihren sozialen Status, die Arbeitsaufteilung, Zugänge zu Ressourcen und politische Teilhabe. Wassermangel und andere Klimateffekte beeinträchtigen darüber hinaus massiv ihre Entwicklungsmöglichkeiten. Die Veranstaltung beleuchtet die Frage, wie Genderaspekte in der Klimapolitik stärker berücksichtigt werden müssen.

**Mi, 02.11.2022**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

*Gebührenfrei, online über Webex.*

*Eine Anmeldung ist erforderlich für die Zusendung des Webex-Links.*

**Kurs-Nr. 22210503E** > [hier anmelden](#)





## Überflüssiger Überfluss - online

Ein Drittel unserer deutschen Wocheneinkäufe wird im Müll entsorgt. Knapp die Hälfte davon könnte noch gegessen werden. Laut einer WWF-Studie von 2015 werden in Deutschland 2,6 Millionen Hektar Land umsonst bewirtschaftet. Das führt zu 58 Millionen Tonnen überflüssiger Treibhausgase. Der globale Lebensmittelsektor verbraucht 30 Prozent aller genutzten Energie. Übrigens: In anderen Teilen der Erde hungern immer noch 811 Millionen Menschen. Auf der anderen Seite steht eine Vielzahl an Initiativen und Akteuren, die vorleben, wie wir unsere Nahrung nachhaltig organisieren können. Wie das geht und wie wir mit unserem Einkauf das Klima und das Leben zu Wasser und zu Lande schützen können, diskutieren wir gemeinsam.

**Mi, 30.11.2022**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

Gebührenfrei, online über Webex.

Eine Anmeldung ist erforderlich für die Zusendung des Webex-Links.

Kurs-Nr. 22210505E > [hier anmelden](#)

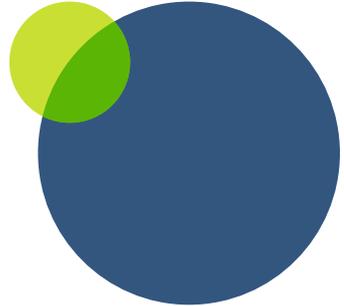


Illustration: topvectors, stock.adobe.com

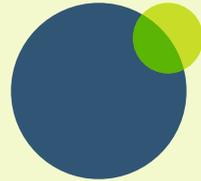


## Angebote zu Klimaschutz und Anpassung an den Klimawandel

Der Schutz des Klimas ist eine globale Aufgabe, die mit konkreten Projekten auf lokaler Ebene ihren Anfang nehmen muss. Die Stadt Leichlingen engagiert sich deshalb auf verschiedenen Ebenen für den Klimaschutz. Dies geschieht durch eine Vielzahl von Projekten zur effizienten Energienutzung und zum Einsatz erneuerbarer Energien sowie durch Informations- und Beratungsangebote.

Die VHS Bergisch Land kooperiert mit der Blütenstadt Leichlingen und gemeinsam werden verschiedene Seminare und Kurse angeboten. Seit der Industrialisierung steigt allmählich die globale Mitteltemperatur der Luft in Bodennähe. Mittlerweile hat sich die wissenschaftliche Erkenntnis durchgesetzt, dass für einen bedeutenden Teil dieser Klimaänderung wir Menschen verantwortlich sind. Der Mensch nimmt Einfluss auf den natürlichen Treibhausgasgehalt in der Atmosphäre: Durch das Verbrennen fossiler Energieträger wie Kohle und Erdöl wird Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) freigesetzt. Land- und Viehwirtschaft verursachen Gase wie Methan (CH<sub>4</sub>) und Distickstoffmonoxid (Lachgas, N<sub>2</sub>O). Außerdem verursacht die Rodung großer Waldgebiete einen Rückgang der CO<sub>2</sub>-Senken. Hinzu kommt das Freisetzen von in der Natur nicht vorkommenden, künstlichen Treibhausgasen, wie den Fluorchlor-kohlenwasserstoffen (FCKW).

Durch Klimaschutzmaßnahmen muss der Ausstoß von Treibhausgasen verringert werden bei der Energieerzeugung, in der Industrie und Landwirtschaft, im Verkehr, in Privathaushalten und im öffentlichen Raum. Mit den angebotenen Seminaren möchten die Stadt Leichlingen und VHS Bergisch Land konkrete Möglichkeiten zur Einsparung von Treibhausgasen aufzeigen.





## Klimakurs: Photovoltaik und Batteriespeicher - online

In Kooperation mit der Klimaschutzmanagerin der Stadt Leichlingen, Frau Meves.

Referent: Dipl.-Ing. Michael Berger, Energieberater

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar. Was eine eigene Solarstromanlage bringt und worauf bei der Planung zu achten ist, wird in diesem Vortrag deutlich. Kosten und Wirtschaftlichkeit einer Solarstromanlage auf dem eigenen Hausdach sind dabei zentrale Themen. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale erläutert im Seminar, welche Chancen die staatlich geförderte Technologie für Privathaushalte bereithält.

**Veranstaltungsort: Online als zoom-Veranstaltung**

**Do, 29.09.2022**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

*Die Veranstaltung ist gebührenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich für die Zusendung des Zoom-Meeting-Codes.*

**Kurs-Nr. 22210510E** [> hier anmelden](#)



## Klimakurs: Nachhaltiger Konsum am Beispiel von Kleidung

In Kooperation mit der Klimaschutzmanagerin der Stadt Leichlingen, Frau Meves.

Referent: Jürgen Sokoll, Fachpromotor für fairen Handel und nachhaltiges Wirtschaften, Eine-Welt-Netz NRW

Nachhaltige Bekleidung kann man an verschiedenen produktbezogenen Siegeln wie dem „Grünen Knopf“ erkennen. Welche Aussagekraft haben Hinweise wie „Bio-Siegel“ oder „Öko tex“? Was hat die Produktion von Baumwolle mit der Nutzung von Trinkwasser zu tun? Im Seminar gibt es Tipps, wie man nachhaltige Bekleidung aus ressourcenschonender Herstellung mit Materialien aus Bio-Rohstoffen erkennt. Beim gemeinsamen Austausch sollen Bezugsquellen identifiziert werden, die diese Mode anbieten.

**Veranstaltungsort: Online als zoom-Veranstaltung**

**Di, 25.10.2022**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

Die Veranstaltung ist gebührenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich für die Zusendung des Zoom-Meeting-Codes.

**Kurs-Nr. 22210530E** [> hier anmelden](#)





## planetary health diet: Bewusst essen und die Erde retten - geht das?

Referentin: Patricia Skirde

Wie sieht eigentlich unser Speiseplan der Zukunft aus? Die „Planetary Health Diet“, welche von der EAT-Lancet Kommission (bestehend aus Wissenschaftler\*innen aus aller Welt besteht) hilft uns eine gesunde, ökologisch und sozial vertretbare Ernährungsweise zu verbinden und für die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen zu sorgen. Also eine Art „Anleitung“ für die Rettung des Klimas. Erfahren Sie hier, was genau es damit auf sich hat und wie man sich gesund und möglichst umweltfreundlich ernähren kann.

Themen:

- Die Planetary health diet unter der Lupe
- Ernährungsempfehlungen der DGE und EAT im Vergleich
- Ess-Realitäten
- Foodsharing – Das ist doch noch gut!
- Gesund, günstig oder gut für's Klima?
- Kreative Resteverwertung für Umwelt und Gesundheit
- Richtige Lebensmittellagerung
- Kühlschrank-Check - Zu gut für die Tonne!
- Zero waste cooking - Alltagstipps
- Tipps & Rezepte für „beste Reste“
- Zeit für Fragen

Online

**Montag, 07.11.2022**

19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Kurs-Nr. 22259607E



[> hier anmelden](#)

## Klimakurs: Energetische Gebäudesanierung - online

In Kooperation mit der Klimaschutzmanagerin der Stadt Leichlingen, Frau Meves.

Referent: Dipl.-Ing. Martin Grampp, Energieberater

Immer mehr Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer überlegen, welche Investitionen im eigenen Gebäude sinnvoll sind und möchten mit langfristiger Perspektive sanieren. Sie fragen sich, ob sich ihr Heim energetisch optimieren lässt und möchten wissen, ob sich die Maßnahmen insgesamt finanziell lohnen. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale erläutert in einem Vortrag welche Stellschrauben es gibt: von Dämmung über Heizungstausch bis hin zu Solarenergie und nimmt auch das Thema Fördermittel in den Blick. Energiesparmaßnahmen zahlen sich in vielerlei Hinsicht aus. In erster Linie reduzieren sie die Betriebskosten. Bauliche Maßnahmen dienen gleichzeitig der Instandhaltung: Bauschäden können vermieden und behoben werden. Durch die Sanierung steigt der Wert der Immobilie, aber auch ihre Attraktivität. Indem Energiesparmaßnahmen Schadstoffemissionen vermindern und Ressourcen schonen, tragen sie zum Umweltschutz bei. Für die Bewohner steigt der Wohnkomfort.

**Veranstaltungsort: Online als  
zoom-Veranstaltung  
Di, 08.11.2022**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr



*Die Veranstaltung ist gebührenfrei.*

*Eine Anmeldung ist erforderlich für die  
Zusendung des Zoom-Meeting-Codes.*

Kurs-Nr. 22210550E

[> hier anmelden](#)



## Klimakurs - Dachbegrünung

In Kooperation mit der Klimamanagerin der Stadt Leichlingen, Frau Meves  
Leitung: Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer,  
Landschaftsarchitektin

Klimaschutz, biologische Vielfalt, Lärmschutz und vieles mehr sind Aspekte, die sich mit einer Dachbegrünung positiv beeinflussen lassen. So ist z.B. eine extensive Vegetation auf Dachflächen unkompliziert in der Lage, im Jahresmittel bis zu 70 % des Niederschlag durch Verdunstung direkt wieder in den natürlichen Kreislauf zu geben. Im Hochsommer sind die Oberflächentemperaturen auf einem begrünten Dach deutlich geringer. Es trägt damit zum angenehmen (Wohn-)Klima bei. Wie ‚funktioniert‘ dieses Wunderwerk eigentlich? Wie ist der Aufbau? Welche Pflanzen eignen sich für welche Art der Begrünung? Wieviel Pflege ist nötig? Woran ist auf jeden Fall zu denken? Und was sollte auf jeden Fall von Fachmensch gemacht werden? Diese und weitere Punkte werden erörtert. Fragen sind herzlich willkommen, damit Sie für das Frühjahr planen können.

**Veranstaltungsort: Online als zoom-Veranstaltung**  
**Di, 06.12.2022**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr



*Die Veranstaltung ist gebührenfrei.*

*Eine Anmeldung ist erforderlich für die Zusendung des Zoom-Meeting-Codes.*

Kurs-Nr. **22210560E** > [hier anmelden](#)



Yvonne Göckemeyer

## Lebenskünstler - Pflanzen für lange Trockenheit

Leitung: Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer

Lang anhaltende Trockenheit durch den Klimawandel wird auch in unseren Breiten immer mehr zum Problem für den Garten. Und sicher wird es auch demnächst nicht mehr erlaubt sein, mit Leitungswasser zu wässern. Was ist zu tun? Welche Pflanzen kommen damit klar? Welche Tipps gibt es, um Wasser im Boden zu halten? Was ist für Vögel und Insekten in diesem Zusammenhang wichtig? Und wie sieht unser Beitrag gegen den Klimawandel aus? All diese Punkte wollen wir in der Gartenoase und deren Umfeld besprechen. Zum Schluss kann ein kleiner Dachgarten gebaut werden. Bringen Sie hierfür bitte einen Blumenuntersetzer - möglichst aus Ton - mit. Die Materialkosten für die Pflanzen werden vor Ort bei der Referentin beglichen.

**Ort: Leichlingen-Witzhelden,  
Gartenoase Schmidthaus;  
Krähwinkel 2#14**

**Sa, 15.10.2022**

15:00 Uhr - 16:30 Uhr

€ 10,60

Kurs-Nr. **22216115S** > [hier anmelden](#)



# Hinter den „Kulissen“ der Region

## Hinter den Kulissen... des Bauernhofes der Familie Meuthen

Leitung: Caterina Di Fiore

Sie besuchen den Bauernhof der Familie Meuthen in Leichlingen. Bei diesem Hof handelt es sich um einen traditionellen Bauernhof mit Hofladen. Es wird hier besonders artgerechte Tierhaltung betrieben mit Milchkühen, Kälbern, Ochsen und Geflügel. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Anbau von Kartoffeln und Beerenobst. Sie erhalten eine 1,5 stündige Führung über den Hof. Anschließend können Sie saisonale Produkte, Kartoffeln und Eier erwerben. Weitere Produkte (u.a. Fleisch) können Sie vorbestellen oder zu den Öffnungszeiten des Hofladens einkaufen. Für die Führung sind 4,00 € in der Gebühr enthalten.

**Treffpunkt: Bauernhof Meuthen,  
Oberschmitte 19, 42799 Leichlingen  
Mo, 05.09.2022**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 10,60

Kurs-Nr. 22216405X [> hier anmelden](#)



Abrahams Forellen

## Hinter den Kulissen... von Abrahams Forellen

Leitung: Caterina Di Fiore

Seit 2013 züchtet die Familie Abraham Forellen, Karpfen und andere Fische in sieben Teichen im Einklang mit der Natur. Sie verkauft diese auch direkt im eigenen Hofladen an den Endverbraucher. Erleben Sie bei einer Führung durch die Teichanlagen die vielfältige Arbeit dieser Fischezucht. Schauen Sie zu, wie der gefangene Fisch von Herrn Abraham ausgenommen und für die anschließende kleine Verkostung vorbereitet wird. Der Räucherofen wird eingerichtet und gestartet, Backfisch in hausgemachter, leckerer Lake wird für Sie zur Verkostung zubereitet.

**Treffpunkt: Abrahams Forellen,  
Bremersheide 80, 42799 Leichlingen  
Mo, 12.09.2022**

18:00 Uhr - 20:15 Uhr

€ 13,30

Kurs-Nr. 22216410X [> hier anmelden](#)



## Hinter den Kulissen... der Bauern-Käserei mit Verköstigung auf dem Hielscher Hof

Leitung: Caterina Di Fiore

Seit über 20 Jahren verarbeitet die Familie Hielscher in der hofeigenen Käserei Milch von ihren Kühen. Ihnen ist es selbstverständlich, nur naturbelassene Milch zu verarbeiten, ohne Farbstoffe, Konservierungsmittel oder sonstige unbestimmte Zusätze. Der frisch gemolkene Rohmilch werden nach dem schonenden Pasteurisieren natürliche Bakterienkulturen und echtes Lab zugegeben. Von der Bearbeitung des Käsebruchs über das Salzbad bis hin zur ständigen Pflege während der Reifephase ist alles Handarbeit. Das Ergebnis dieser traditionellen Herstellung sind feine handwerkliche Spezialitäten - Sie werden es schmecken! Nach der Besichtigung auf dem Hof gibt es eine Käse-Verkostung am Hofladen. Wer möchte, kann anschließend eigenständig in der Bauernhofgastronomie Rusticus einkehren.

**Treffpunkt: Hielscher Hof, Krähwinkel 9 42799 Leichlingen  
Mo, 24.10.2022**

17:30 Uhr - 19:00 Uhr  
€ 16,80

*(Für die Führung und Verköstigung sind  
11,50 € in der Gebühr bereits enthalten.)*

Kurs-Nr. 22216420X > [hier anmelden](#)

## Hinter den Kulissen... der Champignonzucht Marseille

Leitung: Caterina Di Fiore

Wollten Sie auch schon immer mal sehen, wie Champignons, Steinpilze, Austernpilze und Schitake gezüchtet werden? Seit 1970 betreibt die Familie Marseille in Leichlingen eine Champignonzucht. Die Pilze verkaufen sie direkt an den Endverbraucher und beliefern viele gastronomische Betriebe in der Umgebung. Sie erleben eine Führung durch die Champignonzucht mit einem anschließenden leckeren Pilzessen mit verschiedenen Pilzgerichten (mit und ohne Fleisch). Dabei erhalten Sie viele Informationen zu der Zucht, zu den verschiedenen Sorten und auch zur Heilwirkung der Pilze.

**Treffpunkt: Champignonhof Marseille,  
Bergerhof 71, 42799 Leichlingen  
Mo, 14.11.2022**

18:00 Uhr - 20:15 Uhr  
€ 29,90

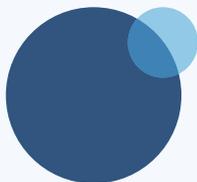
*In der Kursgebühr sind 20 € für die  
Führung und das Pilzessen enthalten  
(keine Ermäßigung).*

Kurs-Nr. 22216440X > [hier anmelden](#)



# Qualifikationen für das Arbeitsleben

Foto: iStock.com/rawpixel



Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen, wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Digitalisierung ist heutzutage fester Bestandteil sämtlicher Lebensbereiche. Digitale Medien schaffen vereinfachte Zugänge zu vielen Tätigkeiten, die uns im Alltag und Beruf begegnen – und nehmen somit selbstverständlich auch Einfluss auf die Bildungsangebote der vhs. Deshalb setzen wir neben unseren Präsenzangeboten auch den Ausbau von Online-Kursen fort.





# Digitale Kompetenzen

## Social Media für Senioren

Leitung: Bettina Bartel

Junge Menschen wachsen mit den sozialen Medien auf. Der Umgang damit ist ihnen so selbstverständlich wie das morgendliche Frühstück. Bei Senioren und auch schon bei Menschen ab 50 Jahren sieht das anders aus. Sie haben zum Teil noch die Zeit völlig ohne Computer erlebt. Manche haben nie mit dem Computer arbeiten müssen und besitzen auch keine E-Mail-Adresse. Gerade die Corona-Pandemie hat gezeigt, wie schnell man nur noch wenig Kontakt nach außen hat. Gut, wenn Sie dann mit dem Internet und Smartphone umgehen können. Soziale Netzwerke können den Kontakt zur Außenwelt erleichtern. Sie werden sehr behutsam und Schritt für Schritt an die sozialen Medien herangeführt. Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop oder Smartphone mit.

**Ort: Leichlingen, Bürgerhaus, Henley-Raum; Am Hammer 10**

2 Termine:

**Do, 10.11.2022**

10:00 Uhr - 13:00 Uhr  
und

**Do, 24.11.2022**

10:00 Uhr - 13:00 Uhr

€ 39,80

Kurs-Nr. 22221425S [> hier anmelden](#)

## Social Media für Vereine - Facebook und Instagram

In Kooperation mit der Stadt Wermelskirchen

Leitung: Bettina Bartel

Facebook und Insta - das geht auch für mein Ehrenamt? Ja, und zwar unbedingt! In diesem Seminar bekommen Sie einen ersten Eindruck von den beiden Social Media-Plattformen Facebook und Instagram. Sie lernen, dass diese Welten nicht nur Bling Bling sind, sondern richtig gut für Ihr Ehrenamt funktionieren. In diesem Seminar wird erklärt, was diese Plattformen so besonders macht und - ganz wichtig: Was geht und was besser nicht?

Seminarthemen:

- Impulspräsentation mit Basis-Informationen:
- Bedeutung, Funktion, Struktur, Trends
- Der Einstieg auf Facebook
- Der Umgang mit Instagram

Wir nehmen uns Zeit für Diskussion, Fragestellungen und einen Erfahrungsaustausch.

Bitte bringen Sie Ihren Laptop, Tablet oder Smartphone mit, von dem aus Sie normalerweise für den Verein arbeiten.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.15**

**Sa, 22.10.2022**

10:00 Uhr - 14:30 Uhr – für Anfänger/innen

Kurs-Nr. 22210115E [> hier anmelden](#)

**12.11.2022**

10:00 Uhr - 14:30 Uhr – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Kurs-Nr. 22210116E [> hier anmelden](#)

*Das Seminar ist für aktive Vereinsmitglieder kostenlos.*

*Anmeldung erforderlich!*



## Social Media Business - online

Leitung: Andrea Lunau

Der Kurs richtet sich an Unternehmen, die ihre Kommunikation auch auf Social Media (Facebook/Instagram) ausweiten oder die Reichweite ihres bestehenden Account erweitern möchten. Sie erhalten Informationen rund um die wichtigsten Funktionen von Instagram. Wir besprechen die Möglichkeiten, Social Media für den Firmenauftritt zu nutzen z.B. Imagepflege, Produktwerbung, Kundenbindung, Kundenakquise oder Social Recruiting. Bitte geben Sie bei der Anmeldung (falls vorhanden) Ihren Instagram Account mit an.

**Mit Zoom, der Link wird Ihnen nach Anmeldung zugesandt.**

**Sa, 12.11.2022**

10:00 Uhr - 13:00 Uhr

€ 27,70

Kurs-Nr. 22221426S

[> hier anmelden](#)



## vhsQuickSteps

### „Digitalkurse zum Büromanagement“

in Kooperation mit der VHS Cuxhaven

Unsere digitale Kursreihe nennen wir vhsQuickSteps – die einzelnen Module sind frei wählbar und behandeln jeweils ein zentrales Thema. Dieser Umstand bietet Interessentinnen und Interessenten ein hohes Maß sowohl an inhaltlicher als auch an organisatorischer Flexibilität in ihrer Auswahl. Außerdem ließ sich die Dauer unserer Veranstaltungen dadurch auf kompakte zwei bis vier Unterrichtsstunden beschränken. Eingesetzt, dies war uns sehr wichtig, wird als Meeting-Software eine DSGVO-konforme Version von ZOOM.

Illustration: sabelskaya, stock.adobe.com





## Digitalkurs Büroorganisa- tion (One Note)

Leitung: Thorsten Bradt

Im Büromanagement besitzt Microsoft OneNote längst schon einen Kultcharakter. Regelmäßig wird es dort als digitales Notizbuch genutzt - etwa im Sekretariat oder in der fachlichen Assistenz. Über diesen Anwendungsbereich hinaus stellt OneNote sich jedoch als ideales Werkzeug zum Verknüpfen und Verteilen von Informationen dar (Knowledge Transfer). Richtig eingesetzt befördert es zudem eine virtuelle Zusammenarbeit zentraler und dezentraler Teams, zum Beispiel in der Organisation von unter Outlook definierten Aufgaben.

Kernthemen:

- Der Backstage-Dialog - individuelle Voreinstellungen
- Benutzeroberfläche und Funktionen
- Das Menüband im Detail und Arbeitsergonomie
- Wissens- und Aufgabenmanagement
- Versteckte Funktionen für mehr Produktivität

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von OneNote zu geben - für ein zukünftig noch produktiveres Arbeiten in der professionellen Praxis.

**Online**

**Veranstalter ist die VHS Cuxhaven.**

**Do, 03.11.2022**

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

*Gebührenfrei*

*Der Link wird Ihnen nach der Anmeldung zugestellt.*

Kurs-Nr. 22221501

[> hier anmelden](#)



## Digitalkurs Bürokommuni- kation (Outlook Modul 1)

Leitung: Thorsten Bradt

Microsoft Outlook präsentiert sich als „die“ Kommunikationszentrale im modernen Büromanagement. Zudem ist es ein unverzichtbares Werkzeug zur Organisation von Terminen, Aufgaben und Kontakten. Entscheidend für einen effizienten Einsatz von Outlook sind insoweit individuellen Anpassungen von Arbeitsabläufen sowie deren mögliche Automatisierung. Eine wesentliche Voraussetzung für einen optimalen Arbeitsfluss, gerade im Team, sind zudem konsistente Filter zur Suche nach Inhalten sowie die interne Outlook-Ordnerstruktur.

Kernthemen:

- Der Backstage-Dialog - individuelle Voreinstellungen
- Arbeitsergonomie - die Outlook-Module im Überblick
- Im Fokus - Notizen, Ordner und Verknüpfungen
- Digitale Kollaboration - Besprechungen
- Verwaltung von E-Mails (Suche und Aktionen)

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, die grundlegenden Möglichkeiten für die Gestaltung effizienter Workflows unter Outlook aufzuzeigen.

**Online**

**Veranstalter ist die VHS Cuxhaven.**

**Di, 15.11.2022**

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 17,50

*Der Link wird Ihnen nach der Anmeldung zugestellt.*

Kurs-Nr. 22221505

[> hier anmelden](#)





## Digitalkurs Zeit- und Aufgabenmanagement (Outlook - Modul II)

Leitung: Thorsten Bradt

Die Verwaltung von Terminen und Aufgaben machen den Wesenskern im Büromanagement aus. Dabei stellen sich bereits die entsprechenden Voraussetzungen in der Bedienung von Microsoft Outlook als nicht trivial dar. Zudem besteht der Anspruch eines effizienten Zeit- und Aufgabenmanagements unter Outlook darin, Termine und Aufgaben transparent zu gestalten und ggf. über einen gemeinsamen Kalender und Besprechungen innerhalb von Teams bzw. Arbeitsgruppen zu kommunizieren. Insoweit kommt den sogenannten Aktionsregeln eine herausragende Bedeutung zu. Kernthemen:

- Basiswissen zum Zeit- und Aufgabenmanagement
- Kalender-Modul - bspw. Überwachung von Projektabläufen
- Aufgaben-Modul - Weitergabe und Umsetzung
- Aktionsregeln im Detail und Kollaboration in Teams
- Praxisnahe Anwendungsbeispiele

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, die Outlook-Module ‚Kalender‘ und ‚Aufgaben‘ souverän bedienen zu können und damit die persönliche Arbeitseffizienz nachhaltig zu steigern.

### Online

Veranstalter ist die VHS Cuxhaven.

**Di, 22.11.2022**

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 17,50

Der Link wird Ihnen nach der Anmeldung zugestellt.

Kurs-Nr. 22221510 > [hier anmelden](#)



## Digitalkurs Kundenbeziehungsprozess (Outlook - Modul III)

Leitung: Thorsten Bradt

Die Geschäftskorrespondenz lässt sich durch den Einsatz von Schnellbausteinen und Objekten, aber auch durch das direkte Einbinden von Word-Funktionen, Sendungen und variable Datenfelder deutlich optimieren. Gesondert werden sämtliche „Elemente“, eine eigene Kategorie unter Outlook, zum Erstellen von Vorlagen besprochen. Darüber hinaus liegen dem Anlegen und Verwalten von Kontakten unter Microsoft Outlook, gerade im unternehmerischen Umfeld, entscheidende Fragestellungen zur Gestaltung von Kundenbeziehungsprozessen zugrunde. Ein gängiges Beispiel dafür sind „Verteiler“.

Kernthemen:

- E-Mails in Serie und Rechtskonformität (DIN 5008:2020)
- Vorlagen, Schnellbausteine und Objekte
- Kundenbeziehungsprozesse unter Outlook
- Administrierung und Archivierung von Kontakten
- Kontaktgruppen und Ordnerstruktur

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, Ihnen zukünftige Workflows zu ermöglichen, die sowohl logisch konzipiert als auch durchgängig kundenorientiert sind.

### Online

Veranstalter ist die VHS Cuxhaven.

**Di, 29.11.2022**

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 17,50

Der Link wird Ihnen nach der Anmeldung zugestellt.

Kurs-Nr. 22221515 > [hier anmelden](#)





## Digitalkurs Geschäftskorrespondenz (Word - Modul I)

Leitung: Thorsten Bradt

Die Norm DIN 5008:2020 beinhaltet die Schreib- und Gestaltungsregeln für eine professionelle Geschäftskorrespondenz. Der Digitalkurs umfasst dazu die wesentlichen DIN-Vorgaben und zeigt darüber hinaus die Möglichkeiten eines kreativen bzw. individuellen Schreibstils auf. Von zentraler Bedeutung ist das Verfassen von E-Mails. Diese stellen die Absender\*innen unter anderem vor die Herausforderung, ihr Anliegen möglichst „kompakt“ und klar zu formulieren. Ein Ansatz dazu stellt das Hamburger Verständlichkeitskonzept nach Freidemann Schulz von Thun dar.

Kernthemen:

- Grundlayout eines Briefes nach DIN 5008:2020
- Anpassungen, etwa das Einbinden von Logos
- Typografie allgemein sowie Mikrotypografie
- Stilsicheres Schreiben am Beispiel eines Werbebriefs
- Rechtskonforme E-Mails (Signaturen, Disclaimer u. a.)

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, Sie in die Lage zu versetzen, Ihre Geschäftskorrespondenz zukünftig in der Form normengerecht und im Inhalt kundenorientierter zu gestalten.

### Online 2 Termine

Veranstalter ist die VHS Cuxhaven.

Do, 15.12.2022 und Do, 22.12.2022

jeweils von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr  
€ 35,00

Der Link wird Ihnen nach der Anmeldung zugestellt.



Kurs-Nr. 22221525 > [hier anmelden](#)

## Digitalkurs Datenvisualisierung (Excel)

### Abfragen, Pivot-Tabellen und Dashboards

Leitung: Thorsten Bradt

Überbordende Datenbestände erfordern eine Strategie zu ihrer zuverlässigen Auswertung etwa durch Abfragen. Pivot-Tabellen ermöglichen zudem ein gezieltes Filtern. Die entsprechenden Ergebnisse lassen sich zusätzlich über PivotCharts visualisieren. Dashboards wiederum bieten einen Gesamtüberblick gleich über mehrere Datenquellen und ihren aktuellen Stand. Sie stellen Daten „in Echtzeit“ grafisch dar. Entsprechend aufbereitet können auf ihrer Benutzeroberfläche diverse Filter per Mausklick aktiviert werden, um relevante Daten als Basis proaktiver Entscheidungen zu nutzen.

Kernthemen:

- Datenmodellierung - das Entity-Relationship-Model (ERM)
- Pivot-Tabellen im Detail - Praxisbeispiele und Übungen
- Individuelle PivotCharts im Detail
- Interaktive Dashboards - Planung, Struktur, Umsetzung
- Filter und Abfragen, Datenschnitte und Zeitachsen

Ziel dieser vhsQuickSteps ist eine zuverlässige Einführung in wesentliche Analyse- und Visualisierungsfunktionen von Microsoft Excel.

### Online 2 Termine

Veranstalter ist die VHS Cuxhaven.

Di, 10.01.2023 und Do, 12.01.2023

jeweils von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr  
€ 35,00

Der Link wird Ihnen nach der Anmeldung zugestellt.



Kurs-Nr. 22221530 > [hier anmelden](#)



## SharePoint – Dokumentenmanagement

### Modul I: Teamwebsites zum Wissenstransfer

Leitung: Thorsten Bradt

Moderne Unternehmensstrukturen erfordern eine konsistente Zusammenarbeit in zentralen und dezentralen Teams sowie eine transparente interne Kommunikation. Microsoft SharePoint stellt sich als webbasierte Plattform, die diesem Anspruch umfassend genügt, dar. Seine Benutzeroberfläche ermöglicht insbesondere die Verwaltung von Inhalten (Content- bzw. Dokumentenmanagement) und unterstützt Projektbeteiligte durch eine entsprechende Historie in der Bearbeitung von Dateien bzw. Aufgaben. SharePoint erlaubt zudem die Einrichtung von Diskussionsforen und themenorientierter Wikis.

Kernthemen:

- Erstellen von Teamwebsites
- Koordination von Aufgaben
- Transparente Projektverwaltung
- Content- bzw. Dokumentenmanagement
- Praxisnahe Anwendungsbeispiele

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, Sie in die Lage zu versetzen, zukünftig zielgerichtet Teamwebsites unter SharePoint zu erstellen und ebenso zu verwalten.

**Online**

**Veranstalter ist die VHS Cuxhaven.**

**Di, 17.01.2023**

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 17,50

*Der Link wird Ihnen nach der Anmeldung zugestellt.*

Kurs-Nr. 22221535 > [hier anmelden](#)



## SharePoint – Unternehmenskommunikation

### Modul II: Kommunikationswebsites

Leitung: Thorsten Bradt

Das Kernelement von SharePoint stellen Team- und Kommunikationswebsites dar. Es handelt sich um hierarchisch organisierte, webbasierte sowie barrierefreie Sites. Kommunikationswebsites dienen unter anderem der Öffentlichkeitsarbeit von Unternehmen etwa in Form von Pressemitteilungen. Weiterhin ermöglichen sie eine interne Kommunikation über soziale Funktionen. Layout und Inhalt werden insoweit konsequent getrennt, detaillierte Zugriffs- und Veröffentlichungsrechte garantieren die Einhaltung unternehmensinterner Standards. Sogenannte Application Insights erweitern den Funktionsumfang.

Kernthemen:

- Anlegen und Gestalten von Kommunikationswebsites
- Interne und externe Kommunikation (Public Relations)
- Bibliotheken, Listen und kalendarische Funktionen
- Kundenbeziehungsmanagement
- Administration (Rechteinverwaltung)

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, den Ansatz des ersten Moduls zu vervollständigen.

**Online**

**Veranstalter ist die VHS Cuxhaven.**

**Do, 19.01.2023**

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 17,50

*Der Link wird Ihnen nach der Anmeldung zugestellt.*

Kurs-Nr. 22221540 > [hier anmelden](#)





## PowerPoint – Visuelles Storytelling

### Erzählen statt Aufzählen

Leitung: Thorsten Bradt

Visuelles Storytelling bedient sich moderner Präsentationsmittel wie beispielsweise Microsoft PowerPoint, um auf der Basis von Bildern und Texten Inhalte nachhaltig zu kommunizieren. Entscheidend ist stets der bleibende Eindruck. Unabhängig von Ziel- bzw. Bedarfsgruppen sind insoweit grundlegende Regeln, etwa die Gestaltgesetze, zu beachten. So folgt ein gekonntes visuelles Storytelling einem bestimmten Aufbau, der - genauso wie im klassischen Storytelling (Rhetorik)- über Spannungsbögen sowohl die Aufmerksamkeit eines Publikums begünstigen als dieses auch für die eigene Sache einnehmen möchte: Erzählen statt Aufzählen!

Kernthemen:

- Professionelle Arbeitstechniken mit PowerPoint
- Storytelling und Dramaturgie
- Grundlagen der visuellen Kommunikation
- Die Gestaltgesetze - Flächen, Formen und Farben
- Beispiele zur Diskussion gestellt

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, Sie zuverlässig in die Techniken des visuellen Storytelling einzuführen und professionelle Ergebnisse zu befördern.

#### Online 2 Termine

**Veranstalter ist die VHS Cuxhaven.**

**Di, 31.01.2023 und Do, 02.02.2023**

jeweils von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr  
€ 35,00

*Der Link wird Ihnen nach der Anmeldung zugestellt.*



Kurs-Nr. 22221545 > [hier anmelden](#)

## Lean Office - das produktive Büro

### Kontinuierliche Prozessoptimierung

Leitung: Thorsten Bradt

Die Prinzipien des Lean Managements besitzen den Charakter einer Philosophie. Es handelt sich also nicht um konkrete Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern um einen im Unternehmen geteilten Ansatz. Das Lean Office zeichnet sich insoweit durch den Anspruch einer permanenten Verbesserung von Prozessen aus. Es identifiziert alles Unnötige sowie Ungenutzte, etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder brachliegende Talente von Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, um diese zu eliminieren bzw. zu aktivieren. Ein Lean Office basiert auf dem Ansatz eines kontinuierlichen Verbesserungsprozess (KVP) im Sinne von Kaizen.

Kernthemen:

- Schaffung von Werten ohne Verschwendung
- Begriffsdefinition: der kontinuierliche Verbesserungsprozess
- Im Detail - Bestände, Ausschuss und Nacharbeiten
- Tipps - konsequente Überarbeitung falscher Prozesse
- Schwerpunkt - nützliche Anwendungen für den Büroalltag

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, ein Grundverständnis für den Ansatz „Lean Office“ zu vermitteln.

#### Online

**Veranstalter ist die VHS Cuxhaven.**

**Mi, 01.02.2023**

10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 17,50

*Der Link wird Ihnen nach der Anmeldung zugestellt.*



Kurs-Nr. 22221550 > [hier anmelden](#)



## Bildungsurlaub

Die folgende Veranstaltung ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW als Bildungsurlaub anerkannt.

## Bildungswoche: Microsoft 365 – die Produktivitätscloud Workflows für Sekretariat und Assistenz

Leitung: Thorsten Bradt

Im Zentrum des modernen Büroalltags stehen eine transparente Zusammenarbeit innerhalb zentraler und dezentraler Teams sowie die konsistente Bearbeitung von Informationen und Daten. Microsoft 365 bietet dazu eine ideale Plattform. Über die klassische Textverarbeitung (Word), Tabellenkalkulation (Excel) oder elektronische Korrespondenz (Outlook) hinaus stehen mit ihm mächtige Werkzeuge u. a. zur Digitalisierung bestehender - analoger - Prozesse bereit. Zudem ermöglicht es eine gezielte Steuerung der Unternehmenskommunikation nach außen (Öffentlichkeitsarbeit, Marketing).

Kernthemen:

- Klassische Anwendungen - Word, Excel & Co.
- Kommunikationswerkzeuge - Outlook und Teams
- Kleine Helferlein - Planner, To Do usw.
- Professionelles Dokumentenmanagement (SharePoint)
- Praxisnahe Anwendungsszenarien im Büromanagement

Ziel dieser vhsQuickSteps ist es, Sie in Ihrer zukünftig noch effizienteren

Nutzung von Microsoft 365 zu unterstützen. Übungen und regelmäßige Fragerunden zum Formulieren persönlicher Anliegen dienen dem Lernerfolg. Veranstalter ist die VHS Cuxhaven. Der Link wird Ihnen nach der Anmeldung zugestellt.

**Termin: Wochenseminar**  
**Mo, 23.01.2023 bis Fr, 27.01.2023**  
täglich 9:00 Uhr bis 15:15 Uhr  
(mit Mittagspause)  
35 Unterrichtseinheiten  
€ 265,00

Kurs-Nr. 22221555B > [hier anmelden](#)



## Vom digitalen Foto zum CEWE Fotobuch

Leitung: Andrea Lunau

Dieser Kurs wendet sich vor allem an Digital-Einsteiger:innen, die ihre digitalen Fotos gern in ein Fotobuch verwandeln möchten. Wir nutzen die Software von „Cewe“. Im ersten Termin lernen wir das Programm kennen, schaffen einen ersten Überblick und Sie erhalten eine Anleitung, wie Sie das Programm zu Hause installieren können. In der zweiten Kurseinheit können Sie Ihren Laptop mitbringen und wir arbeiten an Ihrem ersten Fotobuch.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.15**  
**2 Termine:**  
**Fr, 16.09.2022 und Fr, 30.09.2022**  
jeweils von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr  
€ 17,70

Kurs-Nr. 22222023S > [hier anmelden](#)



## Vom digitalen Foto zum CEWE Fotobuch

Leitung: Andrea Lunau

Dieser Kurs wendet sich vor allem an Digital-Einsteiger:innen, die ihre digitalen Fotos gern in ein Fotobuch verwandeln möchten. Wir nutzen die Software von „Cewe“. Im ersten Termin lernen wir das Programm kennen, schaffen einen ersten Überblick und Sie erhalten eine Anleitung, wie Sie das Programm zu Hause installieren können. In der zweiten Kurseinheit können Sie Ihren Laptop mitbringen und wir arbeiten an Ihrem ersten Fotobuch.

**Ort: Burscheid, Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**

**2 Termine:**

**Fr, 28.10.2022 und Do, 03.11.2022**

jeweils 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

€ 17,70

Kurs-Nr. 22222025S

[> hier anmelden](#)



Johann Junker

## MS Office EXCEL EDV Beratung / Office Sprechstunde

Leitung: Johann Junker

Sie haben ein Microsoft Office-Problem, das Sie alleine nicht gelöst bekommen oder benötigen punktuell Kenntnisse zu einem bestimmten Thema? Besuchen Sie unsere EDV Beratung / Office Sprechstunde und entscheiden Sie sich bei Bedarf für einen von unseren Kursen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.15**  
**Do, 01.09.2022**

19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

*Gebührenfrei*

Kurs-Nr. 22222300E [> hier anmelden](#)

Illustration: ONYXprfj, stock.adobe.com





## MS Office EXCEL Update: EDV-Kenntnisse für das Büro

Leitung: Johann Junker

Der Kurs richtet sich an Interessenten, die ihre MS-Office-Kenntnisse aktualisieren und effizienter gestalten möchten. Kursinhalte sind:

Windows: Anlegen von optimierten Dateistrukturen in Windows; synchronisieren und sichern von Dateien und Ordnern. Umwandeln von Dateien in andere Bildformate (z.B. pdf, zip)

Word: Zeichen- und Absatzformatierung; Spaltenformatierung und manuelle Umbrüche; Aufzählungen und Nummerierungen; Rahmenlinien und Schattierungen; Serienbriefgestaltung nach DIN 5008/676.

Power Point: Erstellen von Präsentationen mit der Masterfolie; einbinden von Diagrammen und Grafiken; Präsentationen als Bildschirmshows gestalten.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.15**  
**8 Termine:**

**Do, 17.11.2022 bis Do, 22.12.2022**

19:15 Uhr bis 21:30 Uhr

€ 124,50

Kurs-Nr. 22223103 [> hier anmelden](#)

## MS Office EXCEL Tabellenkalkulation – Grundkurs

Leitung: Johann Junker

Für Teilnehmende mit PC-Basiswissen und WINDOWS-Kenntnissen.

Lerninhalte:

- Arbeitsmappe, Arbeitsblatt, Zeilen und Spalten, Zellen/Zellenbezug, Ebenen eines Kalkulationsprogramms
- Programmstart, Bildschirm, Arbeitsmappen
- Daten eingeben und bearbeiten, Inhalte und Formate löschen, kopieren und ausfüllen, Datenreihen ausfüllen, Datenreihen sortieren, Fehlermeldungen und -ursachen
- Markierungstechniken, Zellen, Zeilen und Spalten einfügen und löschen, Zeilenhöhen und Spaltenbreiten, Zellbereich verschieben und markieren
- Relative Bezüge, Absolute Bezüge
- Konstanten, Operatoren, Funktionen
- Schrift, Zahlen, Ausrichtung, Rahmenlinien
- Diagramme
- Drucken

Vorausgesetzt werden Kenntnisse von Windows.#10

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.15**  
**2 Termine:**

**Do, 08.09.2022 und Do, 29.09.2022**

jeweils von 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

€ 62,30

Kurs-Nr. 2222313 [> hier anmelden](#)



## MS Office EXCEL Tabellenkalkulation – Aufbaukurs

Leitung: Johann Junker

Für Teilnehmende mit PC-Basiswissen und WINDOWS-Kenntnissen.

Lerninhalte:

- Arbeitsmappe, Arbeitsblatt, Zeilen und Spalten, Zellen/Zellenbezug, Ebenen eines Kalkulationsprogramms
- Programmstart, Bildschirm, Arbeitsmappen
- Daten eingeben und bearbeiten, Inhalte und Formate löschen, kopieren und ausfüllen, Datenreihen ausfüllen, Datenreihen sortieren, Fehlermeldungen und -ursachen
- Markierungstechniken, Zellen, Zeilen und Spalten einfügen und löschen, Zeilenhöhen und Spaltenbreiten, Zellbereich verschieben und markieren
- Relative Bezüge, Absolute Bezüge
- Konstanten, Operatoren, Funktionen
- Schrift, Zahlen, Ausrichtung, Rahmenlinien
- Diagramme
- Drucken

Vorausgesetzt werden Kenntnisse von Windows.#10

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.15**  
**2 Termine:**

**Do, 08.09.2022 und Do, 29.09.2022**  
jeweils von 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr  
€ 62,30

Kurs-Nr. 22222313 [> hier anmelden](#)

## Power Point So wird jede Präsentation erfolgreich

Leitung: Johann Junker

PowerPoint-Präsentationen funktionieren wie Diashows. Um eine Botschaft oder eine Geschichte zu vermitteln, teilen Sie sie in Folien auf. Stellen Sie sich jede Folie als einen leeren Zeichenbereich für die Bilder und Wörter vor, die Ihnen dabei helfen, Ihre Geschichte zu erzählen. Inhalte u.a.

- Tipps zum Erstellen einer wirkungsvollen Präsentation
- Auswählen eines Designs
- Hinzufügen von Grafiken & Formen
- Vorführen einer Präsentation (Sprechernotizen, Präsentationsmodus)
- Graphische Gestaltung (Anlegen von Folienmaster, Einfügen von Bildern, Objekten, - Diagrammen und SmartArt).
- Einfügen von Links
- benutzerdefinierte Folienübergänge und Animationen
- Gruppierungen von Objekten
- Bildaufzählungszeichen
- Freistellen und Zuschneiden von Bildern
- Triggern von Objekten und Bildern
- Arbeiten mit Entwicklertools
- Pitch Deck erstellen
- Aufbau, Struktur und Formulierungen

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.15**  
**8 Termine: Fr, 09.09.2022 bis Fr, 11.11.2022**

jeweils von 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr  
€ 124,60

Kurs-Nr. 22222330 [> hier anmelden](#)



## Fit im Beruf



Susanne Liebherr

### Prüfungs- und Präsentationsangst – Erfolgreich ohne Stress!

Leitung: Susanne Liebherr

Prüfung?! Zeigen Sie was Sie können!

Für Schülerinnen und Schüler, Azubis, Studentinnen, Studenten und Berufstätige

Vielleicht haben Sie schon schlechte Erfahrungen mit Prüfungen & Präsentationen gemacht und kennen das Gefühl des Gelähmt-sein, des Black-outs in wichtigen Situationen!? Vielleicht vermeiden Sie Weiterbildungen und Karrieresprünge, weil Sie Angst vor Prüfungen, Bewerbungsgesprächen und besonderen Herausforderungen haben. Unangenehme Gefühle scheinen in wichtigen Situationen einfach die Führung zu übernehmen, sodass Sie Ihr Wissen nicht abrufen können. Was können Sie tun? In diesem Kurs lernen Sie Ihren Stresspegel zu verstehen, Sie

lernen die ganz natürlichen Stressmechanismen und deren Regulation kennen. Wir arbeiten mit Entspannungsmethoden, die im Alltag, in der Schule, im Beruf einsetzbar sind und uns auch erholsamer schlafen lassen. Prüfungs- und Präsentationsängste werden bewusst bearbeitet und in eine Entspannung gebracht. Sie werden in diesem Kurs über mehrere Termine gezielt begleitet und die angelernten Techniken werden wiederholt und vertieft. Und am Ende übernehmen Sie die Führung und zeigen was Sie können!

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 2.16**  
**12 Termine: Mi, 07.09.2022 bis Mi, 14.12.2022**

jeweils von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr  
€ 79,40

Kurs-Nr. 22224100 > [hier anmelden](#)

### Stressbewältigung – so gelingt sie effektiv im Job!

Leitung: Susanne Liebherr

Die Arbeitszeit ist stressig, kaum Zeit zum Durchatmen, ein Projekt jagt das nächste, die Tage sind lang und Entspannung ist zu kurz. Vielleicht kommen Sie dann an einen Punkt, wo Sie in Ihrer Arbeit unkonzentriert und vergesslich sind, vielleicht sogar krank werden. Der Stresspegel zu hoch und das Leistungsniveau sinkt. In diesem Kurs beleuchten wir den Zusammenhang von Stress und beruflicher Leistungsfähigkeit. Wann ist Stress sinnvoll und unterstützt mich und wann wird Stress ungesund. Was können wir tun,



wenn der Tag voller Arbeit und Anspannung steckt und wir vor Stress nicht mehr denken können, Fehler machen, keine Lust mehr haben. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Symptome von Stressüberforderung einzuschätzen, Sie entwickeln ein Gefühl dafür, wo Ihr gesundes leistungsfähiges Stresslevel liegt und wie Sie mit einer Überforderung umgehen können. Sie erlernen Entspannungsverfahren, die alltags- und berufstauglich sind, Sie erfahren Grundlegendes über das autonome Nervensystem, über den natürlichen Ablauf von Stress und Regulation, Welche Stresssymptome stehen wofür und woran kann ich meinen Stresspegel erkennen?

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 2.16**  
**12 Termine:**

**Mi, 07.09.2022 bis Mi, 14.12.2022**  
jeweils von 19:45 Uhr bis 21:15 Uhr  
€ 79,40

Kurs-Nr. 22224200 > [hier anmelden](#)

## Fit für den Berufseinstieg – erfolgreich bewerben Zielgruppe: Schüler, Azubis, Absolventen

Leitung: Gudrun Stempelmann-Blankenhaus

Die Bewerbung ist die " Eintrittskarte" ins Berufsleben. Die gute Nachricht ist: eine Bewerbung kann man gut vorbereiten und damit auch punkten bei Arbeitgebern. Unsere Trainerin, die Sie dabei begleiten wird, hat während ihres Berufslebens auf beiden Seiten Wissen dazu erworben (Bewerber- und Unternehmerseite) und freut sich, ihr Wissen und ihre Erfahrungen zu diesem Themen an Sie weiterzugeben:

- die eigenen Stärken und Kompetenzen zu kennen
- verschiedene Arten von Bewerbungsverfahren zu berücksichtigen
- die Unternehmensanforderungen aufzugreifen
- ein Motivationsschreiben zu verfassen
- den Lebenslauf zu erstellen
- die Bewerbungsgespräche vor- und nachzubereiten

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.15**  
**6 Termine:**

**Mi, 14.09.2022 bis Mi, 09.11.2022**  
jeweils von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr  
€ 39,70

Kurs-Nr. 22224300 > [hier anmelden](#)



Illustration: Panthermedia / TanushkaBu (YAY/Micro)



## Fit für den Berufseinstieg – erfolgreich bewerben

### Zielgruppe: Professionals

Leitung: Gudrun Stempelmann-Blankenhaus

Sei es der nächste Karriereschritt oder eine neue fachliche Herausforderung, ein neues Projekt; in jedem Fall stellen Sie sich der Bewerbungssituation wieder neu.

Um souverän in die Bewerbungsgespräche zu gehen, braucht es gute Vorbereitung und das Wissen darum, wie zur Zeit marktübliche Bewerbungsverfahren ablaufen und welche Anforderungen dazu gehören.

Unsere Trainerin hat viele Jahre in Unternehmen selbst national und international rekrutiert und wird Sie bei Ihrem nächsten wichtigen Schritt begleiten; wie dem Erstellen der notwendigen Dokumente, der Kommunikation und den Bewerbungsgesprächen, die sowohl als Präsenz- aber auch als Online-Meetings erfolgen können.

Im Rahmen der Veranstaltung können auch Bewerbungen in Englischer Sprache berücksichtigt werden.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.15**  
**6 Termine:**

**Mi, 14.09.2022 bis Mi, 09.11.2022**  
jeweils von 19:45 Uhr bis 21:15 Uhr  
€ 39,70

Kurs-Nr. 22224400 > [hier anmelden](#)



Gudrun Stempelmann-Blankenhaus

## Workshop – erfolgreich führen für weibliche Führungskräfte

Leitung: Gudrun Stempelmann-Blankenhaus

Basierend auf eigenen Führungserfahrungen beschäftigen wir uns in diesem Workshop mit den Besonderheiten, Stereotypen und deren Auswirkungen auf Führungssituationen für weibliche Führungskräfte und beleuchten Handlungs-Strategien.

Dazu gehören unter anderem:

- das Führungsbild,
- woran Führung gemessen wird,
- was bedeutet der "Think Manager Think Male Effekt",
- was bedeutet der Backlash Effekt,
- was wird unter der "Gläsernen Decke" verstanden,
- wie sieht die Führungskultur und der Führungsstil von morgen aus?

Wir reflektieren das Selbstverständnis und die eigene Führungsrolle vor dem Hintergrund der neuen Herausforderungen in der Arbeitswelt. Ziel ist es, ein Verständnis für die eigene Rolle zu



entwickeln im Austausch mit den TeilnehmerInnen und der Trainerin; Herausforderungen zu begegnen, sowie den eigenen Führungsalltag bewusst zu leben. Unsere Trainerin, selbst Jahrzehnte lang Führungskraft, ist Expertin für die Themen Führung und Karriere-Entwicklung von weiblichen Führungskräften.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13**  
**4 Termine:**

**Sa, 24.09.2022 bis Sa, 03.12.2022**  
jeweils von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
€ 53,00

Kurs-Nr. 22224500

[> hier anmelden](#)



## Multisensorisches Tastschreiben

Leitung: Angelika Hanning

Egal ob in der Schule, Lehre, Studium oder Freizeit: Wer seine Texte schnell und fehlerfrei eingeben kann, behält den Kopf frei zum Formulieren und Umgang mit dem PC. Sie lernen das "Blind Schreiben" mehr als doppelt so schnell wie auf herkömmliche Weise: Neue Methoden nutzen das so genannte "bildhafte Vorstellungsvermögen" und bringen Spaß beim Üben. Nach wenigen Stunden beherrschen Sie alle

Buchstaben einschließlich Großschreibung und die wichtigsten Funktionstasten (Return, TAB, Backspace und Leertaste). Sie machen garantiert weniger Fehler als im "Zwei-Finger-Suchsystem" und sparen hierdurch Zeit und Konzentration. Wer täglich eine Viertelstunde übt, schreibt schon bald schneller und sicherer. Im Seminarentgelt sind die Kosten für Lernmaterial (Begleitheft) enthalten. Sofern vorhanden können die Teilnehmenden ihre eigenen Laptops mitbringen. WORD oder ein anderes Textverarbeitungsprogramm sollte installiert sein. Gerne können auch eigene Laptops mitgebracht werden.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15**  
**3 Termine:**

**Sa, 05.11.2022 bis Sa, 19.11.2022**  
jeweils von 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr  
€ 39,70

Kurs-Nr. 22225121S [> hier anmelden](#)



Angelika Hanning



# Existenz- gründung

## Unternehmensgründung - von der Idee zum Geschäftskonzept

Leitung: Melanie Hackländer-Koll

Zielgruppe: Die Veranstaltung richtet sich an Berufstätige / an einer Unternehmensgründung Interessierte.

Inhalt:

- Von der kreativen Idee zum Geschäftsmodell - für Existenzgründer und Start-ups
- "Business Model Canvas"/ und Businessplan
- Finanzplanung - von den Anlaufkosten bis zur Umsatz- und Liquiditätsplanung
- Praxistipps zur Gründung
- Ausblick: Vertrieb und Marketing für junge Unternehmen
- Inkl. Beispiele, Praxisanwendungen und Fragerunden

Veranstalter sind die Stadt Wermelskirchen und die Rheinisch-Bergische Wirtschaftsförderungsgesellschaft mbH

**Ort: Wermelskirchen; Bürgerzentrum; kleiner Saal; Telegrafstraße 29-33 / Eingang Rathaus**

**Mi, 28.09.2022**

18:30 Uhr bis 21:30 Uhr

*Gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten.*

Kurs-Nr. 22225531S

[> hier anmelden](#)



Melanie Hackländer-Koll

## Unternehmensgründung - von der Idee zum Geschäftskonzept

Leitung: Melanie Hackländer-Koll

Zielgruppe: Die Veranstaltung richtet sich an Berufstätige / an einer Unternehmensgründung Interessierte.

Inhalt:

- Von der kreativen Idee zum Geschäftsmodell - für Existenzgründer und Start-ups
- "Business Model Canvas"/ und Businessplan
- Finanzplanung - von den Anlaufkosten bis zur Umsatz- und Liquiditätsplanung
- Praxistipps zur Gründung
- Ausblick: Vertrieb und Marketing für junge Unternehmen
- Inkl. Beispiele, Praxisanwendungen und Fragerunden

Die Veranstaltung wird als ZOOM-Seminar angeboten. Dazu sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Sie benötigen lediglich einen PC/Laptop mit Mikro & Kamera, sowie einem Internetanschluss. Kurz vor Beginn erhalten Sie von uns dann noch einen Zugangslink.



Veranstalter sind die Stadt Wermelskirchen und die Rheinisch-Bergische Wirtschaftsförderungsgesellschaft mbH

Die Veranstaltung wird als ZOOM-Seminar angeboten. Dazu sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Sie benötigen lediglich einen PC/Laptop mit Mikro & Kamera, sowie einem Internetanschluss. Kurz vor Beginn erhalten Sie von uns

dann noch einen Zugangslink. Bitte melden Sie sich bei der VHS an.

**Online am Mi, 30.11.2022**  
18:30 Uhr bis 21:30 Uhr  
*Gebührenfrei, Anmeldung erforderlich für die Zusendung des ZOOM-Meeting-Codes.*



Kurs-Nr. 22225541S > [hier anmelden](#)



Illustration: Nuthawut, stock.adobe.com





# Steuern

## Aktuelles zur Einkommensteuererklärung 2021

Leitung: Lena Böcker

Aktuelle Informationen für Ihre Einkommensteuererklärung, für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer.

Inhalte:

- Überblick zur aktuellen Gesetzeslage mit Änderungen im Einkommensteuerrecht
- Ermittlung der Einkünfte aus nicht-selbständiger Tätigkeit
- Renten
- Vermietung und Verpachtung
- Werbungskosten
- Das Einspruchsverfahren: Was kann man tun, wenn der Steuerbescheid unzutreffend ist bzw. Kosten nicht anerkannt wurden?

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Raum9; Höhestr. 48**

**Mi, 19.10.2022**

19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

€ 5,00

*Anmeldung ist erforderlich!*

Kurs-Nr. 22225503E

[> hier anmelden](#)

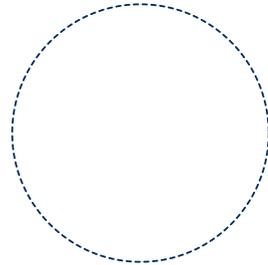


Illustration: backup\_studio, stock.adobe.com





# Berufliche Beratung

## Perspektiven im Erwerbsleben

Wir unterstützen Sie bei Ihrer beruflichen Entwicklung. Grundsätzlich werden alle Ratsuchenden beraten. Ganz besonders wenden wir uns an Personen, die sich in einem beruflichen Veränderungsprozess befinden oder als Berufsrückkehrende in das Arbeitsleben zurückkehren möchten oder Fragen zu einer im Ausland erworbenen Berufsqualifikation haben.

Wir unterstützen Sie insbesondere dabei,

- Ihre Wünsche zu klären,
- Ihre Möglichkeiten realistisch einzuschätzen,
- Ihren Informationsbedarf zu decken,
- Ihre berufliche Weiterentwicklung konkret zu planen.

Die Beratung "Perspektiven im Erwerbsleben" (PiE) wird von kompetenten Beraterinnen und Beratern übernommen. Diese haben Erfahrung und ein fundiertes Wissen, insbesondere zu den Möglichkeiten für Ihre berufliche Weiterentwicklung. So können wir Sie effektiv unterstützen. Die Beratung ist kostenlos. Sie kann bis zu neun Stunden umfassen und auf mehrere Termine verteilt werden.

Weitere Informationen und Termine für die Beratung bei:

Frau Meeuwse,  
Tel.: 02196/94704-16 oder  
per e-Mail:  
[marjanne.meeuwse@vhs-bergisch-land.de](mailto:marjanne.meeuwse@vhs-bergisch-land.de)



PERSPEKTIVEN IM  
ERWERBSLEBEN

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen





# Schulabschlüsse & Zertifikate

Ein neuer Start zum Schulabschluss,  
Schulabschlüsse Nachholen

Manche Jugendliche erreichen den von ihnen angestrebten Schulabschluss im ersten Schwung nicht oder stellen als Erwachsene fest, dass der erreichte Abschluss für das berufliche Weiterkommen nicht ausreicht. Kein unlösbares Problem, denn staatliche Schulabschlüsse können nachgeholt werden – hier bei uns an der vhs Bergisch Land.

Foto: iStock.com/izusek



Hier geht's zum Info-Film „Schulabschlüsse nachholen“:  
(auch in unserem YouTube-Kanal: vhs Bergisch Land)



# Welche Schulabschlüsse sind möglich?

## Hauptschulabschluss (HSA Klasse 9)

„Mach dich auf den Weg!“ Ein Projekt in Kooperation mit der Stadt Wermelskirchen, welches individuelle Betreuung, Bewerbungstraining, Berufskunde sowie eine Praktikumsphase beinhaltet.

## Sekundarabschluss I (HSA Klasse 10)

### Mittlerer Bildungsabschluss

In allen Kursen wird Unterricht in den Fächern Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie und Arbeitslehre (sowie Politik in HSA/FOR) erteilt.

Die Abschlüsse können je nach den jeweiligen schulischen Voraussetzungen und Kenntnissen sowie angestrebtem Schulabschluss nach einem oder anderthalb Jahren erreicht werden. Beginn ist jährlich nach den Sommerferien.

Illustration: Rudzhan, stock.adobe.com



## Wer kann ihn starten?

Jugendliche und Erwachsene, die während ihrer Schulpflichtzeit aus den unterschiedlichsten Gründen, keinen Schulabschluss erreicht haben oder ihren erworbenen Abschluss durch einen höherwertigen ergänzen möchten.

## Welche Fächer werden unterrichtet?

In allen Kursen wird Unterricht in den Fächern Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Politik sowie Arbeitslehre erteilt.

## Wie wird man beraten und begleitet?

Um den richtigen Lehrgang für sich zu finden, ist eine gute Beratung das A und O. Wir nehmen uns persönlich und ausführlich Zeit für Sie, ziehen Ihre Gesamtsituation mit ein und wägen das Für und Wider mit Ihnen ab. Erst dann entscheiden Sie sich! Dank einer sozialpädagogischen Betreuung während der gesamten Lehrgangszeit, ist eine individuelle Beratung betreffend persönlicher, beruflicher und schulischer Weiterbildungsmöglichkeiten gegeben. Ein Angebot, was sie jederzeit für sich nutzen können. Wir helfen Ihnen dabei, Ihr selbstgestecktes Abschlussziel zu erreichen. Unsere Lehrgänge finden in unseren Räumlichkeiten in Kleingruppen statt, wodurch Ihre Lehrer\*innen mehr Zeit für Sie haben und Sie individuell fördern können. Das werden Sie schnell an Ihren Lernerfolgen merken! Hinzu kommt, dass in einer eher „privaten“ Klassenraumatmosfera das Lernen einfach Spaß macht!



### Wie melde ich mich an?

Für die Anmeldung der Lehrgänge werden zunächst ein kurzes Anschreiben sowie Lebenslauf und das letzte Zeugnis in Kopie benötigt. In einer darauffolgenden persönlichen Beratung mit der sozialpädagogischen Lehrgangsbegleitung werden Einzelheiten besprochen.

### Die Teilnahme an den Lehrgängen zum Schulabschluss ist kostenlos.

Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen und Kontaktdaten

Lisa Rauin, Sozialpädagogin  
02196 9470462  
lisa.rauin@vhs-bergisch-land.de

Anne Röser, Sachbearbeiterin  
02196 9470415  
anne.roeser@vhs-bergisch-land.de

Eric Hausherr, Fachbereichsleitung und Leiter der Volkshochschule  
02196 9470411  
eric.hausherr@vhs-bergisch-land.de

## Mach dich auf den Weg! – In 3 Phasen zum Haupt- schulabschluss Klasse 9

Leitung: Dozent/innenteam

Der Lehrgang führt zum nachträglichen Erwerb des Schulabschlusses mit Berufswelterkundung. Der Unterricht findet von montags bis freitags statt. Unterstützung bei der Berufsfindung und der Ausbildungsplatzsuche mit individueller Begleitung der Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer. Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie und Arbeitslehre, Kompetenztraining, Profiling und Berufswahlkunde. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Jugendamt Wermelskirchen statt.

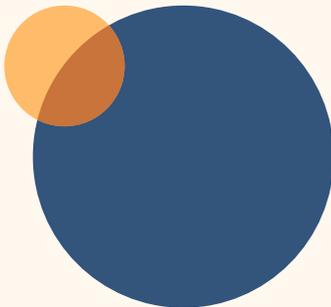
Weitere Informationen bei:

Frau Rauin, Tel.: 02196/94704-62  
E-Mail: lisa.rauin@vhs-bergisch-land.de

Frau Röser, Tel.: 02196/94704-15  
E-Mail: anne.roeser@vhs-bergisch-land.de

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15  
Start geplant: September 2022**

Kurs-Nr. 22226309L > [hier anmelden](#)





## Schulabschluss HSA-FOR 22/23

Leitung: Dozent/innenteam

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des europäischen Sozialfonds

Weitere Informationen bei:

Frau Rauin, Tel.: 02196/94704-62  
E-Mail: [lisa.rauin@vhs-bergisch-land.de](mailto:lisa.rauin@vhs-bergisch-land.de)

Frau Röser, Tel.: 02196/94704-15 /  
E-Mail: [anne.roeser@vhs-bergisch-land.de](mailto:anne.roeser@vhs-bergisch-land.de)

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15**  
**Start geplant: September 2022**  
**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16**  
Kurs-Nr. 22226330L > [hier anmelden](#)

### Schulabschluss FOR

Quereinsteiger können ab dem 10.08.2022 in den integrierten Lehrgang HSA/FOR einsteigen!

Foto: iStock.com/Jacob Annenbörp



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen





# Für pädagogische Fachkräfte

## Tätigkeitsbegleitende Fortbildung für die Kindertagespflege - Aufbaukurs nach dem QHB des Bundesverbandes für Kindertagespflege

Leitung: Dozent/innenteam

Die tätigkeitsbegleitende Fortbildung richtet sich an Interessierte, die bereits in der Kindertagespflege tätig sind und über eine abgeschlossene Qualifikation als Kindertagespflegeperson mit 160 UStd. verfügen. In dem Fortbildungskurs haben Sie die Möglichkeit Ihr Kompetenzspektrum für die Tätigkeit in der Kindertagespflege zu erweitern und zu vertiefen.

Themen der Fortbildung sind u.a:

- Die Anforderungen der Kindertagespflegestelle im Kontext der eigenen Familie aufeinander abstimmen
- Vertretungsmodelle in der Kindertagespflege
- Die Vielfalt der Kinder Raum geben
- Die eigenen Ressourcen wahrnehmen und (neue) Kraftquellen erschließen
- Eine Vorurteilsbewusste Haltung für die Wahrnehmung und Beobachtung des Kindes entwickeln
- Die kindliche Entwicklung im pädagogischen Alltag begleiten
- Der Vielfalt der Kindertagespflege Raum geben
- Konflikte und herausforderndes Verhalten mit Kindern im pädagogischen Alltag angemessen beantworten
- Kindeswohlgefährdung
- Frühkindliche Bindungsprozesse und die Rolle der KTHP
- Kompetenzen im Bereich Beobachtung und Begleitung weiter entwickeln



Illustration: TeraVector, stock.adobe.com



Nach bestandener Prüfung wird das Zertifikat beim Bundesverband für Kindertagespflege beantragt.

trägt werden. Es ist auch Ratenzahlung möglich, dazu nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Die Gebühr beinhaltet Materialkosten für das "Qualitätshandbuch Tagespflege" und für das Zertifikat. Ein Bildungsscheck wegen einer Ermäßigung durch ESF Mittel kann vor Kursbeginn bean-

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.16 Geplanter Beginn: 18.10.2022**

**1.355,60 € (Ratenzahlung möglich!)**

**Kurs-Nr. 22250012L [> hier anmelden](#)**

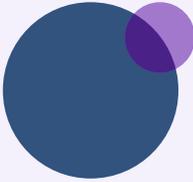


Tagespflege Kurs 2020



# Fremdsprachen

Foto: iStock.com/rawpixel



Sie haben bereits Vorkenntnisse in einer Sprache, wissen aber nicht genau, welcher Kurs für Sie der richtige ist? Dann machen Sie doch von unserem Beratungsangebot Gebrauch. In den meisten Fällen werden wir Ihnen nach einem kurzen Gespräch telefonisch eine Empfehlung geben können. Wir empfehlen Ihnen, vorab einen kostenlosen Einstufungstest online durchzuführen. Geeignete Tests finden Sie unter „[www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)“ oder „[sprachtest.cornelsen.de](http://sprachtest.cornelsen.de)“. Sie haben dann beim

Beratungsgespräch bereits hilfreiche Daten zur Hand, die eine richtige Einstufung sehr erleichtern.

Hier geht's direkt zum Online-Einstufungstest von [www.sprachentest.de](http://www.sprachentest.de) (Englisch, Business English, Französisch, Spanisch, Deutsch)





# Gezielte Beratung für Englisch/Französisch – auch telefonisch

Leitung: Ulrike Schatter

Vor Semesterbeginn haben Sie an einem Abend persönlich oder telefonisch (02196/94704-62) die Möglichkeit, sich speziell für Englisch und Französisch beraten zu lassen. Da inzwischen über den privaten Bereich hinaus besonders englische und französische Sprachkenntnisse zunehmend gefordert

werden, ist hier eine gezielte Einstufung und Beratung bedeutsam. Diese Beratung ist ein kostenloses Angebot, sie ist keine Voraussetzung für einen Kursbesuch. Nach wie vor haben Sie die Möglichkeit, sich über die Fachbereichsleitung beraten zu lassen oder einen Kurs zu wechseln, sofern Sie sich unter- oder überfordert fühlen.



**Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.10 Mi 31.08.2022, 17:15 Uhr - 19:00 Uhr**

Die nachfolgende Übersicht der Sprachenniveaus hilft Ihnen dabei, Ihre vorhandenen Kenntnisse selbst einzuschätzen und den richtigen Kurs auszuwählen:

	Hören	Lesen	Sprechen	Schreiben
Elementare Sprachverwendung	A1 Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, vorausgesetzt, es wird langsam und deutlich gesprochen.	Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.	Ich kann mich auf einfache Art verständigen und einfache Sätze gebrauchen, z. B. um zu beschreiben, wo ich wohne.	Ich kann eine kurze, einfache Postkarte schreiben, z.B. Feinsengrüße.
	A2 Ich kann sehr einfache Informationen verstehen. Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.	Ich kann in einfachen Texten (Prospekten, Speisekarten, Fahrplänen...) konkrete Informationen auffinden und einfache Briefe verstehen.	Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen. Ich kann mit einer Reihe von Sätzen mein persönliches und berufliches Umfeld beschreiben.	Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.
Selbstständige Sprachverwendung	B1 Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Freizeit usw. geht. Ich kann Sendungen verstehen, wenn deutlich gesprochen wird.	Ich kann Texte in Alltags- oder Berufssprache verstehen. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen und Wünschen berichtet wird.	Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.	Ich kann einfache Texte über vertraute Themen schreiben. Ich kann in persönlichen Briefen von meinen Eindrücken berichten.
	B2 Ich kann längeren Redebeiträgen und Vorträgen folgen und Nachrichtenmeldungen, Reportagen und Spielfilme verstehen.	Ich kann Artikel und Berichte lesen und dabei Standpunkte des Autors verstehen. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.	Ich kann mich mit Muttersprachlern in Gesprächen verständigen und mich aktiv an Diskussionen beteiligen.	Ich kann in Berichten Informationen wiedergeben und Argumente darlegen.
Kompetente Sprachverwendung	C1 Ich kann längeren Redebeiträgen folgen. Ich kann ohne große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.	Ich kann lange, komplexe Texte unterschiedlicher Stichtungen, Fachartikel und technische Anleitungen verstehen.	Ich kann mich spontan, fließend und präzise ausdrücken. Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen.	Ich kann in Briefen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben. Ich kann dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.
	C2 Ich kann gesprochene Sprache in den Medien oder live verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird. Ich brauche nur etwas Zeit, um mich an einen Akzent zu gewöhnen.	Ich kann alle Arten von geschriebenen Texten mühelos verstehen, auch wenn sie inhaltlich und sprachlich komplex oder abstrakt sind, z. B. Sachbücher, literarische Texte.	Ich kann mich mühelos an Diskussionen beteiligen, auch längere Ausführungen machen und mich im Stil der Sprechsituation anpassen.	Ich kann ohne Schwierigkeiten dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben, z. B. anspruchsvolle Briefe, Berichte und Artikel zu komplexen Fragen verfassen.



# Englisch

## Englisch A1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Susanne Cremer

In entspannter Atmosphäre vermittelt der Kurs neben einem Basiswortschatz und authentischen Redewendungen auch Grundkenntnisse der Grammatik. Wir üben das Hörverstehen und die mündliche Kommunikation in einfachen Sprechsituationen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Leichlingen; Sekundarschule; E08;  
Am Hammer 1**

**Mo 05.09.2022 bis Mo 05.12.2022**

jeweils 18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 106,10

Kurs-Nr. 22232020W [> hier anmelden](#)

## Englisch A1 False beginners

Leitung: Mina Esmaeili

Hören: einfache Wörter & Sätze über vertraute Themen verstehen,

Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen,

Lesen: einfache Wörter und einfache Sätze verstehen,

Schreiben: einfache Formulare (z.B. im Hotel) ausfüllen.

5th Edition Headway Beginner,  
ab Lektion 1

**Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16**

**12 Termine:**

**Mo 05.09.2022 bis Mo 05.12.2022**

jeweils 19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 106,10

Kurs-Nr. 22232022W [> hier anmelden](#)





## Englisch A2 mit Schwerpunkt Conversation

Leitung: Mina Esmaeili

Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen verstehen, wenn langsam gesprochen wird,  
Sprechen: kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen,  
Lesen: einfache Texte aus Alltags & Berufswelt verstehen,  
Schreiben: einfache Texte & persönliche Briefe schreiben.  
5th Edition Headway Elementary, ca. ab Lektion 8

**Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Raum 7; Höhestr. 48**

**12 Termine:**

**Di 06.09.2022 bis Di 13.12.2022**

jeweils 19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 91,00

Kurs-Nr. 22232023W [> hier anmelden](#)

## Englisch mit Muße

Leitung: Elizabeth Murphy

Lernen Sie in Ruhe und mit gleichaltrigen Teilnehmer/innen (55+) typische, einfache Redewendungen für folgende Situationen: sich begrüßen und vorstellen; persönliche Informationen geben und erfragen; um etwas bitten; sich bedanken; sich entschuldigen; Speisen und Getränke anbieten; Einladungen aussprechen etc. Ihr Trainer ist Muttersprachler aus Großbritannien und spricht auch fließend Deutsch. Im Unterricht wird ein Lehrwerk genutzt,

welches für ältere Lernende entwickelt wurde (inkl. CD und e-book).

**Ort: Wermelskirchen;  
Thomas-Mann-Str. 6a; Raum 4  
("Türkisches Zentrum")  
13 Termine: Do, 08.09.2022 bis Do,  
15.12.2022**

jeweils 11:30 Uhr - 13:00 Uhr

€ 114,90

Kurs-Nr. 22232090W [> hier anmelden](#)

## Englisch A2.1 mit Schwerpunkt Conversation

Leitung: Gordon Couper

Der Kursinhalt wird immer wieder aufgefrischt und wiederholt. Wir setzen im Buch Easy English A2.1 ab Unit 8 fort.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Raum 7; Höhestr. 48**

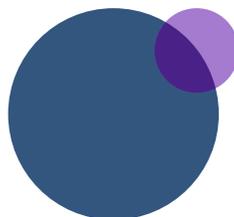
**12 Termine:**

**Fr, 09.09.2022 bis Fr, 09.12.2022**

jeweils 09:00 Uhr - 10:30 Uhr

€ 106,10

Kurs-Nr. 22232104W [> hier anmelden](#)





## Englisch B1

Leitung: Susanne Cremer

This course is for people who wish to refresh their knowledge of English. It includes conversation on everyday topics as well as work on grammar, vocabulary and listening exercises.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; E08; Am Hammer 1**  
**12 Termine:**

**Mi, 07.09.2022 bis Mi, 07.12.2022**

jeweils 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

€ 106,10

Kurs-Nr. 22232107W [> hier anmelden](#)

## Englisch B1 mit Schwerpunkt Sprechen

Leitung: Kerstin Regenbrecht

This course is for English-learners who want to practice the kind of language needed in real, everyday situations and travelling - all in a relaxed and warm atmosphere!

Lehrbuch: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag ca. ab Unit 8

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15**  
**12 Termine:**

**Mo, 05.09.2022 bis Mo, 05.12.2022**

jeweils 17:45 Uhr - 19:15 Uhr

€ 106,10

Kurs-Nr. 22232108W [> hier anmelden](#)

## Englisch B1 mit Schwerpunkt Sprechen

Leitung: Kerstin Regenbrecht

This course is for English-learners who want to practice the kind of language needed in real, everyday situations and travelling - all in a relaxed and warm atmosphere!

Lehrbuch: Easy English B1.1, ca. ab Unit 3, Cornelsen Verlag

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15**  
**12 Termine:**

**Mo, 05.09.2022 bis Mo, 05.12.2022**

jeweils 19:15 Uhr - 20:45 Uhr

€ 106,10

Kurs-Nr. 22232109W

[> hier anmelden](#)



## Englisch B1 mit Schwerpunkt Sprechen

Leitung: Kerstin Regenbrecht

This course is for English-learners who want to practice the kind of language needed in real, everyday situations and travelling - all in a relaxed and warm atmosphere!

Lehrbuch: Easy English B 1.1, ca. ab Unit 11

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**  
**12 Termine: Mi, 07.09.2022 bis Mi, 07.12.2022**

jeweils 09:00 Uhr - 10:30 Uhr

€ 79,50

Kurs-Nr. 22232310W [> hier anmelden](#)



## Englisch B1 mit Schwerpunkt Sprechen

Leitung: Kerstin Regenbrecht

This course is for English-learners who want to practice the kind of language needed in real, everyday situations and travelling - all in a relaxed and warm atmosphere!

Lehrbuch: Easy English B1.2, ca. ab Unit 5, Cornelsen Verlag#10

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**

**12 Termine:**

**Mi, 07.09.2022 bis Mi, 07.12.2022**

jeweils 10:30 Uhr - 12:00 Uhr

€ 79,50

Kurs-Nr. 22232315W [> hier anmelden](#)

## Englisch B1 mit Schwerpunkt Sprechen

Leitung: Kerstin Regenbrecht

This course is for English-learners who want to practice the kind of language needed in real, everyday situations and travelling - all in a relaxed and warm atmosphere!

Lehrbuch: Easy English B1.2, ab ca. Unit 10, Cornelsen Verlag

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.15**

**12 Termine:**

**Mo, 05.09.2022 bis Mo, 05.12.2022**

jeweils 16:15 Uhr - 17:45 Uhr

€ 79,50

Kurs-Nr. 22232316W [> hier anmelden](#)

## Englisch B2 mit Schwerpunkt Konversation

Leitung: Susanne Cremer

#9Enjoy the English language by reading, listening and talking about a wide variety of topics: historical and current events, art, literature, sports, relationships, the media etc. You are invited to share your experiences and opinions with the other learners.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13**

**12 Termine:**

**Mi, 07.09.2022 bis Mi, 07.12.2022**

jeweils 16:00 Uhr - 17:30 Uhr

€ 106,10

Kurs-Nr. 22232350W [> hier anmelden](#)

## Englisch Konversationskurs – Let's talk!

Leitung: Elizabeth Murphy

Let's discuss anything and everything! Let's talk about what's interesting for you. Let's have fun together with games, role plays, articles, videos, music, etc. Das Arbeitsmaterial wird von der Dozentin am ersten Kurstermin bekannt gegeben.

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; Funchal-Raum; Am Hammer 10**

**10 Termine:**

**Do, 08.09.2022 bis Do, 24.11.2022**

jeweils 10:00 Uhr - 11:30 Uhr

€ 66,20

Kurs-Nr. 22232534W [> hier anmelden](#)



Elizabeth Murphy

## Kartenspiele, die Sie noch nie gespielt haben!

Leitung: Elizabeth Murphy

Ein Spaß für die ganze Familie! Kommen Sie und lernen Sie einfache und unterhaltsame Kartenspiele mit einem Standardstapel (Rommé Stapel) von 52 Karten zu spielen. Sie werden klassische Spiele entdecken, die von Familien und Kindern in England und den USA gespielt werden und von denen Sie nie wussten, dass sie existieren. Leicht zu erlernen (auch auf Englisch), leicht weiterzugeben und ein großer Spaß. Für Familien-, Freundes-, Kinder-, Senioren- und gemischte Gruppen. Ein wunderbares Seminar für Eltern, Großeltern und ihre Kinder und auch für alle, die neugierig auf neue Kartenspiele sind. Alle Vokabeln werden im Seminar vermittelt und die Karten werden zur Verfügung gestellt. Alle "Spieler" erhalten Kopien der Spielanleitungen in Deutsch und Englisch, die sie zum späteren Nachschlagen aufbewahren können. Die Veranstaltung erfolgt auf Englisch und setzt lediglich einfache Englisch-Schulkenntnisse voraus.

Kinder von 6-12 Jahren können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen, wir bitten um Verständnis. Bitte bringen Sie sich eine Kleinigkeit zu Essen mit.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Raum 7; Höhestr. 48**

**Wochenendseminar**

**Sa, 29.10.2022 und So, 30.10.2022**

jeweils von 10:00 Uhr - 14:00 Uhr

€ 33,10

Kurs-Nr. 22232535S [> hier anmelden](#)

## Walk and Talk – English in Burscheid

Leitung: Elizabeth Murphy

Begleiten Sie mich und andere Teilnehmende bei wöchentlichen, englischen Spaziergängen im schönen Bergischen Land! Durch die Bewegung an der frischen Luft und in der Natur aktivieren wir unser Gehirn auf eine andere Art und Weise. Dabei steht das aktive Sprechen (Konversations-Englisch) im Vordergrund. Unterstützt werden Sie mit Vokabelliste und Schlüsselwörter zu wechselnden, alltäglichen Themen. Auf unterschiedlichen Wanderwegen lernen Sie unterschiedliche Wanderpartner kennen.

Wir wandern bei jedem Wetter. Walking and Talking steigert die Kreativität, baut Barrieren ab, gibt uns Energie und Engagement und fördert die Kommunikation auf einer anderen Ebene. Wir konzentrieren uns auf leichte (oder schwierige, wenn gewünscht) Gespräche. Ideal für Jugendliche, Erwachsene und Senioren jeglicher Couleur.



Kenntnisstand der Teilnehmenden: von "verschütteten" Basiskenntnissen bis zu fortgeschrittenen Konversationsfähigkeiten und die Fähigkeit, 1,5 Stunden bequem zu gehen.

Mitzubringen/Material: Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk. Wanderstöcke sind willkommen. Bringen Sie sich gern etwas zu trinken mit.

**Treffpunkt: Burscheid; Grundschule Dierath; Dierath 13**

**10 Termine:**

**Di, 23.08.2022 bis Di, 15.11.2022**

jeweils 15:00 Uhr - 16:30 Uhr

€ 66,20

Kurs-Nr. 22232540 [> hier anmelden](#)

## Walk and Talk – English in Leichlingen

Leitung: Elizabeth Murphy

Begleiten Sie mich und andere Teilnehmende bei wöchentlichen, englischen Spaziergängen im schönen Bergischen Land! Durch die Bewegung an der frischen Luft und in der Natur aktivieren wir unser Gehirn auf eine andere Art und Weise. Dabei steht das aktive Sprechen (Konversations-Englisch) im Vordergrund. Unterstützt werden Sie mit Vokabelliste und Schlüsselwörter zu wechselnden, alltäglichen Themen. Auf unterschiedlichen Wanderwegen lernen Sie unterschiedliche Wanderpartner kennen.

Wir wandern bei jedem Wetter. Walking and Talking steigert die Kreativität, baut Barrieren ab, gibt uns Energie und

Engagement und fördert die Kommunikation auf einer anderen Ebene. Wir konzentrieren uns auf leichte (oder schwierige, wenn gewünscht) Gespräche. Ideal für Jugendliche, Erwachsene und Senioren jeglicher Couleur.

Kenntnisstand der Teilnehmenden: von "verschütteten" Basiskenntnissen bis zu fortgeschrittenen Konversationsfähigkeiten und die Fähigkeit, 1,5 Stunden bequem zu gehen.

Mitzubringen/Material: Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk. Wanderstöcke sind willkommen. Bringen Sie sich gern etwas zu trinken mit.

**Treffpunkt: Leichlingen; Sinneswald Skulpturenpark; Wietsche 1**

**10 Termine:**

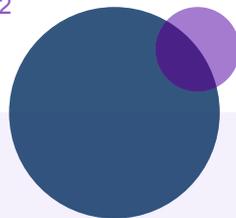
**Do, 25.08.2022 bis Do, 10.11.2022**

13:00 Uhr - 14:30 Uhr

€ 66,20

Kurs-Nr. 22232542

[> hier anmelden](#)



Hier geht's zum Vorstellungsvideo unserer Trainerin Elizabeth Murphy:





## Walk and Talk – English in Wermelskirchen

Leitung: Elizabeth Murphy

Begleiten Sie mich und andere Teilnehmende bei vier englischen Spaziergängen im schönen Bergischen Land! Durch die Bewegung an der frischen Luft und in der Natur aktivieren wir unser Gehirn auf eine andere Art und Weise. Dabei steht das aktive Sprechen (Konversations-Englisch) im Vordergrund. Unterstützt werden Sie mit Vokabelliste und Schlüsselwörter zu wechselnden, alltäglichen Themen. Auf unterschiedlichen Wanderwegen lernen Sie unterschiedliche Wanderpartner kennen.

Wir wandern bei jedem Wetter. Walking and Talking steigert die Kreativität, baut Barrieren ab, gibt uns Energie und Engagement und fördert die Kommunikation auf einer anderen Ebene. Wir konzentrieren uns auf leichte (oder schwierige, wenn gewünscht) Gespräche. Ideal für Jugendliche, Erwachsene und Senioren jeglicher Couleur.

Kenntnisstand der Teilnehmenden: von "verschütteten" Basiskenntnissen bis zu fortgeschrittenen Konversationsfähigkeiten & die Fähigkeit, 1,5 Stunden bequem zu gehen.

Mitzubringen/Material:  
Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung und gutes Schuhwerk. Wanderstöcke

sind willkommen. Bringen Sie sich etwas zu Essen und zu trinken für einen längeren Spaziergang mit.

**Ort: Treffpunkt: Wermelskirchen; Wanderparkplatz Neue Mühle – ACHTUNG! Die Straße bis zum Parkplatz ist z.Zt. gesperrt. Bitte parken Sie am rechten Straßenrand vor dem Restaurant Neue Mühle. Weitere Treffpunkte werden vor Ort besprochen.**

### 4 Termine:

**So, 27.08.2022, So, 17.09.2022,  
So, 22.10.2022 und So, 20.11.2022**  
jeweils 11:00 Uhr - 14:00 Uhr  
€ 53,00

Kurs-Nr. 22232544 > [hier anmelden](#)

Let's walk  
and talk!





## Business English

Durch die zunehmende Globalisierung und vor allem auch durch die Nutzung des Internets, in dem viele Informationen nur auf Englisch zugänglich sind, steigt auch das Maß, in dem wir auf Englisch kommunizieren müssen. Die folgenden Seminare richten sich an Menschen, die sich in einem beruflichen Kontext in dieser Sprache mündlich und schriftlich verständigen müssen.

## Business English for Beginners A1

Leitung: Gordon Couper

Sie haben vor langer Zeit Schulenglischkenntnisse erworben und viel davon vergessen? Sie verstehen einige englische Redewendungen und Vokabeln, können sich aber in einer beruflichen Situation mit Geschäftspartnern, Kunden und/oder Kollegen nur schwer oder gar nicht mündlich ausdrücken. Dann ist unser Kurs "Business English for Beginners" genau der Richtige für Sie. Lernen Sie anhand einfacher Jobsituationen (telefonieren, sich vorstellen etc.) exakt die Vokabeln und Sätze, die Sie benötigen und frischen Ihre stark verschütteten, passiven Sprachkenntnisse auf. Ihr Trainer ist englischer Muttersprachler und bestens qualifiziert. Er ist gleichzeitig Übersetzer Englisch/Deutsch, sodass er Ihnen in jeder Kursituation helfen kann.

Zum begleitenden Buchmaterial gibt es optional ein E-Book, eine Vokabeltrainer-App (Phase 6) und über die kostenlose Cornelsen PagePlayer-App können Audios, Videos, interaktive Übungen etc. gestreamt bzw. abgerufen werden.

Buch: Business English for Beginners A1

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13**

**12 Termine:**

**Di, 06.09.2022 bis Di, 13.12.2022**

jeweils 18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 106,10

Kurs-Nr. 22232050W

[> hier anmelden](#)



Gordon Couper

Ihr Englischtrainer: Gordon (Britisch)

### Know-How-Profil

BA Bachelor of Science (Physics & Computer Science)

Universität von Edinburgh

Cisco Networking Diploma, Moray College, Elgin

Pädagogische Zusatzqualifikationen:

- TEFL Certificate Teaching English as a Foreign Language
- TOEIC-certified examiner (Test Of English for International Communication)

Mehrjährige Berufserfahrung u.a. als Technician, als Radarsystem Ingenieur und als Computer Administrator. Seit 2006 als Business/Technical English Trainer und Übersetzer tätig.

## Brush up your Business English A2/B1

Leitung: Gordon Couper

Lernen Sie mit einem englischen und muttersprachigen Trainer sich in typischen Jobsituationen ad hoc und passend auszudrücken. Dieser Kurs ist ein klassischer Auffrischkurs, bei dem Sie Ihre passiven Sprachkenntnisse schnell und berufsbezogen aktivieren werden. Mit einem hohen Sprechanteil Ihrerseits (direkte Unterrichtsmethode) werden Sie Redewendungen und Vokabeln zum Telefonieren, Emailing, Small Talk, Office Communication etc. erarbeiten. Das begleitende Buchmaterial enthält eine Video-DVD, Audio/MP3-CD. Alle Audios und Videos zum Lehrwerk können Sie über die kostenlose Cornelsen PagePlayer-App abspielen. Das Kursbuch enthält einen eingedruckten Lizenzcode zur kostenlosen Freischaltung des E-Books auf [mein.cornelsen.de](http://mein.cornelsen.de)

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13**  
**12 Termine:**

**Di, 06.09.2022 bis Di, 13.12.2022**

jeweils 19:30 Uhr - 21:00 Uhr

€ 106,10

Kurs-Nr. 22232060W

[> hier anmelden](#)

Da Sie im beruflichen Umfeld hauptsächlich Sprechen müssen (am Telefon, im Online-Meeting, bei einer Präsentation, bei Networking, beim Small Talk etc.) sind fast alle unsere allgemeinen Englischkurse, bei denen immer ein Schwerpunkt auf dem aktiven Sprechen liegt, ebenfalls für Geschäftsleute geeignet.



# Französisch

## Gezielte Beratung für Englisch/Französisch – auch telefonisch

Leitung: Ulrike Schatter

werden, ist hier eine gezielte Einstufung und Beratung bedeutsam. Diese Beratung ist ein kostenloses Angebot, sie ist keine Voraussetzung für einen Kursbesuch. Nach wie vor haben Sie die Möglichkeit, sich über die Fachbereichsleitung beraten zu lassen oder einen Kurs zu wechseln, sofern Sie sich unter- oder überfordert fühlen.

**Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.10 Mi 31.08.2022, 17:15 Uhr - 19:00 Uhr**

## Französisch A1

Leitung: Virginie Sapanidis

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Teilnehmende mit geringen Grundkenntnissen (ungefähr 1-2 Jahre VHS), die systematisch die französische Sprache erlernen möchten, als auch an Teilnehmende die ihre verschütteten Kenntnissen wieder auffrischen und vertiefen möchten. Das Passé Composé muss erlernt worden sein.

Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1, ab Unité 8

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 9; Höhestr. 48**

**11 Termine:**

**Di, 06.09.2022 bis Di, 06.12.2022**

von 16:45 Uhr - 18:15 Uhr

€ 97,20

Kurs-Nr. 22233111W [> hier anmelden](#)





## Französisch A2

Leitung: Magali Perthel

Bonjour et bienvenue! Fit für den Urlaub in Frankreich? Noch nicht, dann willkommen. Wir bearbeiten alltägliche Themen mit einer Mischung von Vokabeln ausweiten, Grammatik aufbauen, Dialoge ausdenken. Lehrbuch: Couleurs de France 2, Unité 5

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**

**12 Termine:**

**Mi, 07.09.2022 bis Mi, 07.12.2022**

jeweils 18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 106,10

Kurs-Nr. 22233123W [> hier anmelden](#)

## Französisch A2-B1

Leitung: Magali Perthel

Vous pouvez déjà vous exprimer un peu en français. Vous voulez dialoguer et approfondir votre grammaire. Alors bienvenue! Grammaire progressive du français.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**

**12 Termine:**

**Mi, 07.09.2022 bis Mi, 07.12.2022**

jeweils 19:30 Uhr - 21:00 Uhr

€ 106,10

Kurs-Nr. 22233125W [> hier anmelden](#)





## Französisch für den Beruf (A2/B1)

Leitung: Magali Perthel

Sie haben im Job ab und zu französische Kollegen/Kunden/Geschäftspartner, mit denen Sie kommunizieren wollen oder müssen? Frischen Sie jetzt Ihre passiven Sprachkenntnisse auf und lernen Sie mit unserer muttersprachigen Französischtrainerin Magali typische Redewendungen aus dem beruflichen Alltag. Das begleitende Buchmaterial ist als Blended Learning konzipiert zu dem zahlreiche Mediendateien gehören, einfach über die App "Klett Augmented" abrufbar.

Voraussetzung: "verschüttete" Basiskenntnisse des Levels A2 des Europäischen Sprachstufensystems.

Lehrbuch: Pour Parler Affaires (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-526946-0

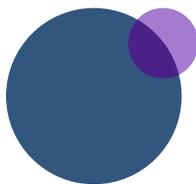
**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**

**Termine:**

**03.09., 10.09., 24.09., 22.10., 05.11. und 26.11.2022**

jeweils 11:00 Uhr - 13:15 Uhr  
€ 79,60

Kurs-Nr. 22233200W [> hier anmelden](#)



## Französisch B1

Leitung: Virginie Sapanidis

Ce cours s'adresse aux participants ayant de bonnes bases de français et voulant perfectionner leur connaissances. La participation orale est largement favorisée, mais la compréhension orale et écrite et la grammaire sont également régulièrement abordées et entraînées.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13**

**12 Termine:**

**Mo, 05.09.2022 bis Mo, 05.12.2022**

jeweils 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

€ 106,10

Kurs-Nr. 22233210W [> hier anmelden](#)

## Conversations en français, Niveau B2

Leitung: Magali Perthel

Cours de conversation sur des sujets d'actualité: articles de journaux, textes littéraires. Approfondissement de la langue et révisions grammaticales. Articles de journaux sur des sujets d'actualité.

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; Funchal-Raum; Am Hammer 10**  
**10 Termine:**

**Di, 06.09.2022 bis Di, 13.12.2022,**  
jeweils 10:00 Uhr - 11:30 Uhr

€ 88,40

Kurs-Nr. 22233321W [> hier anmelden](#)



# Spanisch



Adriana Schwarz

## Spanisch zum Frühstück A1

Leitung: Adriana Schwarz

Lust auf Spanisch mit Muße? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! In diesem Kurs können Sie Ihre geringen Grundkenntnisse in Spanisch erweitern und vertiefen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ort: Wermelskirchen;  
Thomas-Mann-Str. 6a; Raum 4  
("Türkisches Zentrum")**

**12 Termine:**

**Mi, 07.09.2022 bis Mi, 07.12.2022**

jeweils 10:00 Uhr - 11:30 Uhr

€ 106,10

Kurs-Nr. 22234004W [> hier anmelden](#)

## Fit für den Urlaub/Spanisch

Leitung: Adriana Schwarz

Der Kurs ist ideal für Teilnehmende, die mit wenig Lernaufwand die klassischen Urlaubssituationen in Spanien sicher bewältigen wollen und bietet einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur Ihres Reiseziels. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16**

**12 Termine:**

**Mi, 07.09.2022 bis Mi, 07.12.2022**

jeweils 17:30 Uhr - 19:00 Uhr

€ 106,10

Kurs-Nr. 22234005W [> hier anmelden](#)





## Spanisch A1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Adriana Schwarz

Dieser Kurs richtet sich an Alle, die über Spanischkenntnisse entsprechend ca. eines VHS-Semesters verfügen. Sie lernen, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu verständigen. In Partner- und Gruppenaktivitäten können Sie das Gelernte direkt umsetzen. Lehrbuch: Impresiones A, ab Lektion 4#10

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16**

**11 Termine:**

**Di, 06.09.2022 bis Di, 06.12.2022**

jeweils 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

€ 97,30

Kurs-Nr. 22234006W [> hier anmelden](#)

## Spanisch mit Muße A2

Leitung: Marta Walter-Perera

Lehrbuch: "Claro que si" ab Lektion 20

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; Funchal-Raum; Am Hammer 10**

**8 Termine:**

**Mi, 14.09.2022 bis Mi, 14.12.2022, (Kein Unterricht am 09., 16.11., 30.11. und 07.12.2022)**

von 09:30 Uhr - 11:00 Uhr

€ 70,70

Kurs-Nr. 22234011W [> hier anmelden](#)



Liset Cecilia Ibanez

Ihre Spanischtrainerin: Liset

Diplom in Sprachwissenschaft  
„Englisch und Spanisch“  
Universität Havanna, Kuba

Diplom in Psychologie  
Universidad Nacional de Educación  
a Distancia, Madrid

Mehrjährige Berufserfahrungen u.a.  
als Assistant Professor für Englisch,  
Übersetzerin bei den Vereinten  
Nationen, PR-Assistentin, etc.

## Business- Spanisch A2 – Online

Leitung: Liset Cecilia Ibanez

Sie besitzen schon leichte sprachliche Vorkenntnisse und möchten sich für Ihre Jobsituationen mit spanischsprechenden Kunden/Geschäftspartner/Kollegen fit machen. Lernen Sie, wie Sie sich am Telefon, in Emails oder in Meetings ausdrücken, mit den passenden Redewendungen und Vokabeln. Fokus im Unterricht ist das aktive Sprechen.

**12 Termine:**

**Di, 06.09.2022 bis Di, 13.12.2022**

18:00-19:30 Uhr

€ 106,10

Kurs-Nr. 22234015W

[> hier anmelden](#)





## Spanisch / Einfache Urlaubssituationen meistern

Leitung: Marta Walter-Perera

Ab in den Urlaub! Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die spanische Sprache. Mit einem Minimum an Grammatik und Theorie lernen Sie mit unserer muttersprachigen Trainerin die wichtigsten Redewendungen für den Urlaub. So bewältigen Sie typische Urlaubssituationen und können Ihren Urlaub viel entspannter genießen.

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus;  
Funchal-Raum; Am Hammer 10**

**5 Termine:**

**Mi, 14.09.2022 bis Mi, 26.10.2022**

von 16:00 Uhr - 17:30 Uhr

€ 44,20

Kurs-Nr. 22234020W [> hier anmelden](#)

## Spanisch A2 mit Schwerpunkt Konversation und Spaß!

Leitung: Adriana Schwarz

In diesem Kurs können Sie Ihre Vorkenntnisse in Spanisch erweitern und vertiefen. Lehrbuch: Hablamos, Aufführungskurs Spanisch, ab Lektion 4

Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Schulung 1.16

12 Termine:

Do, 08.09.2022 bis Do, 08.12.2022

17:30 Uhr - 19:00 Uhr

€ 106,10

Kurs-Nr. 22234102W [> hier anmelden](#)

## Spanisch mit Muße für Anfänger A1

Leitung: Marta Walter-Perera

Lehrbuch: "Claro que sí", ab Lektion 1

Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Raum 7; Höhestr. 48

10 Termine:

Mo, 12.09.2022 bis Mo, 12.12.2022

von 10:00 Uhr - 11:30 Uhr

€ 88,40

Kurs-Nr. 22234106W [> hier anmelden](#)





## Spanisch A2 mit Schwerpunkt Conversation und Spaß!

Leitung: Adriana Schwarz

In diesem Kurs arbeiten Sie mit Lehrbuch, ergänzt durch diverse Zusatzmaterialien. Sie diskutieren aktuelle Themen, erweitern Ihren Wortschatz und festigen Ihre Grammatik.  
Lehrbuch: Impresiones A2 ab ca. Lektion 12, Hueber Verlag#10

Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16  
12 Termine:

Do, 08.09.2022 bis Do 08.12.2022  
jeweils 19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 106,10

Kurs-Nr. 22234110W [> hier anmelden](#)

## Spanisch B1

Leitung: Maria del Valle Abel

In diesem Kurs können Sie Ihre Vorkenntnisse erweitern durch Konversation, verschiedene Lektüren und Arbeit mit dem Lehrbuch. Lehrbuch: Con gusto B1 ab Lektion 8

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**  
12 Termine:

**Do, 08.09.2022 bis Do, 08.12.2022**  
jeweils 18:30 Uhr - 20:00 Uhr  
€ 106,10

Kurs-Nr. 22234214W [> hier anmelden](#)

## Hola qué tal? – Schwerpunkt Conversation, Stufe A2

Leitung: Adriana Schwarz

In diesem Kurs können Sie Ihre Vorkenntnisse in Spanisch erweitern und vertiefen. Wir sprechen über alltägliche Themen, lesen und hören leichte Texte, singen, spielen und wiederholen die Grammatik nach Bedarf. Lehrbuch: Vitamina A2, ab Lektion 3

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16**  
6 Termine:

**Mi, 07.09.; 28.09., 19.10., 09.11., 23.11. und 07.12.2022**  
jeweils 19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 53,10

Kurs-Nr. 22234318W [> hier anmelden](#)





# Italienisch

## Italienisch A1/A2

Leitung: Rossano Tene

Lernen Sie mit unserem muttersprachigen Trainer Rossano einfache Vokabeln & Redewendungen aus dem Alltag bzw. für Urlaubssituationen.

Inhalte:

- über Urlaubswünsche sprechen
- sich über Veranstaltungen und Reise-möglichkeiten informieren
- Prospektmaterial schriftlich anfordern,
- Einfache Redewendungen und Vokabeln, z.B. sich vorstellen, über das Wetter reden etc.

Lehrbuch Allegro 2, ca. ab Lektion 2

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13**  
**10 Termine:**

**Do, 08.09.2022 bis Do, 24.11.2022**

17:30 Uhr - 19:00 Uhr

€ 88,40

Kurs-Nr. 22235003W [> hier anmelden](#)

## Italienisch A2

Leitung: Rossano Tene

Sie haben leichte, italienische Vorkenntnisse und möchten Ihre einfachen Sprachkenntnisse in alltäglichen Situationen verbessern? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!“

Inhalte:

- Urlaubspläne und Urlaubserfahrungen,
- Ein Brief an Freunde,
- Gespräche zwischen Kollegen.

Lehr- und Arbeitsbuch Buongiorno!, ca. ab Lektion 11

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13**  
**10 Termine:**

**Do, 08.09.2022 bis Do, 24.11.2022**

jeweils 19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 88,40

Kurs-Nr. 22235009W [> hier anmelden](#)





## Pizza – traditionell italienisch!

Leitung: Rossano Tene / Ferdinando Mazzaglia

Zusammen mit einem erfahrenen Pizzabäcker, bereiten wir einen leckeren Pizzateig vor und anschließend backen wir unsere Pizza selber. Der Kurs wird bilingual angeboten (deutsch/italienisch). Einfache italienische Redewendungen werden vermittelt. Wir werden die Geschichte der Pizza kennen lernen und viele Tipps und Tricks erhalten. Pizzaofen, Zutaten und das Rezept werden zur Verfügung gestellt, mit Anleitung.

Bitte Teller und Besteck mitbringen!  
Die Auslagen für die Zutaten werden im Kurs umgelegt.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.16**  
**Sa, 05.11.2022**

11:00 Uhr - 15:30 Uhr  
€ 30,00

Kurs-Nr. 22235010S [> hier anmelden](#)



Rossano Tene und Ferdinando Mazzaglia

## Italienisch B1 in der Kleingruppe!

Leitung: Marion Thaleiser

Facciamo molta conversazione, ripetiamo la grammatica e leggiamo piccoli testi.

Das Lehrbuch wird im Unterricht bekanntgegeben.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**  
**9 Termine:**

**Do, 20.10.2022 bis Do, 15.12.2022**  
jeweils 17:30 Uhr - 19:00 Uhr  
€ 119,20

Kurs-Nr. 22235110W [> hier anmelden](#)



## Italienisch A1 – online-Kurs für Anfänger/innen, inkl. 2 Präsenztermine

Leitung: Milena Giambra

Dieser Italienisch-Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne jegliche Vorkenntnisse, die Spaß haben, sich einer neuen Herausforderung zu stellen. Auf leicht verständliche Weise bieten wir Ihnen einen einfachen Einstieg in die italienische Sprache mit allgemeinen Redewendungen für private, berufliche und geschäftliche Situationen. Zwei Kurstermine werden wir als Präsenzstunden nutzen, um uns etwas näher kennen zu lernen. Der Unterricht erfolgt über die Plattform "Zoom". Den Link und technische Informationen werden Ihnen vor Kursbeginn mitgeteilt. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Präsenztermine: 28.09. und  
23.11.2022 in Burscheid,  
Pastor-Löh-Haus, Höhestr. 48;  
Raum 9**

**Voraussetzungen: PC, Kamera,  
Mikrofon**

**13 Termine:**

**Mi, 07.09.2022 bis Mi, 14.12.2022**

jeweils 18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 114,90

Kurs-Nr. 22235120W

[> hier anmelden](#)



Silvana Lai

## Italienisch B1

Leitung: Silvana Lai

Parleremo di libri, impareremo a fare un reclamo, discuteremo sulla qualità della vita, etc. ...

Lehrbuch: Con piacere B1, ca. ab  
Lektion 4

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule;  
Am Hammer 1**

**14 Termine:**

**Di, 23.08.2022 bis Di, 13.12.2022**

jeweils 19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 123,80

Kurs-Nr. 22235222W

[> hier anmelden](#)



## Italienisch B1/B2

Leitung: Marion Thaleiser

Il corso si rivolge a quelli che vogliono ampliare il suo italiano in un ambiente piacevole. Leggiamo dei "gialli" o altri testi e ripetiamo la grammatica per approfondirla. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule;  
Am Hammer 1**

**10 Termine:**

**Di, 06.09.2022 bis Di, 13.12.2022**

jeweils 17:15 Uhr - 18:45 Uhr

€ 97,30

Kurs-Nr. 22235340W > [hier anmelden](#)

## Italienisch Konversation B1/B2

Leitung: Milena Giambra

Conversazione facile e approfondimento con l'aiuto di testi vari, canzoni, dialoghi e audio. Esercizi per ripetere la grammatica. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.16**

**13 Termine:**

**Mo, 05.09.2022 bis Mo, 12.12.2022,**

jeweils von 19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 114,90

Kurs-Nr. 22235355W > [hier anmelden](#)





## Niederländisch

### Niederländisch Stufe A2

Leitung: Janny Scholten

Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2, ca. ab Lektion 15

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**

**12 Termine:**

**Mo, 05.09.2022 bis Mo, 05.12.2022**

jeweils 17:30 Uhr - 19:00 Uhr

€ 106,10

Kurs-Nr. 22236303W [> hier anmelden](#)

### Niederländisch A1 – für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Leitung: Janny Scholten

Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2, ab ca. Lektion 8

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**

**12 Termine:**

**Mi, 07.09.2022 bis Mi, 07.12.2022** von

jeweils 17:30 Uhr - 19:00 Uhr

€ 106,10

Kurs-Nr. 22236304W [> hier anmelden](#)

### Niederländisch B2 mit Schwerpunkt Sprechen

Leitung: Janny Scholten

Austausch auf Niederländisch über aktuelle Themen zu Gesellschaft, Natur und Kultur.

Lern- und Übungsgrammatik: Precies! Band 2, ab Lektion 11, Buske Verlag

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Am Hammer 1**

**12 Termine:**

**Mi, 07.09.2022 bis Mi, 07.12.2022**

jeweils von 19:00 Uhr - 20:30 Uhr

€ 106,10

Kurs-Nr. 22236305W [> hier anmelden](#)

### Niederländisch Level A1 (Real Beginner)

Leitung: Detlev Grass

Sie machen gern Urlaub in den Niederlanden/Belgien oder planen, dort eine Ausbildung oder ein Studium zu beginnen, wofür Sie entsprechende Sprachkenntnisse benötigen? In diesem Kurs lernen Sie schnell und unkompliziert die Grundlagen der neuen Sprache und erwerben den für die Verständigung nötigen Wortschatz. Sie üben alltagspraktische Redewendungen, die es Ihnen schon bald ermöglichen, einfache Gespräche zu führen: "Goedemiddag!" Buch: Leve Vakantie!

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15**

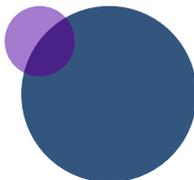
**13 Termine:**

**Mo, 05.09.2022 bis Mo, 12.12.2022**

jeweils 18:00 Uhr - 19:30 Uhr

€ 114,90

Kurs-Nr. 22236310W [> hier anmelden](#)





## Niederländisch mit leichten Vorkenntnissen A2

Leitung: Detlev Grass

Sie haben bereits leichte Vorkenntnisse und möchten Ihre Niederländisch-Kenntnisse auffrischen und erweitern? Lernen Sie in diesem Sprachkurs sich in allgemeinen Situationen ad hoc und passend auszudrücken. Das begleitende Buchmaterial wurde speziell für deutsche Lerner entwickelt und führt in kurzer Zeit zum Niveau A2 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens. Dabei steht das aktive Sprechen im Vordergrund und wird mit Dialogen zu alltäglichen Situationen, praktische Vokabellisten, optionalen Online-Materialien und intensive Grammatikübungen ergänzt. Veel groeten en tot ziens!  
Lehrbuch: In de startblokken

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.15**  
**13 Termine:**

**Mo, 05.09.2022 bis Mo, 12.12.2022**  
jeweils 19:30 Uhr - 21:00 Uhr  
€ 114,90

Kurs-Nr. 22236320W [> hier anmelden](#)

## Arabisch

### Arabisch Stufe B1

Leitung: Jamila Schumacher

Kleingruppenkurs mit 3 bis max. 6 Teilnehmer/innen  
Lehrbuch: Arabisch intensiv

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; E08; Am Hammer 1**

**10 Termine:**

**Mo, 05.09.2022 bis Mo, 21.11.2022**  
jeweils 20:00 Uhr - 21:30 Uhr  
€ 176,60

Kurs-Nr. 22237350W [> hier anmelden](#)





Sprachen

## Deutsch



*Weitere Alphabetisierungskurse können bei ausreichenden Nachfragen eingerichtet werden.*

**Ort: Wermelskirchen;  
Thomas-Mann-Str. 6a; Raum 1  
(„Spanisches Zentrum“)**  
**10 Termine:**

**Fr, 09.09.2022 bis Fr, 02.12.2022**

von 08:30 Uhr bis 10:00 Uhr

Kosten: € 53,90 (Bei nachgewiesenen Härtefällen entfällt das Kursentgelt.)

Kurs-Nr. 22230040 [> hier anmelden](#)

### Alphabetisierungskurs

Leitung: Ursula Da Silveira

Nach Schätzungen des Bundesverbandes Alphabetisierung können ungefähr vier Millionen Menschen in Deutschland nicht ausreichend lesen und schreiben. Auch wenn es für viele kaum vorstellbar ist: In der Nachbarschaft und am Arbeitsplatz gibt es erwachsene Menschen, die Schwierigkeiten mit der Schrift haben. Sie leben ständig in Angst, entdeckt zu werden. Um nicht aufzufallen, vermeiden sie Situationen, in denen sie schreiben müssen. Wer an seinem Arbeitsplatz oder in seiner privaten Umgebung mit Menschen in Kontakt kommt, die nur unter großen Schwierigkeiten lesen und schreiben können, kann auf das Angebot der Volkshochschule verweisen, wo Erwachsene mit der Unterstützung erfahrener Dozenten gemeinsam Lesen und Schreiben lernen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Daniela Potou Tel.: 02196/94704-12  
Alle Angaben werden vertraulich behandelt!



Illustration: Bro Vector, stock.adobe.com





# Lernen Sie Deutsch!

**Almanca öğreniniz! Учите немецкий! Learn German!**

## Was ist ein Integrationskurs?

Der Integrationskurs ist ein Angebot für neu Zugewanderte, die auf Dauer in Deutschland leben wollen und nur wenig oder gar kein Deutsch sprechen. Er besteht aus einem Sprachkurs mit 600 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden.

## Was lernen Sie im Sprachkurs?

Sie lernen den Wortschatz für alle wichtigen Bereiche des täglichen Lebens und der Arbeitswelt.

Am Ende des Integrationskurses findet ein Abschlusstest statt, der aus zwei Teilen besteht.

## Entegrasyon kursu nedir?

Entegrasyon kursu, Almanya'da uzun süre yaşamak amacıyla yeni göç etmiş ve Almanca bilmeyen ya da çok az bilen insanlar için bir hizmettir. Entegrasyon kursu 600 ders saatlik bir dil kursundan ve 100 ders saatlik bir oryantasyon kursundan oluşmaktadır.

## Dil kursunda ne öğrenilmektedir?

Günlük hayatı ve iş hayatını ilgilendiren önemli tüm konularda kullanılan sözcükleri öğrenirsiniz.

Entegrasyon kursunun sonunda iki bölümden oluşan bir bitirme sınavı yapılacaktır.

## Что такое интеграционный курс?

Интеграционный курс является предложением для новых иммигрантов, собирающихся остаться в Германии и не говорящих или плохо говорящих на немецком языке. Он состоит из языкового курса объемом 600 учебных часов и ориентировочного курса объемом 100 учебных часов.

## Чему Вы учитесь на языковом курсе?

Вы изучаете лексику, необходимую в повседневной жизни и на работе. В конце интеграционного курса проводится заключительное тестирование, состоящее из двух этапов.

## What is an integration course?

Integration courses are designed for new immigrants who wish to live permanently in Germany, but who only know a little German or who know no German at all. They comprise a language course with 600 hours of lessons and an orientation course with 100 hours of lessons.

## What do you learn in a language course?

You will learn the vocabulary needed for all important aspects of everyday life and the world of work.



## Deutsch – Integration

Die Gründe dafür, warum Menschen ihre Heimat verlassen und dauerhaft oder nur vorübergehend mit uns leben, sind sehr vielschichtig. Um ihnen Chancen auf Teilhabe im gesellschaftlichen Leben zu bieten, bleibt die Integration von Menschen mit Migrationsgeschichte nach wie vor ein Arbeitsschwerpunkt unserer Volkshochschule. Die Sprachförderung bildet mit Alphabetisierungs-, Integrations- und Berufssprachkursen einen großen Teil des Portfolios im Fachbereich Deutsch/Integration.

### Integrationskurs mit Alphabetisierung

Neben den allgemeinen Integrationskursen werden auch Integrationskurse mit Alphabetisierung angeboten. Diese Kurse richten sich an Personen, die das lateinische Alphabet nicht können. Ein Integrationskurs mit Alphabetisierung besteht aus 900 Unterrichtsstunden Deutsch und 100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs.

### Allgemeiner Integrationskurs

Sprache ist der Schlüssel für erfolgreiche Integration. Wir bieten Menschen, die Deutsch lernen möchten, die Möglichkeit, einen Integrationskurs in

Burscheid, Leichlingen oder Wermelskirchen zu besuchen. Die Kurse finden vormittags, nachmittags oder abends an drei, vier oder fünf Tagen pro Woche statt. Ein Integrationskurs besteht aus 600 Unterrichtsstunden Deutsch und 100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs. Die 600 Unterrichtsstunden Deutsch sind unterteilt in Basis- und Aufbausprachkurse mit jeweils drei Modulen von 100 Unterrichtseinheiten.

Zunächst wird Ihr Sprachstand mit Hilfe eines Einstufungstests ermittelt. Am Ende des Basissprachkurses kann das Lernniveau A2, nach Beendigung des Aufbausprachkurses das Lernniveau B1 (nach dem europäischen Referenz-Rahmen, vgl. Tabelle Einstufung im Bereich Fremdsprachen) erreicht werden.

Im Verlauf der Aufbaumodule werden mit gezielten Übungsmaterialien die Niveaustufen A2 bis B1 trainiert. Zum Abschluss wird der Deutsch-Test für Zuwanderer abgelegt (Möglichkeit zum Erwerb eines B1 Zertifikats). Weitere Informationen erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF): [www.bamf.de](http://www.bamf.de)

Die Kurse werden weitgehend vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge finanziert, pro Unterrichtseinheit ist ein Eigenbeitrag von € 2,20 zu zahlen, der je nach wirtschaftlicher Lage auf Antrag erlassen werden kann.





Basissprachkurs			Aufbausprachkurs			Orientierungskurs
100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE
Deutschunterricht			Deutschunterricht			Rechtsordnung Kultur Geschichte
Ziel: A1/A2 (GER)			Ziel: B1 (GER) Prüfung: DTZ Deutsch-Test für Zuwanderer			Ziel: Prüfung „Leben in Deutschland“
300 UE			300 UE			100 UE

Gerne beraten wir Sie persönlich und unterstützen Sie bei der Antragstellung; bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns:

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12**

Beratung in Wermelskirchen immer mittwochs von 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr  
*Nur mit vorheriger Terminvereinbarung!*  
*Wir bitten um Verständnis.*

## Beratung zur Integration

### Beratung zur Integration in Wermelskirchen

Leitung: Daniela Potou

Die Beratungstermine finden mittwochs nach telefonischer Voranmeldung zwischen 14:00 Uhr und 16:30 Uhr in der VHS Zentrale Wermelskirchen statt. Neue Integrationskurse und Berufssprachkurse starten auch im 2. Semester 2022 je nach Nachfrage. Bitte informieren Sie sich unter 02196/94704-12 (D. Potou), 02196/94704-18 (M. Schützenmeister) oder 02196/94704-13 (S. Villarrasa) und lassen Sie sich einen Termin für eine intensive kostenlose Beratung geben.



D.Potou



M. Schützenmeister



S. Villarrasa



M. Gnade



## Beratung zur Integration in Leichlingen

Leitung: Daniela Potou

Die Beratungstermine finden montags nach telefonischer Voranmeldung zwischen 13:15 Uhr und 14:45 Uhr im Bürgerhaus, Am Hammer 10 in Leichlingen statt. Neue Integrationskurse und Berufssprachkurse starten auch im 2. Semester 2022 je nach Nachfrage. Bitte informieren Sie sich unter 02196/94704-12 (D. Potou), 02196/94704-18 (M. Schützenmeister) oder 02196/94704-13 (S. Villarrasa) und lassen Sie sich einen Termin für eine intensive kostenlose Beratung geben.

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; VHS-Büro; Am Hammer 10**

Beratung in Leichlingen immer montags von 13:45 Uhr bis 14:45 Uhr

*Nur mit vorheriger Terminvereinbarung!  
Wir bitten um Verständnis.*



Illustration: melita, stock.adobe.com

## Beratung für Dozenten von Integrations- und Berufssprachkursen

Leitung: Daniela Potou

Die Termine finden mittwochs nach telefonischer Voranmeldung zwischen 14:00 Uhr und 16:30 Uhr in der VHS Zentrale Wermelskirchen statt. Weitere Termine nach telefonischer Absprache.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Raum 2.13**

Kurs-Nr. 22231002 > [hier anmelden](#)

## Beratung für Frauen durch die Frauenberatungsstelle des Kreises

Leitung: Dagmar Schäfer

Dieses Angebot der Frauenberatungsstelle wird gefördert von: Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen. Zusätzliche Termine sind nach telefonischer Absprache möglich.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Daniela Potou, Tel.: 02196 / 94704-12

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Raum 1.13**

**Beratungstermine:**

**Dienstag, 02.08.2022**

von 10:00 Uhr bis 13:30 Uhr

**Dienstag, 18.10.2022**

von 12:30 Uhr bis 14:00 Uhr

**Dienstag, 13.12.2022**

von 12:30 Uhr bis 14:00 Uhr

Kostenfrei / Kurs-Nr. 22231003

> [hier anmelden](#)





## Deutsch-Integrationskurse in Burscheid (Auswahl)

Weitere Module sind in Planung!  
Starttermine der Module können  
variieren.

### Allgemeiner Integrationskurs (Nr. 157)

Leitung: Ulrike Schatter /  
Dr. Evelina Fehling

Bamf-Kursnummer:  
27202-NW-157-2022

Der Kurs findet montags, dienstags,  
mittwochs von 14.30 bis 17.45 Uhr und  
donnerstags von 13.30 Uhr bis 16.45  
Uhr statt.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Höhestr. 48; Raum 8**

#### Aufbaumodul 1

**Mo 05.09.2022 bis Mo 31.10.2022**  
(100 UE € 440,00) [Kurs-Nr. 22231143](#)  
[> hier anmelden](#)

#### Aufbaumodul 2

**Mi 02.11.2022 bis Mi 14.12.2022**  
(100 UE € 440,00) [Kurs-Nr. 22231153](#)  
[> hier anmelden](#)

#### Aufbaumodul 3

**Do 15.12.2022 bis Do 09.02.2023**  
(100 UE € 440,00) [Kurs-Nr. 22231163](#)  
[> hier anmelden](#)

### Integrationskurs mit Alphabetisierung (Nr. 158)

Leitung: Dr. Werner Güntermann /  
Dr. Evelina Fehling

Bamf-Kursnummer:  
27202-NW-158-2022

Der Kurs findet montags, dienstags und  
donnerstags von 8.30 Uhr bis 12.35  
Uhr statt.

**Ort: Burscheid, Pastor-Löh-Haus;  
Höhestr. 48; Raum 9**

#### Modul 3

**Mo 05.09.2022 bis Do 03.11.2022**  
(100 UE € 440,00) [Kurs-Nr. 22231134](#)  
[> hier anmelden](#)

#### Modul 4

**Mo 07.11.2022 bis Di 20.12.2022**  
(100 UE € 440,00) [Kurs-Nr. 22231144](#)  
[> hier anmelden](#)

#### Modul 5

**Do 22.12.2022 bis Mo 27.02.2023**  
(100 UE € 440,00) [Kurs-Nr. 22231154](#)  
[> hier anmelden](#)

### Integrationskurs mit Alphabetisierung (Nr. 159)

Leitung: Dirk Boß

Bamf-Kursnummer:  
27202-NW-159-2022

Der Kurs findet montags, dienstags,  
mittwochs und donnerstags  
von 14.00 Uhr bis 17.15 Uhr statt.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Höhestr. 48; Raum 7**

**Modul 3 Mo 15.08.2022  
bis Mo 26.09.2022**  
(100 UE € 440,00) [Kurs-Nr. 22231137](#)

#### Modul 4

**Di 27.09.2022 bis Mi 23.11.2022**  
(100 UE € 440,00) [Kurs-Nr. 22231147](#)

#### Modul 5

**Do 24.11.2022 bis Do 19.01.2023**  
(100 UE € 440,00) [Kurs-Nr. 22231157](#)



## Sprachen

### Allgemeiner Integrationskurs (Nr. 162)

Leitung: Wiebke Haas-Lefers

Bamf-Kursnummer:  
27202-NW-162-2022

Der Kurs findet montags, mittwochs und freitags von 8.30 Uhr bis 12.35 Uhr statt.

**Ort: Burscheid, Pastor-Löh-Haus;  
Höhestr. 48; Raum 9**

**Basismodul 2**  
**Fr 26.08.2022 bis Mo 24.10.2022**  
(100 UE € 440,00)

Kurs-Nr. 22231126 [> hier anmelden](#)

**Basismodul 3**  
**Mi 26.10.2022 bis Fr 09.12.2022**  
(100 UE € 440,00)

Kurs-Nr. 22231136 [> hier anmelden](#)

**Aufbaumodul 1**  
**Mo 12.12.2022 bis Fr 10.02.2023**  
(100 UE € 440,00)

Kurs-Nr. 22231146 [> hier anmelden](#)

### Allgemeiner Integrationskurs (Nr. 164)

Leitung: Norbert Westhof

Bamf-Kursnummer:  
27202-NW-164-2022

Der Kurs findet montags von 14.00 Uhr bis 17.15 Uhr, dienstags von 13.25 Uhr bis 16.40 Uhr, mittwochs von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr, donnerstags von 15.00 Uhr bis 17.15 Uhr und freitags von 16.00 Uhr bis 18.15 Uhr statt.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Höhestr. 48; Raum 9**

**Basismodul 1**  
**Do 02.06.2022 bis Mi 13.07.2022**  
(100 UE € 440,00)  
Kurs-Nr. 22231118

**Basismodul 2**  
**Mi 10.8.2022 bis Fr 16.09.2022**  
(100 UE € 440,00)

Kurs-Nr. 22231128 [> hier anmelden](#)

**Basismodul 3**  
**Mo 19.09.2022 bis Di 08.11.2022**  
(100 UE € 440,00)

Kurs-Nr. 22231138 [> hier anmelden](#)

**Aufbaumodul 1**  
**Mi 09.11.2022 bis Do 15.12.2022**  
(100 UE € 440,00)

Kurs-Nr. 22231148 [> hier anmelden](#)





## Sprachen

### Deutsch-Integrationskurse in Leichlingen (Auswahl)

Weitere Module sind in Planung! Starttermine der Module können variieren.

#### Allgemeiner Integrationskurs (Nr. 153)

Leitung: Karin Adamson / Dietmar Kleine

Bamf- Kursnummer:  
27202-NW-153-2021

Der Kurs findet dienstags von 08:15 bis 13:05 Uhr, donnerstags und freitags von 08:15 bis 12:20 Uhr statt.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule;  
Am Hammer 1; Raum E10**

**Aufbaumodul 3  
Fr 02.09.2022 bis Fr 28.10.2022  
(100 UE € 440,00)**

Kurs-Nr. 22231263 [> hier anmelden](#)

**Orientierungskurs  
Do 03.11.2022 bis Do 15.12.2022  
(100 UE € 440,00)**

Kurs-Nr. 22231273 [> hier anmelden](#)

**Allgemeiner Integrationskurs (Nr. 163)**

Leitung: Ulrich Priebus / Ingrid Pohlig

Bamf-Kursnummer:  
27202-NW-163-2022

Der Kurs findet montags, mittwochs, donnerstags und freitags von 08.30 bis 12.35 Uhr statt.

**Ort: Leichlingen;  
Pfarrheim Kath. Kirchengemeinde;  
Ludger-Kühler-Straße; Raum 1**

**Basismodul 2  
Mo 15.08.2022 bis Fr 16.09.2022**

(100 UE € 440,00)  
Kurs-Nr. 22231221 [> hier anmelden](#)

**Basismodul 3  
Mo 19.09.2022 bis Fr 04.11.2022**

(100 UE € 440,00)  
Kurs-Nr. 22231231 [> hier anmelden](#)

**Aufbaumodul 1  
Mo 07.11.2022 bis Fr 09.12.2022**

(100 UE € 440,00)  
Kurs-Nr. 22231241 [> hier anmelden](#)

**Aufbaumodul 2  
Mo 12.12.2022 bis Mo 30.01.2023**

(100 UE € 440,00)  
Kurs-Nr. 22231251 [> hier anmelden](#)

### Deutsch-Integrationskurse in Wermelskirchen (Auswahl)

Weitere Module sind in Planung! Starttermine der Module können variieren.

**Integrationskurs mit Alphabetisierung (Nr. 151)**

Leitung: Nora Riederer / Antje Münchmeyer

Bamf- Kursnummer:  
27202-NW-151-2021

Der Kurs findet montags, dienstags und donnerstags von 8.30 Uhr bis 12.35 Uhr statt.

Mensch und  
Gesellschaft

Digitale Kompetenzen  
und berufliche Bildung

Schulabschlüsse &  
Zertifikate

Sprachen

Kulturelle Bildung

Eltern- und  
Familienbildung

Umwelt und  
Gesundheit





## Sprachen

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Raum 2.16**

### Modul 6

**Mo 29.08.2022 bis Di 25.10.2022**

(100 UE € 440,00)

Kurs-Nr. 22231365

### Modul 7

**Di 25.10.2022 bis Mo 12.12.2022**

(100 UE € 440,00)

Kurs-Nr. 2231375 [> hier anmelden](#)

### Modul 8

**Di 13.12.2022 bis Do 09.02.2023**

(100 UE € 440,00)

Kurs-Nr. 22231385 [> hier anmelden](#)

**Allgemeiner Integrationskurs  
(Nr. 166)**

Leitung: Dirk Boß

Bamf-Kursnummer:  
27202-NW-166-2022

Der Kurs findet montags, dienstags,  
mittwochs und donnerstags  
von 17.45 - 21.00 Uhr statt.

**Ort: Wermelskirchen;  
Thomas-Mann-Str. 6a; Raum 1  
(„Spanisches Zentrum“)**

### Basismodul 1

**Mi 08.06.2022 bis Di 06.09.2022**

(100 UE € 440,00)

Kurs-Nr. 22231318

### Basismodul 2

**Mi 07.09.2022 bis Do 03.11.2022**

(100 UE € 440,00)

Kurs-Nr. 22231328 [> hier anmelden](#)

### Basismodul 3

**Mo 07.11.2022 bis Mo 19.12.2022**

(100 UE € 440,00)

Kurs-Nr. 22231338 [> hier anmelden](#)

### Aufbaumodul 1

**Di 20.12.2022 bis Di 14.02.2023**

(100 UE € 440,00)

Kurs-Nr. 22231348 [> hier anmelden](#)

**Allgemeiner Integrationskurs  
(Nr. 160)**

Leitung: Ulrike Schatter /  
Violetta Eschemann

Bamf- Kursnummer:  
27202-NW-160-2022

Der Kurs findet montags, mittwochs,  
donnerstags und freitags von 8:30-  
12:35 Uhr statt.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Raum 2.15**

### Basismodul 3

**Fr 26.08.2022 bis Do 29.09.2022**

(100 UE € 440,00)

Kurs-Nr. 22231336

### Aufbaumodul 1

**Fr 30.09.2022 bis Do 17.11.2022**

(100 UE € 440,00)

Kurs-Nr. 22231346

### Aufbaumodul 2

**Fr 18.11.2022 bis Do 22.12.2022**

(100 UE € 440,00)

Kurs-Nr. 22231356

### Aufbaumodul 3

**Fr 23.12.2022 bis Do 09.02.2023**





## Sprachen

(100 UE € 440,00)  
Kurs-Nr. 22231366

### **Integrationskurs mit Alphabetisierung (Nr. 161)**

Leitung: Dirk Boß /  
Ursula Da Silveira

Bamf- Kursnummer:  
27202-NW-161-2022

Der Kurs findet montags, dienstags und  
mittwochs von 8:30-12:35 Uhr, freitags  
von 10:15 Uhr bis 12:30 Uhr statt.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Raum 1.13**

**Modul 8**  
**Mo 15.08.2022 bis Di 20.09.2022**  
(100 UE € 440,00)  
Kurs-Nr. 22231387

**Modul 9**  
**Mi 21.09.2022 bis Di 15.11.2022**  
(100 UE € 440,00)  
Kurs-Nr. 22231397

**Orientierungskurs**  
**Mi 16.11.2022 bis Mo 09.01.2023**  
(100 UE € 440,00)  
Kurs-Nr. 22231307

**Allgemeiner Integrationskurs (Nr. 165)**  
Leitung: Jochen Bilstein

Bamf- Kursnummer:  
27202-NW-165-2022

Der Kurs findet dienstags, mittwochs,  
donnerstags und freitags von 8:30-  
12:35 Uhr statt.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.16**

**Basismodul 1**  
**Di 07.06.2022 bis 24.08.2022**  
(100 UE € 440,00)  
Kurs-Nr. 22131319

**Basismodul 2**  
**Do 25.08.2022 bis 28.09.2022**  
(100 UE € 440,00)  
Kurs-Nr. 22131329

**Basismodul 3**  
**Do 29.09.2022 bis Do 17.11.2022**  
(100 UE € 440,00)  
Kurs-Nr. 22231339 [> hier anmelden](#)

**Aufbaumodul 1**  
**Fr 18.11.2022 bis Do 22.12.2022**  
(100 UE € 440,00)  
Kurs-Nr. 22231349 [> hier anmelden](#)

Mensch und  
Gesellschaft

Digitale Kompetenzen  
und berufliche Bildung

Schulabschlüsse &  
Zertifikate

Sprachen

Kulturelle Bildung

Eltern- und  
Familienbildung

Umwelt und  
Gesundheit





## Berufssprachkurs

Wer kann teilnehmen?

Für die Teilnahme an den Berufssprachkursen nach § 45a AufenthG bestehen folgende Zugangsvoraussetzungen:

1. Absolvierter Integrationskurs und/oder Deutschsprachkenntnisse auf A1, A2, B1, B2 oder C1 Niveau nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Für einen Besuch der Kurse mit Zielsprachniveau A2 und B1 ist der vorherige Integrationskursbesuch erforderlich.
2. Migrationshintergrund und Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung.  
  
Migrationshintergrund umfasst:
  - Zugewanderte, einschließlich der Geflüchteten, die sich im Anerkennungsverfahren befinden und eine gute Bleibeperspektive haben
  - Bürgerinnen und Bürger der EU
  - Deutsche mit Migrationshintergrund
3. Sie erfüllen mindestens eine der folgenden Voraussetzungen:
  - Sie sind arbeitssuchend gemeldet und/oder beziehen Leistungen nach SGB II (Hartz IV) oder SGB III (Arbeitslosengeld).
  - Sie befinden sich in einem Beschäftigungsverhältnis / Ausbildungsverhältnis.
  - Sie durchlaufen zurzeit das Anerkennungsverfahren für Ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss.

Die Teilnahme an einem Berufssprachkurs ist grundsätzlich kostenlos. Ausgenommen davon sind:

Erwerbstätige mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen

- Erwerbstätige mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen
- von mehr als 20.000 Euro bei Einzelveranlagung oder
- von mehr als 40.000 Euro bei gemeinsamer Veranlagung.
- Sie entrichten einen Kostenbeitrag von 50% pro Unterrichtseinheit.

*Preis: € 4,46 je UE*

### Weitere Informationen:

<http://www.bamf.de/DE/Willkommen/DeutschLernen/DeutschBeruf/Bundesprogramm-45a/bundesprogramm-45a.html>

**Kursbeginn:** Auf Anfrage

**Zeiten:** Auf Anfrage





### Deutsch-Berufssprachkurs A2

Der Kurs A2 umfasst 400 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel, das Sprachniveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerechtigte, die trotz einer ordnungsgemäßen Teilnahme an einem Integrationskurs das Sprachniveau A2 nicht erreicht haben. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

**Start geplant: Oktober 2022**  
[Kurs-Nr. 22231536L](#)

### Deutsch-Berufssprachkurs B1

Der Kurs B1 umfasst 400 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel, das Sprachniveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerechtigte, die trotz einer ordnungsgemäßen Teilnahme an einem Integrationskurs das Sprachniveau B1 nicht erreicht haben. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

**Start geplant: November 2022**  
[Kurs-Nr. 22231532L](#)

### Deutsch-Berufssprachkurs B2

Der Kurs B2 umfasst 500 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel, das Sprachniveau B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht

hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Voraussetzung ist der erfolgreiche Abschluss eines Integrationskurses bzw. B1 entsprechende Deutschkenntnisse. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

**Ort: Burscheid**  
**Start geplant: Oktober 2022**  
[Kurs-Nr. 22231514L](#)

### Deutsch-Berufssprachkurs B2 für Beschäftigte

Der Kurs umfasst 500 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel, das Sprachniveau B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Voraussetzung ist der erfolgreiche Abschluss eines Integrationskurses bzw. B1 entsprechende Deutschkenntnisse. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

**Ort: Leichlingen; Ev. Pflegeakademie Hasensprungmühle**  
**Start geplant: November 2022**  
[Kurs-Nr. 22231526L](#)

### Deutsch-Berufssprachkurs C1

Der Kurs C1 umfasst 400 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel, das Sprachniveau C1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Voraussetzung sind B2 entsprechende Deutschkenntnisse. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.



## Sprachen

**Ort: Wermelskirchen; Ev. Gemeindehaus Hilgen-Neuenhaus**  
**Di 16.08.2022**  
**bis voraussichtlich Mi 11.01.2023**  
 Kurs-Nr. 22231538L

**Sa 17.09.2022, 09:00 Uhr - 17:00 Uhr**  
**in Burscheid; Pastor-Löh-Haus;**  
**Höhestr. 48; Raum 8**  
 € 110,00  
 Kurs-Nr. 22231760P [> hier anmelden](#)

## Zertifikatsprüfung DTZ und Einbürgerungstest LID

### Zertifikatsprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ)

Wer einen Antrag auf Erwerb der deutschen Staatsbürgerschaft stellt, muss ein Zertifikat über Kenntnisse der deutschen Sprache auf der Stufe B1 vorlegen. Diese Prüfung findet bei der VHS Bergisch Land mehrmals im Jahr statt.

**Sa 12.11.2022, 09:00 Uhr - 17:00 Uhr**  
**in Burscheid; Pastor-Löh-Haus;**  
**Höhestr. 48; Raum 8**  
 € 110,00  
 Kurs-Nr. 22231790P [> hier anmelden](#)

### Prüfungstermine:

**Sa 20.08.2022, 09:00 Uhr - 17:00 Uhr**  
**in Burscheid; Pastor-Löh-Haus;**  
**Höhestr. 48; Raum 8**  
 € 110,00  
 Kurs-Nr. 22231770P [> hier anmelden](#)

**Sa 26.11.2022, 09:00 Uhr – 17:00 Uhr**  
**in Wermelskirchen; VHS; Wirtsmühler**  
**Str. 12; Raum 1.16**  
 € 110,00  
 Kurs-Nr. 22231750P [> hier anmelden](#)

### Telc-Prüfung

**Zertifikatsprüfung B2 (telc)**  
**Fr, 02.09.2022, 08:30 Uhr - 17:00 Uhr**  
**Wermelskirchen; VHS-Zentrale;**  
**Wirtsmühler Str. 12; Raum 2.15**  
 € 150,00  
 Kurs-Nr. 22231830P

**Sa 03.09.2022, 09:00 Uhr - 17:00 Uhr**  
**in Wermelskirchen; VHS;**  
**Wirtsmühler Str. 12; Raum 2.15**  
 € 110,00  
 Kurs-Nr. 22231780P  
[> hier anmelden](#)



Illustration: Ero Vector, stock.adobe.com





## Sprachen

### **Einbürgerungstest / Prüfung „Leben in Deutschland“ (LID)**

Auch diese Prüfung ist in der Regel Voraussetzung für die Einbürgerung. Die VHS Bergisch Land führt den Test nach den Regularien des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch. Einen interaktiven Fragenkatalog zum Einbürgerungstest finden Sie auf der Seite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de)

Leitung: [Daniela Potou](#)

### **Einbürgerungstest**

Bei Interesse an der Teilnahme zur Prüfung „Einbürgerungstest“ wenden Sie sich bitte telefonisch an die VHS-Verwaltung: 02196-947040. Eine Anmeldung ist nur persönlich möglich!

**Di 27.09.2022**, 13:00 Uhr - 14:00 Uhr  
**Wermelskirchen; VHS-Zentrale;**  
**Wirtsmühler Str. 12; Raum 2.15**  
 € 25,00

Kurs-Nr. 22231963P [> hier anmelden](#)

### **Prüfung „Leben in Deutschland“**

Bei Interesse an der Teilnahme zur Prüfung „Leben in Deutschland“ wenden Sie sich bitte telefonisch an die VHS-Verwaltung: 02196-947040. Eine Anmeldung ist nur persönlich möglich.

**Di 25.10.2022**, 13:00 Uhr - 14:00 Uhr  
**Wermelskirchen; VHS-Zentrale;**  
**Wirtsmühler Str. 12; Raum 2.15**  
 Kurs-Nr. 22231970P

### **Prüfung „Leben in Deutschland“**

**Di 22.11.2022**, 13:00 Uhr - 14:00 Uhr  
**Burscheid; Pastor-Löh-Haus;**  
**Höhestr. 48; Raum 8**  
 Kurs-Nr. 22231975P

### **Prüfung „Leben in Deutschland“**

**Mo, 19.12.2022**, 13:00 Uhr - 14:00 Uhr  
**Burscheid; Pastor-Löh-Haus;**  
**Höhestr. 48; Raum 8**  
 Kurs-Nr. 22231965P

Mensch und Gesellschaft

Digitale Kompetenzen und berufliche Bildung

Schulabschlüsse & Zertifikate

Sprachen

Kulturelle Bildung

Eltern- und Familienbildung

Umwelt und Gesundheit



## Kultur macht stark!

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern.

Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

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

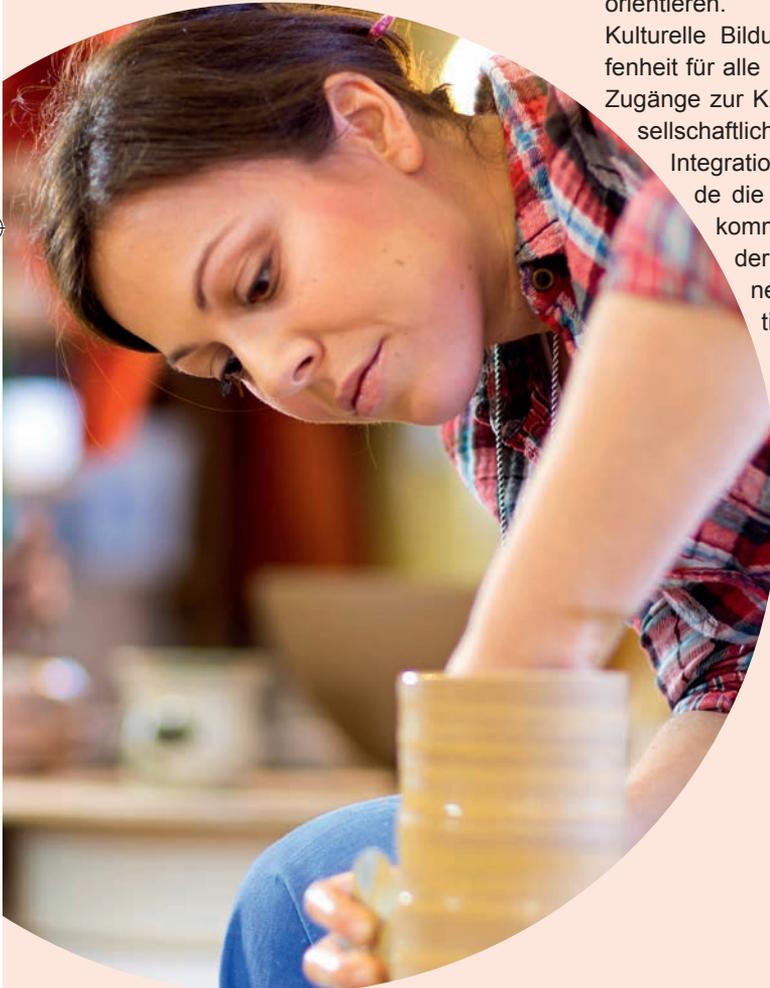


Foto: iStock.com / funstock





Kultur und Gestalten

# Literatur / Philosophie



## Kreatives Schreiben – Mehr als Twittern

Leitung: Dirk H. Ludwig

Schreibwerkstatt für Social Media und Fiction. Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen Ihre Themen, Ihre Gedanken, Ihre digitale Identität zwischen Fiktion und Wirklichkeit. Mit den Methoden des Creative Writing lernen Sie, mitreißende Postings und fiktionale Texte zu entwickeln. Dirk H. Ludwig schreibt Kurzprosa und bloggt auf [www.schreibbrausch.com](http://www.schreibbrausch.com) Bitte bringen Sie Stift und Schreibblock mit!

**Ort: Wermelskirchen;  
VHS-Zentrale; Schulung 1.13**  
**5 Termine: 21.10., 28.10., 04.11.,  
11.11. und 18.11.2022**  
17:30 Uhr – 19:00 Uhr  
€ 44,20

**Kurs-Nr. 22240015**  
[> hier anmelden](#)



## Der Wille zum Neuen und Perfekten

Leitung: Dr. Doris Schulte

Nicht nur der Mensch, sondern auch die gesamte Natur strebt bei allem notwendigen Beibehalten von Bewährtem nach dem Neuen, Perfekten, Vollkommenen bzw. Schönen. Die Philosophen Henri Bergson (1859-1941) und Teilhard de Chardin (1881-1955) fassten dieses Streben beide unter den Begriff der „schöpferischen Evolution“ zusammen. Der Chemiker und Biologe Gottfried Schatz (geb. 1936) bezieht auf der Suche nach dem Geheimnis der Lebensenergie und Entwicklung Philosophie und Kunst in sein naturwissenschaftliches Denken mit ein und spricht beim Willen zum Neuen und Perfekten in der Entwicklung vom „Feuer“ des Lebens. Sie begeben sich beim Nachdenken über dieses Thema mit Hilfe dieser und anderer Autoren in das abenteuerliche Zwischenreich von Naturwissenschaft, Philosophie, Kunst und Religion und lassen sich eventuell zu neuen Gedanken inspirieren.

**Die Termine für das Seminar sind:  
15.09., 29.09., 20.10., 03.11., 17.11.,  
01.12. und 15.12.2022**

17:00 Uhr - 18:30 Uhr

€ 61,90

**Kurs-Nr. 22240100S** [> hier anmelden](#)

Mensch und  
Gesellschaft

Digitale Kompetenzen  
und berufliche Bildung

Schulabschlüsse &  
Zertifikate

Sprachen

Kulturelle Bildung

Eltern- und  
Familienbildung

Umwelt und  
Gesundheit





# Kreative Bildung

## Experimentelle Malerei - Wochenendseminar

Leitung: Susanne Müller-Kölmel

Das Experimentieren mit unterschiedlichen Materialien und in verschiedenen Maltechniken (Acryl, Aquarell, Ölpastell, Pastell, etc.) eröffnet neue bildnerische Ausdrucksformen. An diesem Wochenende wird dem Mut und der Lust, gestalterisch eigene neue Wege zu gehen, Raum gegeben. Experimentelles Erforschen des Materials, der Bildfläche und der freien Formen führen immer tiefer in die „Malwelt“ hinein. Von gegenständlich bis abstrakt werden individuelle Bildwelten entdeckt, durchgespielt und weiterentwickelt. Methoden aus dem Kreativitätstraining unterstützen dabei. Ein gut strukturiertes Angebot bietet den Rahmen, um der eigenen schöpferischen Kraft zu begegnen und diese zu entfalten. Die individuelle Ausdrucksform jedes Einzelnen wird einfühlsam unterstützt und gefördert.

**2 Termine: Sa./So., 03.12./04.12.2022,**  
von 10:00 Uhr - 16:30 Uhr (je 30 Min.  
Mittagspause)

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, Malkleidung. Es sind 10 € für zur Verfügung gestelltes Material bei der Dozentin vor Ort zu bezahlen.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule;  
Kunstraum; Am Hammer 1**  
€ 70,70

**Kurs-Nr. 22245120S** [> hier anmelden](#)

## Malen - hier und jetzt! Malerei mit Acryl und in Mischtechnik

Leitung: Susanne Müller-Kölmel

Verschiedene Maltechniken, deckendes und lasierendes Malen, Nass-in-Nass-Malerei, Spachteltechnik u.v.m. werden angesprochen. Die individuelle Ausdrucksform jedes Einzelnen wird einfühlsam unterstützt und gefördert. Die Teilnehmer/innen erhalten fachkundige Anregungen für die Umsetzung der Bildideen, unabhängig, ob sie naturgetreu, abstrakt oder experimentell malen. Die Themen und Ausdrucksformen können so vielfältig sein wie die Temperamente. Ziel ist es, in entspannter Atmosphäre das schöpferische Potential zu entfalten und den eigenen künstlerischen Weg auszuloten. Methoden aus dem Kreativitätstraining unterstützen Sie dabei. Bitte bringen Sie eigenes Material (womit Sie sonst malen) mit. Für zur Verfügung gestelltes Material werden im Kurs 5,00 € pro Person eingesammelt.

**Ort: Burscheid; Pastor-Löh-Haus;  
Raum 7; Höhestr. 48**

**Kurstermine: 23.08., 06.09., 20.09.,  
25.10., 22.11., 06.12. und 13.12.2022  
(7 Termine)**

09:00 Uhr - 11:15 Uhr  
€ 92,80

**Kurs-Nr. 22245126W** [> hier anmelden](#)





## Kultur und Gestalten



### Sketchwalk in den Feierabend:

Vormachen - Mitmachen - Nachmachen  
Leitung: Sabine Rudersdorf

Das sogenannte „Urban Sketching“ erfreut sich gegenwärtig immer größerer Beliebtheit, dabei werden Orte und Szenen, denen man im Alltag oder vor allem auch auf Reisen begegnet, mit Tusche in ein Skizzenbuch skizziert und mit Aquarell koloriert. „Urban Sketching“ ist im Prinzip leicht zu lernen, da es keinerlei Anspruch auf Perfektion erhebt.

Ganz im Gegenteil: Szenen und Motive sollen möglichst schnell und locker zu Papier gebracht werden.

Sabine Rudersdorf ist Grafikerin und freischaffende Künstlerin und wird sich mit Ihnen gemeinsam wie die „Urban Sketchers“ hübsche aber auch „schäbige“ Ecken in Wermelskirchen aussuchen und diese mit lockerem Tusche-Strich und Aquarellfarben im Skizzenbuch festhalten. Sie malen gemeinsam Motive und erhalten wertvolle Tipps und Hilfestellung zur Umset-



zung Ihres Sketches. Bitte aquarellfähiges Skizzenbuch mit mindestens 190g/qm Papierstärke (z.B. Hahnemühle Nostalgie A5), Aquarellfarben, Bleistifte, Radiergummis und wasserfesten Tuschefineliner mitbringen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Raum 2.15; Wirtsmühler Str. 12**  
**Kurstermine: Mittwoch, 14.09.2022, dann 28.09., 19.10., 26.10. und 02.11.2022 (5 Termine)**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
€ 44,20

Kurs-Nr. 22245160 [> hier anmelden](#)

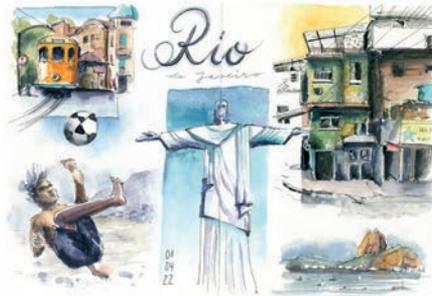
### Malerische Weltreise durchs Skizzenbuch:

Vormachen - Mitmachen - Nachmachen  
Leitung: Sabine Rudersdorf

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Raum 1.16; Wirtsmühler Str. 12**  
**Kurstermine: Montags ab 12.09.2022 (7 Termine) 14:30 Uhr - 16:45 Uhr**

€ 92,80

Kurs-Nr. 22245165 [> hier anmelden](#)



Mensch und Gesellschaft

Digitale Kompetenzen und berufliche Bildung

Schulabschlüsse & Zertifikate

Sprachen

Kulturelle Bildung

Eltern- und Familienbildung

Umwelt und Gesundheit





Kultur und Gestalten

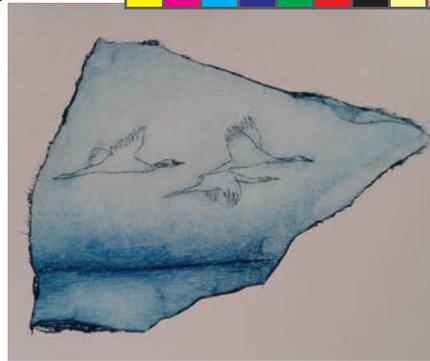
## Zeichnen: Grundlagen und Übungen/Skizzen und Studien - Seminar

Leitung: Susanne Müller-Kölmel

In entspannter Atmosphäre werden zeichnerische Grundübungen für alle Formen der bildnerischen Gestaltung, (Peil- und Messübungen, Positiv-Negativ-Raum, perspektivische Grundübungen) Mittel und Techniken des linearen Zeichnens und Skizzierens, sowie Hilfestellungen beim Umgang verschiedener zeichnerischer Materialien (Bleistift, Kugelschreiber, Kreiden, Tusche, etc.) vermittelt. Von gegenständlichen, figurativen Motiven bis hin zur abstrakten und freien Zeichnung ist alles willkommen. Gezeichnet werden kann dabei ineinander, übereinander und nebeneinander. Kreativitätstechniken und freie zeichnerische Übungen sind ergänzender Bestandteil dieses Seminars. Es geht um die Freude und eine grundlegende Erfahrung mit dem Medium Zeichnung. Susanne Müller-Kölmel ist Diplom Designerin, freischaffende Künstlerin und Dozentin mit langjähriger Erfahrung. Mitzubringen: eigenes Material, falls vorhanden (z. B. Papier, Stifte etc.) sowie Objekte und/oder Fotos. Für zur Verfügung gestelltes Material werden im Kurs 5 € pro Person eingesammelt.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Kunstraum; Am Hammer 1**  
**Samstag, 27.08.2022**  
von 10:00 Uhr - 16:30 Uhr  
€ 35,40

Kurs-Nr. 22245165S [> hier anmelden](#)



## Drucktechniken - Ein Einblick in verschiedene Drucktechniken - Seminar

Leitung: Gerlinde Hesse

Dieses Seminar richtet sich an Anfänger/-innen, die einen Einblick in die unterschiedlichen Drucktechniken erhalten möchten - es geht dabei sowohl um Hochdruck als auch um Tiefdruckverfahren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Sie schauen sich Werkzeuge und Techniken an, erstellen eine eigene individuelle Druckvorlage und fertigen die Drucke an, wobei Sie mit verschiedenen Farben experimentieren. Zum Abschluss nehmen Sie die schönsten Drucke und die Druckplatte mit nach Hause. Wer möchte, kann Motive in DIN A5 mitbringen (für den Hochdruck in schwarz-weiß, ohne Graustufungen). Ein Repertoire an Vorlagen steht Ihnen ebenfalls vor Ort zur Verfügung. Oder lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf...! Zusätzliche Materialkosten: 10 € pro Person, vor Ort bei der Dozentin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Motive in DIN A5 (wenn vorhanden), Schürze, o.ä.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13**  
**Sonntag, 18.09.2022**  
von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
€ 17,70

Kurs-Nr. 22245170S [> hier anmelden](#)





Kultur und Gestalten

## Acrylmalerei - Abdrucktechnik

Leitung: Gerlinde Hesse

Die Abdrucktechnik stellt ein interessantes Verfahren innerhalb der Acrylmalerei dar, bei dem mit verschiedenen Materialien wie Stoff, Folie etc. die Acrylfarbe abgedruckt wird. Auf diese Weise entstehen zufällige Formen, aus denen sich ein Bild entwickelt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Dieses Verfahren kann sowohl auf Leinwand als auch auf Papier realisiert werden. Papier in DinA2 steht zur Verfügung, sowie Leinwände im Format 80x100 cm, die käuflich erworben werden können.

Bitte bringen Sie eine Schürze oder Malhemd mit.

Zusätzlicher Materialkostenbeitrag von 7,00 € pro Person wird vor Ort eingesammelt.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13  
Sonntag, 30.10.2022**

von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

€ 17,70

Kurs-Nr. 22245171S

[> hier anmelden](#)

## Rakel-und Spachteltechnik

Leitung: Gerlinde Hesse

Die Rakeltechnik wurde durch Gerhard Richter bekannt. Durch das Verziehen mehrerer Farbschichten übereinander entstehen zufällige einzigartige Farbspiele. Bereits vorhandene Schichten werden mit dem Rakel durch neue überlagert, aufgerissen oder ganz gelöscht. Anhand von Bildbeispielen wird ein Einblick in das Werk Gerhard Richters gegeben und seine Maltechnik erläutert. Mit Rakel, Spachtel und Malmesser werden eigene Ideen umgesetzt.

Bitte bringen Sie eine Schürze oder Malhemd und eine Leinwand (falls vorhanden) mit. Im Kurs werden aber auch Leinwände zur Verfügung gestellt, die käuflich erworben werden können (Größen 60x80cm und 70x100cm). Die Materialkosten sind vor Ort bei der Dozentin zu entrichten.

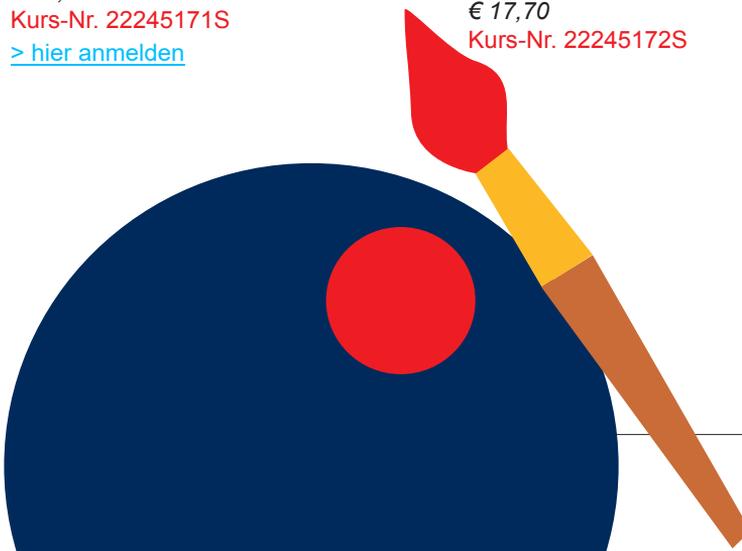
**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale;  
Wirtsmühler Str. 12; Schulung 1.13  
Sonntag, 20.11.2022**

von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

€ 17,70

Kurs-Nr. 22245172S

[> hier anmelden](#)





Kultur und Gestalten

## Holzbildhauerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene - Wochenendseminar

Leitung: Take Bijlsma



Mit organischen Formen in Holz, mit geheimnisvollen Einblicken, das Innere nach außen gestülpt, stellt Take Bijlsma die Verbindung zwischen Natur und Kunst her. Die Schöpfung der schlichten und schönen Skulpturen wird durch eine intuitive Herangehensweise erzielt. Mit einer guten Balance zwischen Planung und Improvisation lernen Sie, sich auf das Material einzulassen. Die entstandenen Skulpturen bestätigen immer wieder, dass die Zeit, der Raum, die Form und das Material magischerweise aufeinander abgestimmt sind. Im und am Kreativhaus ARTist, Rölscheid 2, Wermelskirchen-Dabringhausen können Sie sich ganz auf die Holzbildhauerei einlassen.

Holz kann vor Ort erworben (der Preis richtet sich nach der Größe und Art des Holzes) oder mitgebracht werden. Werkzeug ist vorhanden, aber wenn

möglich, bringen Sie auch gern Ihr eigenes Werkzeug mit. Das Entgelt beinhaltet die Nutzungsgebühren für Räume und Werkzeuge und die Endreinigung.

**Ort: Wermelskirchen-Dabringhausen; Kreativhaus ARTistIN; Rölscheid 2 Wochenendseminar**

**19.08. bis 21.08.2022:**

**Freitag, 19.08.22**

von 15:00-18:00 Uhr,

**Samstag, 20.08.22**

von 10:00-18:00 Uhr (inkl. 1 Stunde Mittagspause),

**Sonntag, 21.08.22**

von 10:00-15:00 Uhr

(inkl. 1 Stunde Mittagspause).

€ 131,00 / Kurs-Nr. 22246100

[> hier anmelden](#)

**Wochenendseminar**

**23.09. bis 25.09.2022:**

**Freitag, 23.09.22,**

von 15:00 Uhr-18.00 Uhr,

**Samstag, 24.09.22,**

von 10:00 Uhr-18:00 Uhr

(inkl. 1 Stunde Mittagspause),

**Sonntag, 25.09. 22,**

von 10:00 Uhr-15:00 Uhr

(inkl. 1 Stunde Mittagspause).

**Ort: Wermelskirchen-Dabringhausen;**

**Kreativhaus ARTistIN; Rölscheid 2**

€ 131,00 / Kurs-Nr. 22246110

[> hier anmelden](#)





## Nähen Patchwork und Quilten - Tessellation Teil 1

Leitung: Mechthild Kleinhans

Eine Tessellation ist ein gekacheltes Muster, das durch stetiges Wiederholen einer Form entsteht, ohne dass eine Überlappung oder Lücken auftreten. Tessellationen sind im Grunde Mosaikmuster, die mit einer sich wiederholenden polygonalen Form hergestellt werden. In allen Fällen kann die Tessellation theoretisch unendlich wiederholt werden, wobei das Muster konsistent bleibt und die Formen ihre Position zueinander beibehalten. Wir beschäftigen uns mit dem Thema „Tessellation“ anhand des Buches der Autorin Jinny Beyer „Tessellation - Quilts entwerfen“ und lernen, auf welche raffinierte Art sich Symmetrien, Formen, Farben und geometrische Motive dazu nutzen lassen, um ineinandergreifende Tessellations-Muster mit verblüffend optischen Effekten zu erhalten.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule;  
Kunstraum; Am Hammer 1**

**10 Termine:**

**Do, 08.09.2022 bis Do, 24.11.2022**

19:00 Uhr - 21:15 Uhr

€ 79,50

**Kurs-Nr. 22247250W** [> hier anmelden](#)

## Selbstnähen ist „in“

Leitung: Dagmar Veutgen

Modebegeisterte kommen auf ihre Kosten und nähen für sich, ihre Kinder und Enkel. In gemütlicher Runde werden Tipps und Tricks, das Zuschneiden und Nähen unter fachkundiger Leitung erlernt. Bitte folgendes Material mitbringen: Stoff, Schnittmuster und möglichst eigene Nähmaschine, Schere, Nadeln, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Seidenpapier, Bleistift, Kopierpapier, Lineal, Nähgarn.

**Ort: Burscheid-Hilgen; Ernst-Moritz-Arndt-Schule, Neubau, Schulstr. 16**

**8 Termine: ab Mittwoch, 07.09.2022**

**bis Mittwoch, 09.11.2022,**

von 18:30 Uhr - 21:30 Uhr

€ 94,10

**Kurs-Nr. 22258050W** [> hier anmelden](#)

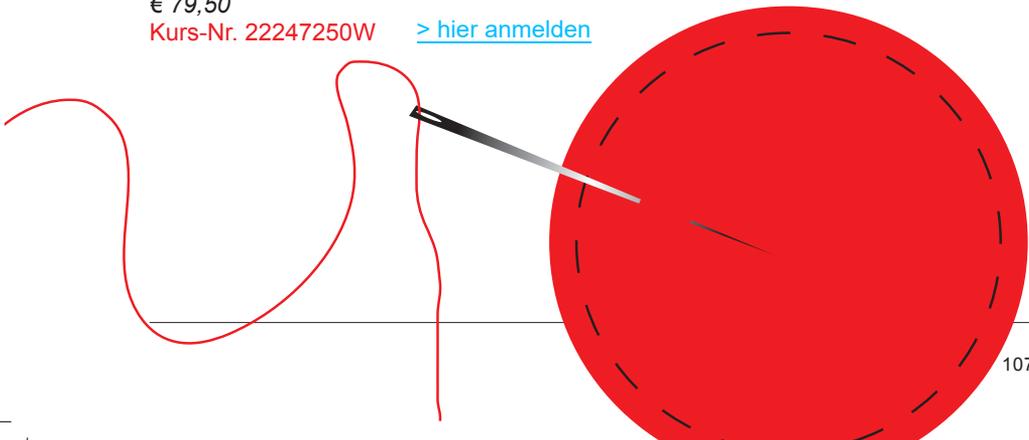
**8 Termine: Donnerstag, 08.09.2022**

**bis Donnerstag, 10.11.2022,**

von 18:30 Uhr - 21:30 Uhr

€ 94,10

**Kurs-Nr. 22258060W** [> hier anmelden](#)





## Kultur und Gestalten



### Fotografie

Leitung: Peter Thönes

Dieser Kurs wendet sich vor allem an „Digitaleinsteiger“ und fotografische Anfänger, die z.B. seit Kurzem eine Digitalkamera haben und nun Unterstützung im Umgang mit diesem „Wunderwerk der Technik“ brauchen. Darüber hinaus werden im Rahmen von Exkursionen fotografische Grundkenntnisse inameratechnik und Gestaltung vermittelt.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule;  
Am Hammer 1**

**11 Termine:**

**Di, 06.09.2022 bis Di, 06.12.2022**

19:30 Uhr - 21:00 Uhr

€ 97,20

**Kurs-Nr. 22248010** [> hier anmelden](#)



### Die Geheimnisse guter Fotos

Leitung: Giorgio di Pastore

Die Geheimnisse guter Fotos. Welche sind das? Erst wird ein technischer Grundlagenkurs (auf ein absolutes Minimum reduziert) praktiziert. Das ist notwendig um anschließend gestalterisch mit der Kamera arbeiten zu können. Anschließend werden einige Gestaltungsgrundlagen vermittelt. Mit dem erlernten neuen Wissen werden dann gestellte Aufgaben fotografiert und dann in der Gruppe diskutiert. Der Kurs richtet sich an Benutzende einer spiegellosen Systemkamera / Spiegelreflexkamera mit Wechselobjektiven.

**Ort: Wermelskirchen, VHS Zentrale,  
Wirtsmühler Str. 12, Schulung 2.15**

**10 Termine**

**ab Di 6.9. 19.00 – 21.15, 30 UE**

132,60 €

**Kurs.-Nr.: 22248020** [> hier anmelden](#)





## Vom digitalen Foto zum CEWE Fotobuch

Leitung: Andrea Lunau

Dieser Kurs wendet sich vor allem an Digital-Einsteiger:innen, die ihre digitalen Fotos gern in ein Fotobuch verwandeln möchten. Wir nutzen die Software von „Cewe“. Im ersten Termin lernen wir das Programm kennen, schaffen einen ersten Überblick und Sie erhalten eine Anleitung, wie Sie das Programm zu Hause installieren können. In der zweiten Kurseinheit können Sie Ihren Laptop mitbringen und wir arbeiten an Ihrem ersten Fotobuch.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.15**  
**2 Termine:**

**Fr, 16.09.2022 und Fr, 30.09.2022,**  
jeweils von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr  
€ 17,70

**Kurs-Nr. 22222023S** [> hier anmelden](#)

## Vom digitalen Foto zum CEWE Fotobuch

Leitung: Andrea Lunau

Dieser Kurs wendet sich vor allem an Digital-Einsteiger:innen, die ihre digitalen Fotos gern in ein Fotobuch verwandeln möchten. Wir nutzen die Software von „Cewe“. Im ersten Termin lernen wir das Programm kennen, schaffen einen ersten Überblick und Sie erhalten eine Anleitung, wie Sie das Programm zu Hause installieren können. In der zweiten Kurseinheit können Sie Ihren Laptop mitbringen und wir arbeiten an Ihrem ersten Fotobuch.

**Ort: Burscheid, Pastor-Löh-Haus; Raum 7; Höhestr. 48**  
**2 Termine:**

**Fr, 28.10.2022 und Do, 03.11.2022,**  
jeweils 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr  
€ 17,70

**Kurs-Nr. 22222025S** [> hier anmelden](#)

Illustration: vasabil, stock.adobe.com





## INSTRUMENTENTICKET

Musikschule ganz flexibel für Erwachsene

Der Vorteil des Instrumententickets liegt in der Flexibilität – Sie entscheiden in Absprache mit unseren Lehrkräften, wann und wie regelmäßig Sie Ihren Instrumentalunterricht bekommen möchten.

## KLANGTEST-TICKET

Ausprobieren für Kinder und Jugendliche

Das Klangtest-Ticket bietet den jungen „Fahrgästen“ eine großartige Möglichkeit, flexibel, unverbindlich, kurzfristig und gemeinsam mit Freund\*innen Instrumente an der Musikschule auszuprobieren.

Infos zu allen Angeboten der Musikschule unter  
[www.musikschule-wermelskirchen.de](http://www.musikschule-wermelskirchen.de)





## Musik – Stimmbildung - Tanz Hilfe, ich möchte singen...!

Leitung: Veronika Madler

Sie wünschen sich schon lange, singen zu können? Aber Ihnen fehlt der Mut? Sie geben lieber keinen Ton von sich, wenn es um „Happy Birthday“ geht? Aber es wäre doch so schön, endlich den Mund aufzumachen und die Stimme lauthals ertönen zu lassen? Dann ist die gute Nachricht: (fast) jede, (fast) jeder, der sprechen kann, kann auch singen! Unter stimmbildnerischen und atemtechnischen Aspekten singen wir einfache Lieder und Gesänge, ein- oder auch mehrstimmig. Es darf experimentiert und improvisiert werden: alles, was die Stimme hergibt. Wir machen Atemübungen, Sprech- und Singübungen, auch mit Bewegung - denn unser Instrument Stimme besteht aus unserem ganzen Körper - und wollen dann alles zu einem Ganzen zusammenfügen. Voraussetzung: Offenheit, um über den eigenen Schatten zu springen - wir helfen Ihnen dabei!  
Empfehlung: tragen Sie gern bequeme Kleidung!

**Ort: Wermelskirchen; Sekundarschule; Gebäude C; Mensa im Erdgeschoss; (gegenüber der VHS-Zentrale); Wirtsmühler Str. 12**

**10 Termine:**

**Di, 06.09.2022 bis Di, 29.11.2022**

18:00 Uhr - 19:00 Uhr

€ 58,90

**Kurs-Nr. 22249240** [> hier anmelden](#)

## Singen macht Spaß! Eltern singen mit ihren Kindern (2-4 Jahre)

Leitung: Jutta Benedix

Das Eltern-Kind-Singen und Musizieren bietet Kleinkindern zusammen mit ihren Eltern (oder Großeltern) einen spielerischen Einstieg in die Welt der Musik. Durch Singen, Musizieren und Bewegen werden alle Sinne angesprochen. Jedes Kind wird musikalisch geboren. Aber es kann diese Gabe verlieren, wenn sie nicht stimuliert wird. Mit den Eltern zu singen, ist für Kinder spannender, als Lieder von der CD mitzusingen, denn Vater und Mutter sind flexibel und können Pausen machen, wenn ihr Kind Atem holen muss, sie können zwischendurch ein Wort erklären oder die Lieblingsstrophe dreimal wiederholen. Nebenbei wird gerade beim gemeinsamen Musizieren auch die Konzentration geschult. Denn um mitsingen zu können, muss man ganz genau zuhören. Das erfordert viel Aufmerksamkeit und ein bisschen Übung. Gemeinsam entdecken wir das Singen als gemeinschaftsförderndes Mittel ohne Leistungsdruck mit viel Bewegung, Spaß und Freude!

Anmeldung: Sie melden sich (Erwachsene/r) an und bringen ein (!) Kind im Alter zwischen 2 und 4 Jahren mit.

**Ort: Wermelskirchen; DRK Familienzentrum „Wunderwelt“; Berliner Str. 23a; Mehrzweckraum;**

**10 Termine:**

**Di, 06.09.2022 bis Di, 29.11.2022**

15:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 66,90

**Kurs-Nr. 22249250** [> hier anmelden](#)





## Afrikanisches Trommeln - Seminar

Leitung: Uli Riechert

Afrikanischer Rhythmus fasziniert die meisten Menschen spontan. Durch seine Leichtigkeit und Magie fährt er direkt in den Körper und löst dort unwiderstehliche Bewegungsimpulse aus, die sich je nach Temperament als Fußwippen, Tanzen oder in dem Wunsch des Musikmachens äußern. Das Glück, das sich einstellt, wenn man sich dieser mitreißenden Musik überlässt, ist immer auch gesteigertes mitmenschliches Glück, denn afrikanische Trommelmusik bringt Menschen miteinander in Kontakt. Situationen, in denen diese Musik erklingt, sind Situationen intensiver Kommunikation. Die Djembe, die weltweit wohl populärste afrikanische Trommel mit ihrer großen klanglichen Vielfalt, wird als Basis- und Soloinstrument eingesetzt. Kenkeni, Sangban und Dunumba runden mit ihrem kraftvollen Klang das Spektrum nach unten ab und bilden so den musikalischen Puls. Die Glocken mit ihrem quirligen,

treibenden Klang lassen das Ganze dann zu einem sehr dynamischen, abwechslungsreichen Gruppenerlebnis werden. Wer afrikanische Instrumente besitzt, kann sie gerne mitbringen.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Kunstraum; Am Hammer 1**

**Sonntag, 13.11.2022**

von 10:00 Uhr bis 17:15 Uhr

€ 39,80

Kurs-Nr. 22249255S [> hier anmelden](#)

## Bleib fit - tanz mit!

Leitung: Dorothea Partsch-Schröter

Dieses Angebot richtet sich an alle tanzfreudigen Damen und Herren, die beschwingte Volkstänze und meditative Tänze mögen. Die Verschiedenheit der Tänze bringt viel Abwechslung in den Kurs. Die Freude an der Bewegung nach Musik und die gemeinsame Bewegung miteinander stehen dabei im Vordergrund. Sie benötigen keinen Tanzpartner. Auf Grund der Corona-Situation wird eine Mischung aus Reihentanz und Sitztanz/gymnastik stattfinden.

**Ort: Leichlingen; Bürgerhaus; Weyermann-Saal; Am Hammer 10**  
**11 Termine:**

**Di, 30.08.2022 bis Di, 29.11.2022**

16:45 Uhr - 18:15 Uhr

€ 64,70

Kurs-Nr. 22249450W [> hier anmelden](#)





## Kultur und Gestalten

### Tanzen mit Freude und Spaß - in Blocktanzformationen

Leitung:  
Dr. Ulrike Langholz-Baumgartner

Tanzen ist gesund, hält fit und jung, denn: Tanzen aktiviert und beansprucht zahlreiche Muskeln, die Durchblutung wird gesteigert und Verspannungen gelöst. Durch Tanzen werden das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und Knochen gefestigt. Mit verschiedenen und vielfältigen Choreografien wird darüber hinaus beim Tanzen das Gedächtnis trainiert und nicht zuletzt erhöht die Freude an rhythmischer Bewegung zur Musik die emotionale Stimmung

-Tanzen macht glücklich. Getanzt werden verschiedene Choreografien unterschiedlicher Tanzrichtungen in Blockformation, damit angemessene Abstandsregeln eingehalten werden können.

Ein Seminarangebot für Interessierte und Neugierige - ein Partner ist nicht erforderlich! Bitte Schuhe mitbringen bzw. anziehen, in denen Sie gut tanzen können.

**6 Termine am 18.09., 02.10., 23.10., 06.11., 27.11. und 04.12.2022,**  
11:00 Uhr - 12:30 Uhr

**Ort: Wermelskirchen; Turnhalle Tente, (GGs Am Haiderbach); Tente 79 € 39,70**

**Kurs-Nr. 22249455W** > [hier anmelden](#)

### Musikschule der Stadt Leichlingen!

Bei uns findet jede\*r Musikbegeistert\*e die passende Unterstützung für ihren/ seinen musikalischen Weg. Ob Einsteiger\*in oder angehender Profi, vom Wickelkind bis zum Senior. Du kannst das Instrument Deiner Wahl im Einzel- oder Kleingruppenunterricht spielen lernen. Unsere vielen Ensembles in allen Stilrichtungen bieten Dir die Möglichkeit, auf jedem Niveau den Spaß am Zusammenspiel zu erleben. Oder bist Du eher für's Tanzen zu begeistern? Dann bist Du in unserer Tanzabteilung gut aufgehoben. Spaß am Musikmachen und Tanzen kannst Du auch in unseren unterschiedlichen Auftrittsmöglichkeiten erleben, ob im kleinen Rahmen oder auf der großen Bühne. Vielleicht lernst Du uns ja auch bei einem Angebot in Deinem Kindergarten, Deiner Schule oder Deinem Offenen Ganztag kennen,

denn die Musikschule hat viele Kooperationen mit Leichlinger Einrichtungen, um möglichst allen die Welt der Musik nahe zu bringen.



### Musikschule der Stadt Leichlingen

Am Hammer 10  
42799 Leichlingen  
musikschule@leichlingen.de  
Tel. 02175-992 542  
<https://www.leichlingen.de/kultur-und-bildung/musikschule>



Mensch und Gesellschaft

Digitale Kompetenzen und berufliche Bildung

Schulabschlüsse & Zertifikate

Sprachen

Kulturelle Bildung

Eltern- und Familienbildung

Umwelt und Gesundheit



# Frühkindliche Bildung und Erziehung

Der gesellschaftliche Modernisierungsprozess stellt neue Herausforderungen und Anforderungen an Familien, pädagogische Fachkräfte und Tagesmütter in Fragen der kindlichen Entwicklung, Erziehung und Begleitung dar. Werte,

Gewohnheiten und Ziele verändern sich.

Die VHS Bergisch Land bietet mit ihren Kooperationspartnern vor Ort ein breites Spektrum an Vorträgen, Kursen u. Seminaren an, um Eltern und MitarbeiterInnen aus Kindertageseinrichtungen u. Kindertagespflege in ihrer täglichen Arbeit und Weiterentwicklung ihrer Kompetenzen zu unterstützen und zu begleiten. In zusätzlichen Kursangeboten erfahren Eltern mit ihren

Kindern - aber auch Großeltern mit ihren Enkeln - die Freude am Lernen und können sich gegenseitig helfen und motivieren.

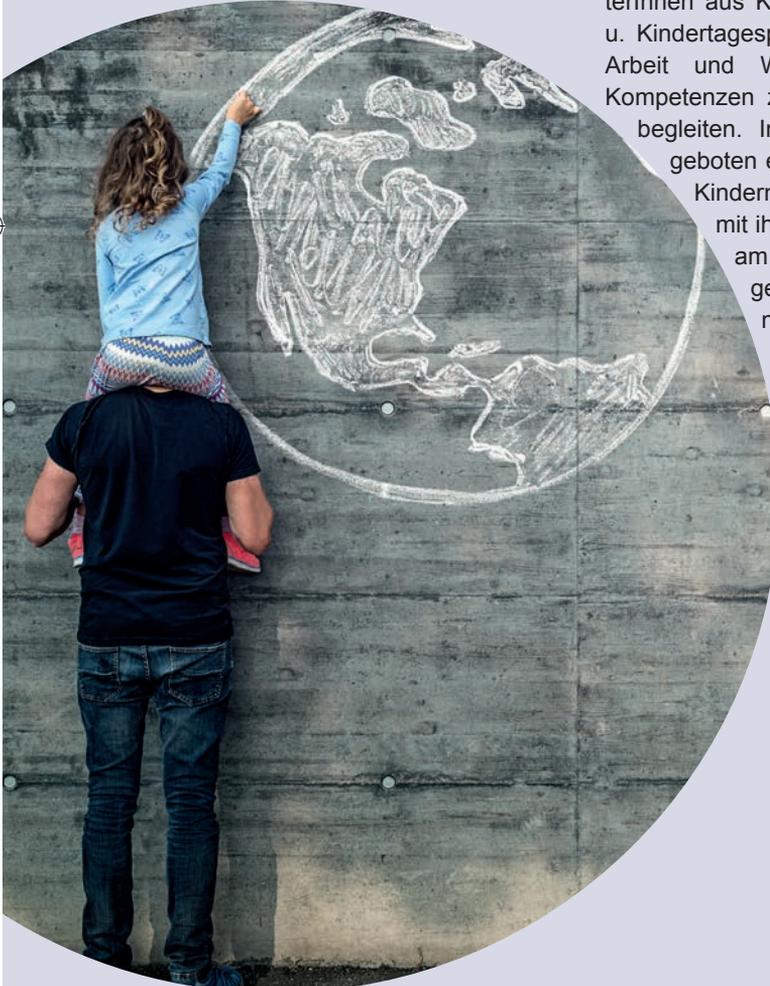


Foto: Westend61 / Ophelia via Getty Images





## Babysitterkurs: Fit für das Babysitting

In Kooperation mit dem Familienzentrum „Ja? Dann!“ Wermelskirchen  
Leitung: Dozent/innenteam

Die meisten Eltern sind sehr wählerisch bei der Auswahl ihres Babysitters. Dieses Seminar vermittelt zukünftigen „Babysittern“ die wichtigsten Tipps in der Kleinkindbetreuung. Durch das „Babysitterdiplom“ wird sozusagen belegt, dass eine Ausbildung über alle wichtigen Dinge erfolgt ist, die für die Betreuung wichtig sind. Mindestalter für die Teilnahme an diesem Seminar ist 14 Jahre.

Was lerne ich im Babysitterkurs?

1. Erste Hilfe & Säuglingspflege
2. Rechte & Pflichten eines Babysitters
3. Entwicklungsstufen des Kindes
4. Spielpädagogik: Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder
5. Absprachen mit den Eltern treffen

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Familienzentrum „Ja?Dann!“ statt. Teilnehmer/innen erhalten eine Bescheinigung und können auf Wunsch in die Vermittlungskartei „Babysitter“ des Familienzentrums aufgenommen werden. Mindestalter: 14 Jahre!

**Ort: Wermelskirchen; Familienzentrum Ja?Dann! Danziger Straße 8**  
**Wochenendseminar am Samstag, 24.09.2022 und Sonntag, 25.09.2022**  
von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
Bitte Getränke und Snack für die Mittagspause mitbringen.  
37,00 €  
Kurs-Nr. 22250015 [> hier anmelden](#)

## Tätigkeitsbegleitende Fortbildung für die Kindertagespflege - Aufbaukurs

nach dem QHB des Bundesverbandes für Kindertagespflege

Die tätigkeitsbegleitende Fortbildung richtet sich an Interessierte die bereits in der Kindertagespflege tätig sind und über eine abgeschlossene Qualifikation als Kindertagespflegeperson mit 160UStd. verfügen. In dem Fortbildungskurs haben Sie die Möglichkeit Ihr Kompetenzspektrum für die Tätigkeit in der Kindertagespflege zu erweitern und zu vertiefen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12; Schulung 2.16**  
**Geplanter Beginn: 18.10.2022**  
1.355,60 € (Ratenzahlung möglich!)  
Kurs-Nr. 22250012L [> hier anmelden](#)



## Singen macht Spaß! Eltern singen mit ihren Kindern (2-4 Jahre)

Leitung: Jutta Benedix



Das Eltern-Kind-Singen und Musizieren bietet Kleinkindern zusammen mit ihren Eltern (oder Großeltern) einen spielerischen Einstieg in die Welt der Musik. Durch Singen, Musizieren und Bewegen werden alle Sinne angesprochen. Jedes Kind wird musikalisch geboren. Aber es kann diese Gabe verlieren, wenn sie nicht stimuliert

wird. Mit den Eltern zu singen, ist für Kinder spannender, als Lieder von der CD mitzusingen, denn Vater und Mutter sind flexibel und können Pausen machen, wenn ihr Kind Atem holen muss, sie können zwischendurch ein Wort erklären oder die Lieblingsstrophe dreimal wiederholen. Nebenbei wird gerade beim gemeinsamen Musizieren auch die Konzentration geschult. Denn um mitsingen zu können, muss man ganz genau zuhören. Das erfordert viel Aufmerksamkeit und ein bisschen Übung. Gemeinsam entdecken wir das Singen als gemeinschaftsförderndes Mittel ohne Leistungsdruck mit viel Bewegung, Spaß und Freude!  
Anmeldung: Sie melden sich (Erwachsene/r) an und bringen ein (!) Kind im Alter zwischen 2 und 4 Jahren mit.

**Ort: Wermelskirchen; DRK Familienzentrum „Wunderwelt“; Berliner Str. 23a; Mehrzweckraum;**

**10 Termine: Di, 06.09.2022 bis Di, 29.11.2022**

15:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 66,90

Kurs-Nr. 22249250

[> hier anmelden](#)



Illustration: Rüdizhan, stock.adobe.com





## Nähen Selbstnähen ist „in“

Leitung: Dagmar Veutgen

Modebegeisterte kommen auf ihre Kosten und nähen für sich, ihre Kinder und Enkel. In gemütlicher Runde werden Tipps und Tricks, das Zuschneiden und Nähen unter fachkundiger Leitung erlernt. Bitte folgendes Material mitbringen: Stoff, Schnittmuster und möglichst eigene Nähmaschine, Schere, Nadeln, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Seidenpapier, Bleistift, Kopierpapier, Lineal, Nähgarn.  
Ort: Burscheid-Hilgen; Ernst-Moritz-Arndt-Schule, Neubau, Schulstr. 16

**8 Termine: ab Mittwoch, 07.09.2022 bis Mittwoch, 09.11.2022,**  
von 18:30 Uhr - 21:30 Uhr  
€ 94,10

Kurs-Nr. 22258050W [> hier anmelden](#)

**8 Termine: Donnerstag, 08.09.2022 bis Donnerstag, 10.11.2022,**  
von 18:30 Uhr - 21:30 Uhr  
€ 94,10

Kurs-Nr. 22258060W [> hier anmelden](#)

## Kinderernährung: gesundes Aufwachsen fördern – Online

Leitung: Patricia Skirde

“Iss, damit du groß und stark wirst” – das hat wohl jedes Kind schon einmal gehört. Eine ausgewogene und vitalstoffreiche Ernährung ist für uns von klein auf wichtig, um Krankheiten vorzubeugen und gesund aufzuwach-

sen. Aber was ist für Kinder gesund? Was können Sie tun, wenn Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht mag? Beim Thema Kinderernährung können schnell Fragen aufkommen, doch wir zeigen Ihnen, wie leicht eine gesunde Kinderernährung umzusetzen ist. In diesem Kurs lernen Sie, wie sich eine gesunde Kinderernährung in den Alltag integrieren lässt, bekommen Tipps und Rezepte zum gesunden Naschen und worauf Sie achten sollten.

Themen:

- Vollwertige und kindgerechte Ernährung: Nährstoffe, Portionsgrößen und Energiezufuhr
- Die Ernährungspyramide, 10 Regeln der DGE, 5 am Tag
- Entwicklung des Essverhaltens
- Wenn Kinder kein Gemüse essen
- Kinderlebensmittel, Zuckerkonsum und Zufuhrempfehlung
- Mahlzeitenmanagement & Esssituation
- Praxistipps & Rezepte
- SinnExperiment & Geschmack
- Zeit für Fragen

**Montag, 05.09.2022**  
von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr,  
Online

9,25 €  [> hier anmelden](#)  
Kurs-Nr. 22259601E





## VHS macht gesünder!

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen.

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende

Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.



Foto: iStock.com/FatCamera





# Umwelt

## Gartenoase für Mensch und Tier

Auf einer Fläche des Gärtnereiverkaufs Schmidthaus ist eine Gartenoase entstanden. Dabei können Teilnehmer/innen der VHS in Form von Einzelseminaren bei der Umsetzung helfen und dabei die entsprechenden Tätigkeiten erlernen. Neben der praktischen Anleitung erhalten Sie vertiefendes Infomaterial zu den verschiedenen Themen. Natürlich werden auch sonstige Fragen zur Gartengestaltung u. a. gerne beantwortet. Bei schlechtem Wetter werden die Praxisteile, wenn nötig, modifiziert. Der Gärtnereiverkauf Schmidthaus, Krähwinkel 2, Leichlingen-Witzhelden ist mit der Buslinie 278 direkt erreichbar (Haltestellen Krähwinkel oder Richtershof). Bei der Linie 258 über Oberschmitte und bei der Linie 252 beträgt der Fußweg vom Witzheldener Busbahnhof ca. 1 km. Fahrradständer stehen zur Verfügung.

### Einmal Schneiden bitte - Gehölzschnitt natürlich

Leitung: Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer

Gehölzschnitt ist eigentlich ganz einfach und macht auch nicht viel Arbeit - wenn man es denn richtig macht. Dies können Sie ganz praktisch lernen - und außerdem gibt es noch Tipps, wie durch richtige Pflanzenwahl der Schnittaufwand noch weiter reduziert werden kann.

Bringen Sie bitte eine gute Gartenschere mit.

**Ort: Leichlingen-Witzhelden, Gartenoase Schmidthaus; Krähwinkel 2**  
**Sa, 15.10.2022, 12:00 Uhr - 13:30 Uhr**  
 € 10,60

Kurs-Nr.22216111S [> hier anmelden](#)



### Wir decken den Tisch - ein Garten für Schmetterlinge, Piepmätze und mehr

Leitung: Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer

Ein Garten - aber auch ein Balkon - kann vielfältige Nahrungs- und auch Wohnangebote für Insekten, Vögel u.a. bieten. Hier ist dann Natur erleben ganz direkt möglich. Außerdem können Sie dabei aktiv etwas für den Naturschutz tun. Es werden Bausteine für eine ‚tierfreundliche‘ Gestaltung vorgestellt - von der Kinderstube bis zur Kantine. Und ganz praktisch wird ein Insektenhotel für Solitärbiene gebaut. Bitte eine Grabegabel mitbringen.

**Ort: Leichlingen-Witzhelden, Gartenoase Schmidthaus; Krähwinkel 2**  
**Sa, 15.10.2022, 13:30 Uhr - 15:00 Uhr**  
 € 10,60

Kurs-Nr. 22216113S [> hier anmelden](#)





## Lebenskünstler - Pflanzen für lange Trockenheit

Leitung: Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer



Lang anhaltende Trockenheit durch den Klimawandel wird auch in unseren Breiten immer mehr zum Problem für den Garten. Und sicher wird es auch demnächst nicht mehr erlaubt sein, mit Leitungswasser zu wässern. Was ist zu tun? Welche Pflanzen kommen damit klar? Welche Tipps gibt es, um Wasser im Boden zu halten? Was ist für Vögel und Insekten in diesem Zusammenhang wichtig? Und wie sieht unser Beitrag gegen den Klimawandel aus? All diese Punkte wollen wir in der Gartenoase und deren Umfeld besprechen. Zum Schluss kann ein kleiner Dachgarten gebaut werden. Bringen Sie hierfür bitte einen Blumenuntersetzer - möglichst aus Ton - mit. Die Materialkosten für die Pflanzen werden vor Ort bei der Referentin beglichen.

**Ort: Leichlingen-Witzhelden, Gartenoase Schmidthaus; Krähwinkel 2 Sa, 15.10.2022, 15:00 Uhr - 16:30 Uhr € 10,60**

Kurs-Nr. 22216115S [> hier anmelden](#)

## Natur und Naturheilkunde

In Kooperation mit dem Rheinisch Bergischen Naturschutzverein, Ortsverband Wermelskirchen

## Pilzseminar mit Exkursion

Leitung: Wilfried Collong

Pilze sind im Kreislauf des Lebens von immenser Bedeutung und spielen somit eine entscheidende Rolle im Ökosystem



Wald. In diesem Seminar werden diese Zusammenhänge erläutert und ein Überblick über die wichtigsten Bestimmungsmerkmale der Pilze vermittelt. In erster Linie sollen Naturinteressierte und nicht nur Speisepilzsammlerinnen und -sammler angesprochen werden; gleichwohl werden auch Kenntnisse zu den wichtigsten Speise- und Giftpilzarten, schonende Sammeltechniken und Aspekte des Artenschutzes besprochen.

Eine Exkursion mit anschließender Fundbesprechung soll das Erlernte vertiefen.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.16 Freitag, 28.10.2022,**

18:00 - 19:30 Uhr (in der VHS) **und Samstag, 29.10.2022, 10:00 - 13:00 Uhr (Exkursion in den Wald).**

€ 15,90

Kurs-Nr. 22216203S [> hier anmelden](#)





## Wildkräuter im Spätsommer

Leitung: Martina Schultze

Während einer kleinen Wanderung von ca. 4 km Länge bis Obernürden (Leichlingen) lernen Sie ein europaweit bedeutsames Naturschutzgebiet kennen: die Wupper von Leverkusen bis Solingen. Hier leben seltene und schützenswerte Tier- und Pflanzenarten. Aber auch invasive Neubürger fühlen sich hier wohl: Unter anderem das indische Springkraut, auch scherzhaft „Wupperorchidee“ genannt, und der japanische Staudenknöterich, der den Spitznamen „Rheinischer Bambus“ trägt. Erfahren Sie, was Sie von diesen Pflanzen essen können. Indem Sie sie verspeisen, tragen Sie sogar noch zum Naturschutz bei! Aber auch einige einheimische, essbare Wildkräuter werden Sie während der Exkursion kennen lernen. Sie werden mit Frau Schultze Brennnesselsamen-Gomasio und Brennnesselchips machen. Die zusätzlichen Materialkosten in Höhe von 2,00 € werden bitte bei der Dozentin vor Ort bezahlt.

Foto: sonyachny, stock.adobe.com



**Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Wupperbrücke, Ende Odentahler Weg, Solingen (gegenüber Landhaus Wupperhof)**

**So, 21.08.2022,**

14:00 Uhr - 17:00 Uhr

Gebühr: € 13,30

Zusätzliche Materialumlage:

2,00 € werden vor Ort bei der Dozentin bezahlt.

**Kurs-Nr. 22216207X** [> hier anmelden](#)



# REFORMHAUS RALF POTHMANN e.K.

Reformhaus

Kölner Straße 56

42929 Wermelskirchen

Telefon: 02196 – 2636

Bei uns finden Sie: naturbelassene Lebensmittel, Natur-Arzneimittel und Vitalstoffe, Naturkosmetik und Diät-Produkte bei Lebensmittelunverträglichkeiten sowie eine fachkundige Beratung.





## Herbstliche Feierabend-Waldführung - Die Geheimnisse des Waldes entdecken!

Leitung: Nathalie Dicke,  
Wald- und Wanderführerin

Bei dieser Waldführung gehen Sie gemeinsam mit der Waldführerin auf Entdeckungsreise - denn im Wald passieren täglich ganz erstaunliche Dinge. Im Herbst bereitet sich die Natur auf den Winter vor, die Blätter verfärben sich und es werden Vorräte angelegt. Wenn Sie den Wald einmal genauer betrachten, können Sie Zeuge werden, wie perfekt dieses Ökosystem funktioniert und warum es für uns Menschen so wertvoll ist. Sie erfahren Wissenswertes über das geheime Leben der Bäume, wie sie miteinander kommunizieren und in sozialen Gemeinschaften leben. Sie haben Gefühle und ein Gedächtnis - unglaublich? Aber tatsächlich wahr! In diesen gut 2 Stunden lernen Sie nicht nur Neues dazu, sondern lassen die Natur mit allen Sinnen auf sich wirken und werden interaktiv selbst zum/zur Entdecker\*in dieser faszinierenden Welt. Die Waldführung ist für alle Naturliebhaber, Erwachsene sowie Kinder gleichermaßen geeignet. Der Rundweg beträgt ca. 4 km. Immer wieder verlassen wir die Waldwege, begeben uns auf unebenen Boden und betrachten die Bäume sowie andere Pflanzen von Nahem. Bitte wettergeeignete Kleidung und feste Schuhe tragen.

**Treffpunkt: Leichlingen, Wanderparkplatz Sengbachtalsperre, Brachhausen**  
**Fr, 30.09.2022, 17:00 Uhr - 19:15 Uhr**  
**€ 13,30**

Kurs-Nr. 22216209X  [> hier anmelden](#)

## Die Kräuter- und Gemüseapotheke - Einführung

Leitung: Sylvia Blümke

Multiresistente Keime erfordern ein Umdenken in der persönlichen Gesundheitsprophylaxe und Lebensweise. Mit zahlreichen Kräutern und Gemüsesorten verfügen Sie über eine natürliche Apotheke, mit der Sie Ihr Immunsystem wirksam unterstützen können. Getreu dem Motto ‚gegen fast jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen‘ werden Sie sich Krankheitsbildern wie Erkältungen, Halsschmerzen, Atemwegserkrankungen, Allergien, Gelenkbeschwerden, Magen-Darmbeschwerden usw. widmen und die Einsatzgebiete der wichtigsten Kräuter kennenlernen. Für Ihr leibliches Wohl ist durch themenbezogene Snacks und Getränke gesorgt.

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 1.13**  
**Sa, 17.09.2022, 10:00 Uhr - 13:00 Uhr**  
**€ 17,70**

*Zusätzliche Materialumlage: 2,50 € werden vor Ort bei der Dozentin bezahlt.*

Kurs-Nr. 22216300S  [> hier anmelden](#)



Foto: Sonja Birkelbach - Fotolia



## Gesundes Leben - Ernährung – Kochen

Illustration: vasabii, stock.adobe.com



Die Aufgabe Kochen zu lehren, Kenntnisse, die früher in der Familie selbstverständlich weitergegeben wurden, übernimmt zunehmend die Erwachsenenbildung. Im Mittelpunkt stehen dabei das Wissen um eine abwechslungsreiche, ausgewogene, gesundheitsbewusste Ernährung, Informationen zur Herkunft und Zusammensetzung der Nahrung sowie die angemessene Verarbeitung vorzugsweise regionaler, saisonaler und möglichst naturbelassener Lebensmittel.

Auch Fragen zu einer vernünftigen Vorratshaltung und Resteverwertung – fast schon vergessene, aber wiederentdeckte Aspekte in der modernen Gesellschaft – fließen in die Kursarbeit mit ein. Kochen lernen bei der VHS ist eine echte Alternative zu Fertiggerichten, Convenience Produkten und Fast Food! In Kochkursen mit einem Länderschwerpunkt, wie zum Beispiel „Italienische Küche“ oder „Spanische Küche“, werden zudem landeskundliche Inhalte und kulturelle Aspekte vermittelt.

## Brot backen!

In Kooperation mit der VHS Eschweiler

Jede Saison hat ihre eigenen Rezepte. Die neue Veranstaltungsreihe „Brotzeit: Saisonbrote“ greift diese Einsichten auf. In jeweils drei bis vier Selbstlern-Bausteinen werden, in gewohnter Qualität die Rezepte einer Saison vermittelt. Die saisonalen Webinare sind für Teilnehmer, die schon Erfahrungen im Brot backen durch das erste Webinar „Brote backen“ gesammelt haben und auch für diejenigen, die schon Hobbybrotbäcker sind. Über ein Forum haben alle Teilnehmer die Möglichkeit sich angeregt auszutauschen und sich gegenseitig mit ihrem Wissen und Erfahrungen zu unterstützen. Dies wird ein wichtiges Element des Saisonbrot-Webinars sein. Anders als das Grundlagen-Webinare „Brote backen“ und das Aufbau-Webinar „Mehr Brot backen“ sind die „Saisonbrote“ professionell produzierte Selbstlernangebote. Dennoch soll auch hier die Möglichkeit gegeben werden, die Kursleiterin für Fragen zu kontaktieren. Diese werden allerdings in den oben genannten Basis-Webinaren beantwortet. Voraussetzung für eine intensivere Betreuung während des Saison-Webinars ist eine Anmeldung in einem der beiden Basis-Webinare „Brote backen“ oder „Mehr Brot backen“.

Die folgenden Webinare zeichnen sich dadurch aus, dass sie ab der ersten Anmeldung durchgeführt werden. Eine Anmeldung ist jederzeit möglich. Es gibt keinen ersten Kurstermin. Jede Woche können neue Teilnehmende starten. Ab dem 01.12. ist die Anmel-



## Umwelt und Gesundheit

dung im Folgekurs im Semester 23-1. Allerdings bleiben alle Online-Kurse bis zum 31.12.2022 definitiv geöffnet bzw. zugänglich. Danach wird das Seminar abgeschaltet.

Bei diesen Webinaren werden Ihr Name, Vorname sowie Ihre E-Mail-Adresse an die VHS Eschweiler sowie ggf. an den DVV als Betreiber der Lernplattform VHS.cloud weitergegeben.

### Webinar: Brote backen - 6 Bausteine für gutes Brot online

Leitung: Monika Fahlenbusch

Bausteine für gutes Brot: Alle Grundlagen oder „Das beste Brot kommt aus dem eigenen Backofen“ Schlecht bekömmliche Weizenbrote oder Massenprodukte an der Selbstbedienungstheke sind ein Dilemma für wahre Brotliebhaber. In diesem Webinar backen wir gemeinsam mit natürlichen Triebmitteln und bekömmlicher Langzeitgare. Das Ergebnis: Brot in seinem ursprünglichen Geschmack genießen. Die Hauptzutat für gutes Brot ist - Zeit. Ein Webinar bietet die perfekte Plattform für eine Vermittlung, die kein Kursformat abdecken kann. Die Lernbausteine sind mit Anleitungen und Lernvideos so aufbereitet, dass Ihr Lernprozess vom Einkauf über die Zubereitung der Teige bis zum Backvorgang optimal begleitet wird. Neben einer Sammlung der häufigsten Fragen im Online-Seminar steht die Kursleiterin regelmäßig für Rückfragen zur Verfügung, per Mes-

sage, Mail oder in Videokonferenzen. Die Lernbausteine werden individuell nach Ihrem Fortschritt freigeschaltet. **Infos auf Youtube:** <https://VHS.link/brotebacken>

#### Angebotszeitraum: 01.07.2022 - 31.12.2022

Das Webinar startet kurz nach Ihrer Anmeldung. Dann schalten wir den ersten Lernbaustein mit Videos frei.

Mit Beginn des Folgesemesters wird der Kurs abgeschaltet und der Zugang muss bei Bedarf neu erworben werden. <https://www.VHS.cloud> - Die Kurs-ID erhalten Sie von der VHS Eschweiler nach Ihrer Anmeldung  
€ 59,00

Kurs-Nr. 22259010



[> hier anmelden](#)

### Webinar: „ Mehr Brote backen“ - 7 Bausteine für gutes Sauerteigbrot und Brötchen - online

Leitung: Monika Fahlenbusch

Das Online-Seminar baut auf dem Webinar „Brote backen“ auf und führt die dort vermittelten Kenntnisse weiter. Für Neueinsteiger empfehlen wir das „Brote backen“ Webinar 1. Es ist hilfreich, jedoch nicht zwingend erforderlich. Schwerpunkt dieses Webinars ist die Herstellung von Sauerteig-Brot und Brötchen. Die Lernbausteine sind mit Anleitungen und Lernvideos so aufbereitet, dass Ihr Lernprozess vom Einkauf über die Zubereitung der Teige bis zum Backvorgang begleitet wird.





Neben einer Sammlung der häufigsten Fragen im Online-Seminar steht die Kursleiterin regelmäßig für Rückfragen (per email, Message oder Videokonferenz) zur Verfügung. Die Lernbausteine werden individuell nach Ihrem Fortschritt freigeschaltet.

**Angebotszeitraum:**  
**01.07.2022 - 31.12.2022**

Das Webinar startet kurz nach Ihrer Anmeldung. Dann schalten wir den ersten Lernbaustein mit Videos frei.

Mit Beginn des Folgesemesters wird der Kurs abgeschaltet und der Zugang muss bei Bedarf neu erworben werden. <https://www.VHS.cloud> - Die Kurs-ID erhalten Sie von der VHS Eschweiler nach Ihrer Anmeldung.

€ 59,00

Kurs-Nr. 22259011

[> hier anmelden](#)



die Möglichkeit sich angeregt auszutauschen und sich gegenseitig mit ihrem Wissen und Erfahrungen zu unterstützen.

**Angebotszeitraum: 01.07.2022 - 31.12.2022**

Das Webinar startet kurz nach Ihrer Anmeldung. Dann schalten wir den ersten Lernbaustein mit Videos frei.

Mit Beginn des Folgesemesters wird der Kurs abgeschaltet und der Zugang muss bei Bedarf neu erworben werden. <https://www.VHS.cloud> - Die Kurs-ID erhalten Sie von der VHS Eschweiler nach Ihrer Anmeldung.

€ 25,00

Kurs-Nr. 22259012

[> hier anmelden](#)



**Webinar: Grillbrote backen - online**

Leitung: Monika Fahlenbusch

In diesem Selbstlernprogramm werden Sommerbrote für die Grillsaison vorgestellt. Die in gewohnter Qualität produzierten Lernbausteine werden individuell nach Fortschritt freigeschaltet. Vermittelt werden folgende Rezepte: Knoblauch-Zwiebelstange mit Sauerteig, Feta-Brot mit Wildkräutern sowie luftiges Ciabatta und wie daraus eine Focaccia entsteht. Über ein Forum haben die Teilnehmer\*innen

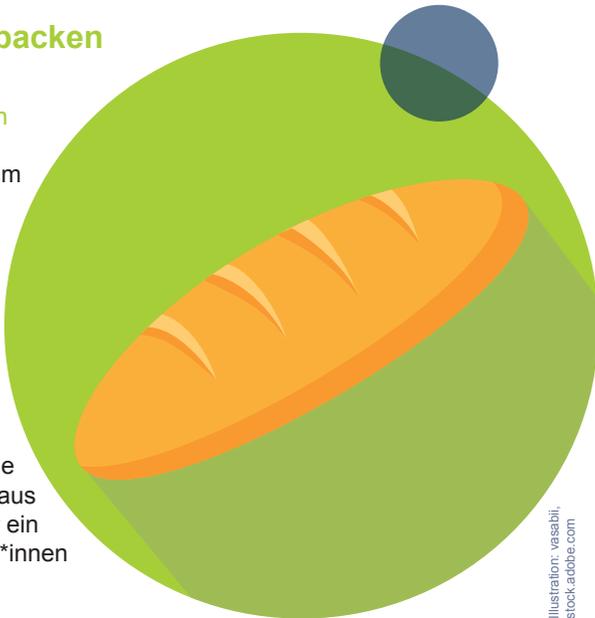


Illustration: vasabii, stock.adobe.com





Umwelt und Gesundheit

## Kochen für Männer - für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Roswitha Rienitz

Sie lernen von der Hauswirtschaftsmeisterin, wie Sie schmackhafte und leichte Gerichte zubereiten können. Es gibt jeden Abend ein 3-Gänge-Menü, mit noch weiteren Beilagen. Die Aufgaben sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt!

Die zusätzlichen Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.

*Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für die Speisen.*

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**

**8 Termine:**

**Do, 08.09.2022 bis Do, 10.11.2022**

18:00 Uhr - 21:00 Uhr

€ 141,40

Kurs-Nr. 22259300W [> hier anmelden](#)



## Professionell kochen lernen: Skandinavische Küche

Leitung: Christian Stempel

In diesem Seminar geht es um leckere skandinavische Rezepte, u.a. Kanelbullar. Sie kochen lebensnah und praktisch und lernen vom Profikoch und Ökotrophologen grundlegende und vertiefende Kenntnisse und Rezepte. Gehen Sie auf die Reise und genießen die landestypischen Gerichte. Die Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.

*Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für die Speisen, scharfes Messer. Die zusätzlichen Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.*

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**

**Samstag, 03.12.2022**

von 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr

€ 18,70

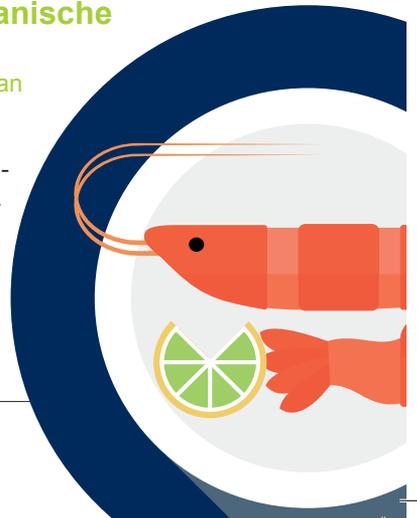
Kurs-Nr. 22259350 [> hier anmelden](#)

## Professionell kochen lernen: Spanische Küche

Leitung: Christian Stempel

In diesem Seminar geht es u.a. um Paella, das Nationalgericht der Region Valencia.

Illustration: vasabill, stock.adobe.com





Sie kochen lebensnah und praktisch und lernen vom Profikoch und Ökotrologen grundlegende und vertiefen-

sammenstellung der Zutaten erfordert etwas Erfahrung. Kochbegeisterte und Hobbyköche lernen mit den Rezepten



de Kenntnisse und Rezepte. Gehen Sie auf die Reise und genießen die landestypischen Gerichte. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für die Speisen, scharfes Messer. Die zusätzlichen Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.

dieses Abends, wie sie köstliche Backwaren zaubern können, die mit einem türkischen Kaltgetränk abgerundet werden.

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**

An diesem Abend backen Sie folgende Backwaren basierend auf einem Hefeteig: Mit Feta und Kartoffeln gefüllte Teigtaschen und Hörnchen (Pogaca), mit Hackfleisch gefüllte Teigschiffchen (Pide), Türkische Pizza (Lahmacun), Türkische Börek (Acma), Sesamkringel (Simit) und Börek mit Spinat.

**Samstag, 12.11.2022**  
von 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr  
€ 18,70

*Bitte mitbringen: Lieblingssmesser, Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für die Speisen und etwas zu trinken für Sie. Die zusätzlichen Kosten für Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.*

## Türkische Küche - Seminar

Leitung: Ayse Toraman

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**  
**Freitag, 21.10.2022**

Sie mögen türkische Backwaren oder würden diese gern etwas besser kennenlernen? Da sind Sie hier genau richtig, Sie werden überrascht sein, welche herzhaften Backwaren auf einer Hefeteigbasis möglich sind. Die harmonische und abwechslungsreiche Zu-

von 18:00 Uhr bis 21:45 Uhr  
€ 23,10

**Kurs-Nr. 22259557S > [hier anmelden](#)**





## Türkische Küche - Seminar

Leitung: Ayse Toraman

Sie sind ein großer Fan der türkischen Küche oder würden diese gern etwas besser kennenlernen? Da sind sie hier genau richtig, denn die türkische Küche gehört zu den vielfältigsten kulinarischen Erlebnissen. Die harmonische und abwechslungsreiche Zusammenstellung der Zutaten erfordert etwas Erfahrung. Kochbegeisterte und Hobbyköche lernen mit den Rezepten dieses Abends wie sie köstliche Speisen zaubern können. An diesem Abend kochen Sie folgende köstliche Gerichte: die türkische rote Linsensuppe, mit Hackfleisch gefüllte Auberginen, Reis nach türkischer Art, mit Feta gefüllte Hefeteigtaschen und Kisir - Bulgursalat. *Bitte mitbringen: Lieblingsmesser, Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für die Speisen und etwas zu trinken für Sie. Die zusätzlichen Kosten für Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.*

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule;  
Küche; Am Hammer 1  
Freitag, 02.12.2022**

von 18:00 Uhr bis 21:45 Uhr  
€ 23,10

Kurs-Nr. 22259558S [> hier anmelden](#)



## Italienische Küche - Seminar

Leitung: Caterina Di Fiore

Die italienische Küche schmeckt so richtig nach Sommerurlaub am Meer und begeistert uns schon seit langem mit vielen bekannten Klassikern. Die Koch- und Essgewohnheiten des Mittelmeerraums haben nachweislich gesundheitsfördernde Wirkungen: Olivenöl, viele Kräuter, Knoblauch, viele frische Zutaten und gemeinsames Essen. Die italienische Küche bietet auch Vegetariern viele deftige, leckere und hier nicht so bekannte Gerichte. Gerade die traditionelle Landküche - die sogenannte „Cucina povera“ bietet mit ihren zahlreichen frischen Zutaten und köstlichen Gewürzen dafür einfache und zugleich abwechslungsreiche Rezepte. Und auch einige typischen „Klassiker“ lassen sich mit Kreativität vegetarisch zubereiten. Mit gut aufeinander abgestimmten Zutaten wird nicht nur Fleisch weggelassen, sondern das Rezept zu einem vollwertigen Gericht verfeinert. Ganz nach italienischer Tradition bereiten wir eine typische Menüfolge mit Antipasti, Primo Piatto, Secondo Piatto und natürlich Dolce zum gemeinsamen Genießen vor. *Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Lieblingsmesser, Behältnisse für die Speisen. Die zusätzlichen Kosten für Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.*

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule;  
Küche; Am Hammer 1  
Montag, 19.09.2022**

von 18:00 Uhr bis 21:45 Uhr  
€ 23,10

Kurs-Nr. 22259560S [> hier anmelden](#)





## Italienische Küche II - Seminar

Leitung: Caterina Di Fiore

Für diejenigen, die nach dem ersten Abend weitere Rezepte ausprobieren möchten. Nachdem Sie im ersten Seminar bereits köstliche Rezepte kennengelernt haben, kochen Sie gemeinsam weitere raffinierte Variationen, die sich durchaus als festtagstaugliches italienisches Menu genießen lassen. *Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Lieblingsmesser, Behältnisse für die Speisen. Die zusätzlichen Kosten für Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.*

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**  
**Montag, 17.10.2022**

von 18:00 Uhr bis 21:45 Uhr  
€ 23,10

Kurs-Nr. 22259561S [> hier anmelden](#)

## Italienische Küche III - Seminar

Leitung: Caterina Di Fiore

Für diejenigen, die nach dem ersten und zweiten Abend weitere Rezepte ausprobieren möchten. Nachdem Sie in den ersten beiden Seminaren bereits köstliche Rezepte kennengelernt haben, kochen Sie gemeinsam weitere raffinierte Variationen, die sich durchaus als festtagstaugliches italienisches Menu genießen lassen. *Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Lieblingsmesser, Behältnisse für Restspeisen. Die zusätzlichen Kosten für Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.*

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**  
**Montag, 21.11.2022**

von 18:00 Uhr bis 21:45 Uhr  
€ 23,10

Kurs-Nr. 22259562S [> hier anmelden](#)

## Vegetarische Burger - Test the Best!

Leitung: Caterina Di Fiore

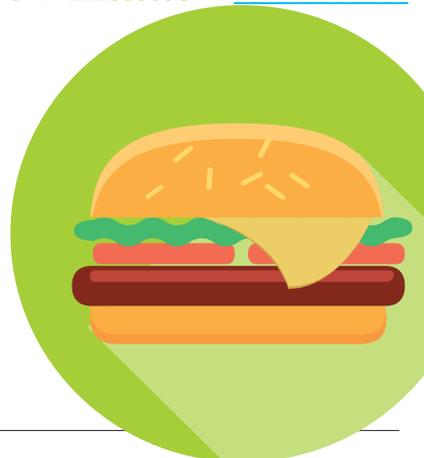
Vegetarische Burger in allen Varianten sind eine wunderbare Abwechslung zu den „fleischigen“ Verwandten. Wir bruzeln und braten mit diversen leckeren Zutaten, um anschließend beim gemeinsamen Verkosten unseren eigenen Lieblingsburger zu finden. *Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Lieblingsmesser, Behältnisse für die Speisen. Die zusätzlichen Kosten für Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.*

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule; Küche; Am Hammer 1**  
**Montag, 26.09.2022**

von 18:00 Uhr bis 21:45 Uhr  
€ 23,10

Kurs-Nr. 22259563S [> hier anmelden](#)

Illustration: vasabii, stock.adobe.com





Umwelt und Gesundheit

## Das Veggi-Weihnachtsmenü - Seminar

Leitung: Caterina Di Fiore

Eine leckere Alternative zur Weihnachtsgans bietet dieses festtagstaugliche Menü mit Vor- und Nachspeise sowie einem luxuriösen, aber leicht nach zu kochenden Maronenbraten als Hauptgang.

*Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Lieblingsmesser, Behältnisse für Restspeisen. Die zusätzlichen Kosten für Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.*

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule;**

**Küche; Am Hammer 1**

**Montag, 28.11.2022**

von 18:00 Uhr bis 21:45 Uhr

€ 23,10

Kurs-Nr. 22259564S [> hier anmelden](#)



## Pasteten und Brotaufstriche - lecker, würzig, vegetarisch

Leitung: Caterina Di Fiore

Raffinierte Rezepte, gleichzeitig einfach und schnell - stellen Sie Ihre eigenen würzigen Pasteten und Aufstriche her, ohne industrielle Zusätze, gesund und überraschend lecker. Sie fertigen von allen genügend an, um sie bei einer gemeinsamen Brotzeit zu verköstigen und den Rest für zu Hause mitzunehmen. Die Rezepte eignen sich auch gut für (Weihnachts-)Geschenke.

*Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behältnisse für die Speisen. Die zusätzlichen Kosten für die Lebensmittel werden im Kurs umgelegt.*

**Ort: Leichlingen; Sekundarschule;**

**Küche; Am Hammer 1**

**Montag, 05.12.2022**

von 18:00 Uhr bis 21:45 Uhr

€ 23,10

Kurs-Nr. 22259575S [> hier anmelden](#)





## Ernährungsberatung / Online-Vorträge

Leitung: Patricia Skirde



Frau Patricia Skirde ist erfahrene Ernährungsberaterin und Diätassistentin aus Wermelskirchen. Es ist ihr ein großes Anliegen, Menschen zu unterstützen, sich gesund und gleichzeitig lecker zu ernähren.

Deshalb verbindet sie in den online Veranstaltungen Themen Wissen mit vielen praktischen Tipps. Sind Sie auch neugierig auf die vielen spannenden Themen?

Vortrag jeweils 60 min, danach Zeit für Fragen

## Kinderernährung: gesundes Aufwachsen fördern

“Iss, damit du groß und stark wirst” – das hat wohl jedes Kind schon einmal gehört. Eine ausgewogene und vitalstoffreiche Ernährung ist für uns von klein auf wichtig, um Krankheiten vorzubeugen und gesund aufzuwachsen. Aber was ist für Kinder gesund? Was können Sie tun, wenn Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht mag? Beim Thema Kinderernährung können schnell Fragen aufkommen, doch wir zeigen Ihnen, wie leicht eine gesunde Kinderernährung umzusetzen ist. In diesem Kurs lernen Sie, wie sich eine gesunde Kinderernährung in den Alltag integrieren lässt, bekommen Tipps und Rezepte zum gesunden Naschen und worauf Sie achten sollten.

Themen:

- Vollwertige und kindgerechte Ernährung: Nährstoffe, Portionsgrößen und Energiezufuhr
- Die Ernährungspyramide, 10 Regeln der DGE, 5 am Tag
- Entwicklung des Essverhaltens
- Wenn Kinder kein Gemüse essen
- Kinderlebensmittel, Zuckerkonsum und Zufuhrempfehlung
- Mahlzeitenmanagement & Esssituation
- Praxistipps & Rezepte
- SinnExperiment & Geschmack
- Zeit für Fragen

**Montag, 05.09.2022**

von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Online  
9,25 €

Kurs-Nr. 22259601E

[> hier anmelden](#)





## Darmgesundheit - Ernährung für unser zweites Gehirn

Leitung: Patricia Skirde

Viel Zucker, Alkohol, Weißmehl & Co. – die typische westliche Ernährungsweise und der damit einhergehende Lebensstil setzen unserem Darm ganz schön zu. Erfahre wie du nachhaltige und optimale Darmgesundheit erreichst, denn ein fitter Darm ist der Schlüssel zu unserer Gesundheit.

Themen:

- Physiologische Grundlagen
- Wie ist unser Darm aufgebaut und was leistet er für unseren Körper?
- Wie funktioniert die Verdauung?
- Ernährungs-Basics (Mikro- und Makronährstoffe)
- Erkrankungen des Darmes
- Darm, Darmflora und Immunsystem und deren Bedeutung für unsere Gesundheit
- Antibiotika, Zucker und Co. - Was schadet dem Darm?
- Praktische Rezepte, Tipps und Tricks zur Darmgesundheit für den Alltag
- Zeit für Fragen

**Montag, 19.09.2022**

von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Online  
9,25 €

Kurs-Nr. 22259603E  
[> hier anmelden](#)



## Osteoporose & Rheuma: Richtig essen und Knochen stärken

Leitung: Patricia Skirde

Entzündlich rheumatische Erkrankungen und Osteoporose gehören zu den Skeletterkrankungen und treten häufig gemeinsam auf. Wie stark sind Ihre Knochen? Was wir tun können, um dem Teufelskreis aus Medikamenten und Schmerzen zu entkommen, lernen Sie in diesem Kurs. Erfahren Sie mehr über die gesundheitsfördernde Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen und Osteoporose.

Themen:

- Physiologische Grundlagen
- Osteoporose, Rheuma und deren Ursachen
- Welche Rolle spielen Vererbung und Lebensstil?
- Prävention durch Ernährung
- Die wichtigsten Nährstoffe im Überblick
- Die richtige Lebensmittelauswahl ist entscheidend
- Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?
- praktische Tipps und Tricks für die Umsetzung im Alltag
- Rezepte
- Zeit für Fragen

**Montag, 24.10.2022**, von 19:00 Uhr bis  
20:00 Uhr, Online

9,25 €

Kurs-Nr. 22259606E  
[> hier anmelden](#)





## planetary health diet: Bewusst essen und die Erde retten - geht das?

Leitung: Patricia Skirde

Wie sieht eigentlich unser Speiseplan der Zukunft aus? Die „Planetary Health Diet“, welche von der EAT-Lancet Kommission (bestehend aus Wissenschaftler\*innen aus aller Welt besteht) hilft uns eine gesunde, ökologisch und sozial vertretbare Ernährungsweise zu verbinden und für die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen zu sorgen. Also eine Art „Anleitung“ für die Rettung des Klimas. Erfahren Sie hier, was genau es damit auf sich hat und wie man sich gesund und möglichst umweltfreundlich ernähren kann.

Themen:

- Die Planetary health diet unter der Lupe
- Ernährungsempfehlungen der

- DGE und EAT im Vergleich
- Ess-Realitäten
- Foodsharing – Das ist doch noch gut!
- Gesund, günstig oder gut für's Klima?
- Kreative Resteverwertung für Umwelt und Gesundheit
- Richtige Lebensmittellagerung
- Kühlschrank-Check - Zu gut für die Tonne!
- Zero waste cooking - Alltagstipps
- Tipps & Rezepte für „beste Reste“
- Zeit für Fragen
- 

**Montag, 07.11.2022** von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Online

Kurs-Nr. 22259607E  
[> hier anmelden](#)



### Wir machen Bildung bezahlbar!



- Erziehungs- und Entwicklungsberater/in
- Heilpraktiker/in
- Psychologische/r Berater/in
- Entspannungstrainer/in
- Stillberater/in
- Gesundheitsberater/in
- Ernährungsberater/in
- Fitness- und Wellness-trainer/in
- Seniorenberater/in
- Tierheilpraktiker/in



Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten.  
Beginn jederzeit möglich!  
Nähere Informationen auf unserer Homepage.

[www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de)

Impulse e.V. · Rubenstr. 20a · 42329 Wuppertal · Tel. 0202/73 95 40



## Entspannung

### Einführung in das traditionelle Bogenschießen

Leitung: Hans-Jürgen Brehm

Dieses Seminar vermittelt den Teilnehmer/innen das Bogenschießen in seiner ursprünglichsten Form, das heißt Schießen ohne Zieleinrichtung, nur über das räumliche Blickfeld, „aus dem Bauch heraus“. Nach einer kurzen theoretischen Einweisung zur Geschichte des Bogenschießens, Bogen- und Pfeilkunde sowie Informationen zur Sicherheit gehen Sie zur Praxis über. Jede/r Teilnehmer/in erhält eine komplette Bogenausrüstung zur Benutzung. Dabei findet auch der meditative Aspekt des Schießens Beachtung. Wer einmal erlebt hat, wie der Stress und die Hektik des Alltags in der Konzentration des Bogenschießens abfällt und eine ruhige Entspannung eintritt, wird das Bogenschießen nie mehr missen wollen. Sie schießen in der Halle und auf dem Freigelände. Am Nachmittag können Sie auf einem 3D-Bogenparcours schießen. Bitte feste Schuhe und dem Wetter entsprechende Kleidung mitbringen. In der Mittagspause gibt es einen Imbiss, der im Preis inbegriffen ist.

Veranstaltungsort:  
**Wermelskirchen-Dhünn, Bogensportgelände, Halzenberg 2.**

Kosten pro Einzeltermin:

72 € (*ermäßigt 36 €*).

Die Gebühr wird direkt vor Ort an den Veranstalter bezahlt. Ihre Kontaktdaten werden für die Kursorganisation an den Veranstalter weitergeleitet.

Kurs-Nr 22266150S [> hier anmelden](#)

**am Sonntag, 25.09.2022**

von 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Kurs-Nr 22266160S [> hier anmelden](#)

**am Sonntag, 30.10.2022**

von 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Kurs-Nr 22266170S [> hier anmelden](#)

**am Sonntag, 13.11.2022**

von 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Illustration: warmworld, stock.adobe.com



Illustration: warmworld, stock.adobe.com





## Achtsamkeit im Weltersbachtal: Die innere Achtsamkeit wecken

Leitung: Caterina Di Fiore

Im Alltagsstress geht oft die liebevolle Verbindung zu sich selbst verloren. Mit Entspannungsmomenten wird in diesem Seminar die innere Achtsamkeit zu sich selbst wieder geweckt. Sie können dadurch gelassener, vitaler und fröhlicher werden und stärken so auch ganz nebenbei Ihr Immunsystem. Sie lernen etwas über Ursachen und Zusammenhänge von Stress und die Wirkung von Achtsamkeit. Kräuterwissen und Kräutertees runden das Angebot ab (Kostenbeitrag bei der Dozentin). Die Dozentin ist Entspannungstherapeutin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, evtl. eine Decke und etwas zu trinken.

**Ort: Leichlingen; Pilgerheim Weltersbach; Dr. Berthold-Breidenbach-Haus; Weltersbach 9; Seminarraum**

**Sonntag, 28.08.2022**

von 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr

€ 33,45

Kurs-Nr. 22266175 > [hier anmelden](#)

Die Maus WDR

Die Maus zum Hören

auf [die-maus.de](#), in der MausApp  
als Podcast in der ARD Audiothek und auf DAB+

Wir sind deins. ARD 1

Figur © L. Schmidt-Menzel





Umwelt und Gesundheit

## Stressbewältigung - so gelingt sie effektiv im Job!

Leitung: Susanne Liebherr

Die Arbeitszeit ist stressig, kaum Zeit zum Durchatmen, ein Projekt jagt das nächste, die Tage sind lang und Entspannung ist zu kurz. Vielleicht kommen Sie dann an einen Punkt, wo Sie in Ihrer Arbeit unkonzentriert und vergesslich sind, vielleicht sogar krank werden. Der Stresspegel zu hoch und das Leistungsniveau sinkt. In diesem Kurs beleuchten wir den Zusammenhang von Stress und beruflicher Leistungsfähigkeit. Wann ist Stress sinnvoll und unterstützt mich und wann wird Stress ungesund. Was können wir tun, wenn der Tag voller Arbeit und Anspannung steckt und wir vor Stress nicht mehr denken können, Fehler machen, keine Lust mehr haben. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Symptome von Stressüberforderung einzuschätzen, Sie entwickeln ein Gefühl dafür, wo Ihr gesundes leistungsfähiges Stresslevel liegt und wie Sie mit einer Überforderung umgehen können. Sie erlernen Entspannungsverfahren, die alltags- und berufstauglich sind, Sie erfahren Grundlegendes über das autonome Nervensystem, über den natürlichen Ablauf von Stress und Regulation, Welche Stresssymptome stehen wofür und woran kann ich meinen Stresspegel erkennen?

**Ort: Wermelskirchen; VHS-Zentrale; Wirtsmühler Str. 12, Schulung 2.16**

12 Termine:

**Mi, 07.09.2022 bis Mi, 14.12.2022**

von 19:45 Uhr bis 21:15 Uhr

€ 79,40

Kurs-Nr. 22224200

[> hier anmelden](#)

## Stressreduktion durch Meditation - Seminar

Leitung: Caterina Di Fiore

Meditation ist eine über Jahrtausende hinweg erprobte und immer wieder verbesserte Technik, unseren unentwegt aktiven Verstand zur Ruhe zu bringen. Es gibt heutzutage zahlreiche Forschungen in der Wissenschaft über die Wirkung der Meditation. Es konnte bei regelmäßig Meditierenden z. B. eine Verminderung psychosomatischer Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit oder leichtem Bluthochdruck beobachtet werden. Regelmäßig angewandte Meditation bewirkt ein grundsätzliches Gefühl der Entspannung, Ruhe und Gelassenheit. Die allgemeine Stimmung wird durch Meditation positiv beeinflusst und stabilisiert. Dieses Seminar will Ihnen helfen Meditation kennen zu lernen bzw. Ihre Erfahrungen zu vertiefen.

**Ort: Burscheid; Kindergarten Kleine Strolche e.V.; Witzheldener Straße 47; Bewegungsraum**

**Samstag, 19.11.2022**

von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

€ 34,60

Kurs-Nr. 22266180S

[> hier anmelden](#)





## Tiefenentspannung mit Yoga Nidra - Seminar

Leitung: Marnie Schreiber-Pogadl

Yoga Nidra ist eine systematische Methode, um innerhalb von 30 Minuten körperliche, geistige und emotionale Entspannung herbeizuführen; eine Tiefenentspannung, die viele bisher auf diese Weise nicht erlebt haben.

Yoga Nidra wurde von Swami Satyananda Saraswati begründet und wird auch als „Schlaf der Yogis“ bezeichnet. Es ist der bewusste Schlaf - ein Bewusstseinszustand, in dem Sie zwischen Wachen und leichtem Schlaf pendeln. In diesem Zustand schläft der Körper, Gedanken und Gefühle kommen zur Ruhe, das Bewusstsein bleibt jedoch hellwach. Sie erhalten Informationen rund um Yoga Nidra und drei Kurzentspannungen und drei Entspannungseinheiten in Yoga Nidra, in denen Sie verschiedene Varianten kennenlernen: Basic, Fokus Rückenentspannung, Fokus Atmung. Es sind keine Vorkenntnisse in Yoga erforderlich. *Bitte bequeme Kleidung und warme Socken anziehen. Sie benötigen eine Yogamatte, eine Woldecke und einen ruhigen Ort zum Entspannen. Die Übung erfolgt im Liegen.* Die Dozentin ist Trainerin für Yoga Nidra.

Online-Teilnahme auf Anfrage möglich!

**Ort: Burscheid; Kindertagesstätte Schützeich; Auf der Schützeich 2-4; Bewegungsraum**

**3 Termine: 11.11., 18.11. und 25.11.2022,**

von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr  
€ 31,10

Kurs-Nr. 22265045 [> hier anmelden](#)



Illustration: nadia\_sropek, stock.adobe.com





Umwelt und Gesundheit

## Yoga im Weltersbachtal - Wochenendseminar

Leitung: Denise Lieth und  
Stefanie Schmidt

Das Yogawochenende findet im malerischen Weltersbachtal statt, mitten im Grünen und in einer Kulisse von Fachwerkhäusern. Die Dozentinnen Frau Lieth und Frau Schmidt stellen Ihnen Yin-Yoga und Kundalini Yoga in Theorie und Praxis vor: Sie starten in den Tag mit dem kraftvollen Kundalini Yoga. Erleben Sie Ihre innere Welt mit Yoga Nidra. Ein BreathWalk® durch die wunderschöne Landschaft lässt Sie aufatmen. Genießen Sie wohltuende und sehr tiefe Entspannung mit einer YinYoga Einheit. Das Wochenende bietet Ihnen die Gelegenheit, intensive Yogaerfahrungen zu machen und dabei eine wunderschöne Landschaft zu genießen.

*Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Meditationskissen, Bolsterrolle und 2 Yogablöcke (sofern vorhanden) und*

*eine Decke mit. Wetterfeste Kleidung für den Breathwalk wäre sinnvoll. Die Teeküche steht für das selbst mitgebrachte Mittagessen und für warme Getränke zur Verfügung.*

### **Samstag, 13.08.2022**

von 9:30 Uhr bis 13:15 Uhr und von  
14:15 Uhr bis 18:00 Uhr

### **Sonntag, 14.08.2022**

von 7:00 Uhr bis 8:30 Uhr,  
9:30 Uhr bis 12:30 Uhr und von 13:30  
Uhr bis 15:00 Uhr.

**Ort: Begegnungszentrum Weltersbach (BZW); Dr. Berthold-Breidenbach-Haus; Seminarraum; Weltersbach 9, 42799 Leichlingen**

Das Begegnungszentrum hält ein Kontingent an Zimmern zur Übernachtung bereit.

Diese können Sie selbstständig buchen (Zimmer 45 €, Frühstück 7,50 €) bei Frau Triebel im Weltersbach: 02174 / 730-715

€ 137,40

**Kurs-Nr. 22266200S**





## Yoga

Leitung: Stefan Rau

Ein Weg zur inneren Ruhe über Körperentspannung, Atemübungen, kräftigende Yogahaltungen und Meditation. Atem holen, spüren, wer ich bin und wohin ich gehe; wenn der Stress mich einholt: die Stille suchen. Empfohlenes Kursbegleitbuch: „Yoga - Mehr Energie und Ruhe“, Anna Trökes, GU-Verlag. *Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, Yogamatte und ein Kissen mitbringen.*

**Ort: Wermelskirchen; Gymnasium; Raum 020; Stockhauser Str. 13**  
**12 Termine: Di, 06.09.2022 bis Di, 13.12.2022**

17:30 Uhr - 19:00 Uhr  
€ 110,60

Kurs-Nr. 22266204W [> hier anmelden](#)

## Yoga

Leitung: Stefan Rau

**Ort: Wermelskirchen; Gymnasium; Raum 020; Stockhauser Str. 13**  
**12 Termine: Di, 06.09.2022 bis Di, 13.12.2022**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 110,60

Kurs-Nr. 22266218W [> hier anmelden](#)

## Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Leitung: Marion Nick

**Ort: Wermelskirchen; Kindergarten Am Ecker, Bewegungsraum**  
**10 Termine: Di, 23.08.2022 bis Di,**

**29.11.2022**

18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
€ 124,60

Kurs-Nr. 22266232W [> hier anmelden](#)

## Kundalini-Yoga

Leitung: Stefanie Schmidt

Kundalini-Yoga kombiniert einfache, meist dynamische Körperübungen, bewusste Atemführung (Pranayama), ausgleichende Tiefenentspannung und Meditation, oftmals mit einem gesungenen Mantra. Kundalini Yoga ist für jede Person geeignet, die Bewegung, Entspannung und Konzentration verbinden möchte, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness.

*Bringen Sie bitte mit: bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke, ein Meditationskissen und eine Flasche Wasser.*

**Ort: Burscheid; Johannes-Löh-Gesamtschule (vormals: Ev. Realschule); Turnhalle; Auf dem Schulberg 4,**  
**ACHTUNG:** bitte den Seiteneingang „Im Hagen“ benutzen; auf der rechten Seite der Halle über den Schulhof links Treppe hoch!

**15 Termine:**  
**Mi, 24.08.2022 bis Mi, 14.12.2022**

19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
€ 138,40

Kurs-Nr. 22266233W [> hier anmelden](#)





## Yin Yoga

Leitung: Denise Lieth

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver, die Beweglichkeit fördernder Yogastil. Durch langes Dehnen wirkt Yin Yoga besonders effektiv auf das Fasziengewebe, auf Gelenke und Bänder und führt zu tiefer körperlicher und geistiger Entspannung. Im Mittelpunkt steht das Entdecken des eigenen Körpers und das intensive in sich hinein spüren im Hier und Jetzt. Es ist für Yoga Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

*Bringen Sie bitte mit: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, wenn möglich Bolster-Rolle, 2 Yogablöcke, Decke, Kissen und etwas zu trinken*

**Ort: Wermelskirchen; WTV-Halle; Gymnastikraum; Stockhauser Str. 17**  
**13 Termine:**

**Mo, 05.09.2022 bis Mo, 12.12.2022**  
18:00 Uhr - 19:30 Uhr  
€ 119,90

Kurs-Nr. 22266250W

## Tai Chi - Qi Gong

Leitung: Christoph Haiduk

Qigong ist eine in China Jahrtausende alte Tradition und auch hier eine zunehmend beliebte Form der Gesundheitspflege. Die umfangreichen Übungsmöglichkeiten sprechen sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene an. Die Anwendung des Qi Gong kann relativ schnell eine meditative Grundstimmung erzeugen, sodass den Übenden spürbar entstehende Ruhe und Entspannung zu Teil werden kann. Im Kurs werden verschiedene Übungsbilder, wie z. B. „Die 18 Harmonieübungen“; der Schwimmen-Drache“ oder „Der Fliegende Kranich“

angeboten. Diese Übungen verfolgen alle das Ziel, sich zu entspannen und die Gesundheit zu fördern und zu erhalten. *Bitte bequeme Kleidung und warme (Stopper-) Socken mitbringen.*

(am 17.10. und am 31.10.2022 findet kein Kurs statt)

**Ort: Wermelskirchen; Kindergarten Am Ecker, Bewegungsraum**

**10 Termine:**

**Mo, 05.09.2022 bis Mo, 05.12.2022**  
18:30 Uhr - 19:30 Uhr  
€ 69,10

Kurs-Nr. 22266315W [> hier anmelden](#)

## Tai Chi - Qi Gong

Leitung: Christoph Haiduk

**Ort: Wermelskirchen; Kindergarten Am Ecker, Bewegungsraum**

**10 Termine: Do, 08.09.2022 bis Do, 01.12.2022**

18:30 Uhr - 19:30 Uhr  
€ 69,10

Kurs-Nr. 22266320W [> hier anmelden](#)

## Taiji-Qigong in den Sommerferien: In-/Outdoorkurs

Leitung: Christoph Haiduk

Der Unterricht ist ein Überraschungsangebot für die Sommerferien: Sie üben das Duft Qigong und die 18 Harmonieübungen sowie kleinere Übungen, die Sie nachher als Gesamtbild zu Hause üben können. Bitte bequeme Kleidung anziehen.

**Ort: Wermelskirchen; Kindergarten Am Ecker, Bewegungsraum**

**5 Termine:**

**Mo, 27.06.2022 bis Mo, 25.07.2022**  
18:30 Uhr - 19:30 Uhr  
€ 34,50

Kurs-Nr. 22266370W [> hier anmelden](#)





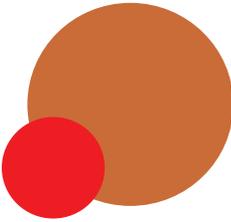
Umwelt und Gesundheit



Volkshochschule  
Bergisch Land



# Gutschein



# Verschenken Sie Bildung!

Direkt bestellen unter  
[www.VHS-bergisch-land.de](http://www.VHS-bergisch-land.de)  
oder telefonisch  
02196 / 94 70 4-0



Follow us at



Mensch und  
Gesellschaft

Digitale Kompetenzen  
und berufliche Bildung

Schulabschlüsse &  
Zertifikate

Sprachen

Kulturelle Bildung

Eltern- und  
Familienbildung

Umwelt und  
Gesundheit





Umwelt und Gesundheit

## Bewegung und Entspannung mit Shaolin Tai Chi in einer ganz besonderen Form

Leitung: Ulf Meiswinkel

Die Shaolin Tai Chi Formen zeichnen sich besonders durch leicht und sanft, langsam im Atem-Rhythmus dahinfließende Bewegungen aus, die bisweilen durchbrochen sind von explosiven, „entladenden“ Bewegungen. Während der Bewegungsübungen, die in Wiederholung nacheinander ausgeführt werden, trainieren Sie nahezu alle Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke des Körpers. Die kontinuierlichen Bewegungen erzeugen auch eine Massage für die Lymphknoten und inneren Organe. Die Bewegungsabläufe entstehen aus der Kraft der inneren Mitte und fördern das Gleichgewicht von Yin und Yang. Shaolin Tai Chi entspannt und reguliert das Zentralnervensystem, baut körperlichen und emotionalen Stress ab, und fördert

mentales und emotionales Wohlfühl. Die Übungen verbessern den Muskeltonus und löst Knoten auf, die sich darin befinden. Shaolin Tai Chi ist eine spiralförmige Bewegungsart, die in einem Mönchsorden in China um ca. 500 n. Chr. entwickelt wurde, und ist eine Kampfkunst ohne Gegner, die auf traditioneller, chinesischer Philosophie beruht.

Die Tai-Chi Fächerform gehört zu den schönsten Bewegungen im Tai Chi. Das Spiel mit dem Fächer vereint Bewegungs- und Kampfkunst, ist anspruchsvoll, ästhetisch und faszinierend.

*Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, bequeme Sportschuhe oder Stoppersocken und eine Flasche Wasser mit.*

**Ort: Leichlingen; Grundschule Kirchstraße; Turnhalle; Kirchstraße 27**  
**13 Termine: Di, 30.08.2022 bis Di, 13.12.2022**

16:30 Uhr - 17:30 Uhr  
€ 90,00

Kurs-Nr. 22266380W

[> hier anmelden](#)





## NeuroKinetik® „Bewegtes Gehirntraining“

Leitung: Denise Lieth

NeuroKinetik®, das bewegte Gehirntraining für alle Altersgruppen Mit spielerischer Leichtigkeit und Spaß die individuelle Hirnleistungsfähigkeit fördern. Dies geschieht insbesondere durch motivierende, herausfordernde, komplexe Bewegungsübungen, die sowohl motorische Kompetenzen als auch das Sinnessystem umfassend trainieren. Junge Menschen profitieren vor allem im Bereich der Basiskompetenzen: Selbstbewusstsein, Selbstkonzept und Selbstregulation werden positiv beeinflusst. Lernschwierigkeiten

bessern sich deutlich, das Lernen fällt leichter. NeuroKinetik® eignet sich bei älteren Menschen hervorragend zur Demenzprävention. Zudem unterstützt es die motorische und kognitive Bewältigung des Alltags (z.B. geistige Flexibilität, Sturzprophylaxe).

*Bringen tragen Sie bequeme Kleidung und bringen sich etwas zu trinken mit.*

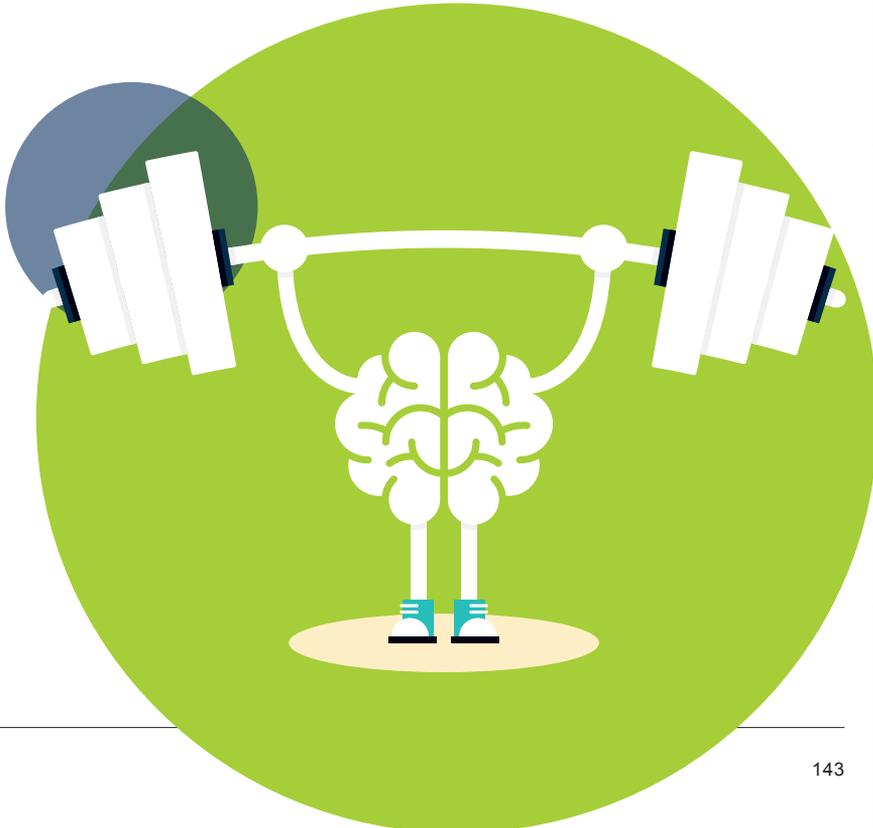
**Ort: Wermelskirchen; WTV-Halle; Gymnastikraum; Stockhauser Str. 17**  
**13 Termine:**

**Mo, 05.09.2022 bis Mo, 12.12.2022**

16:30 Uhr - 17:30 Uhr

€ 67,50

Kurs-Nr. 22266400W





## Rückenfit

### **Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäulenmuskulatur.**

Empfohlenes Kursbegleitbuch: Rücken: fit und schmerzfrei, mit Übungen zur Kräftigung und Entspannung; Dr. Antje Materna, Rimbert Westerkamp im BLV Verlag.

Zu allen Wirbelsäulengymnastikkursen bitte ein kleines Kissen, ein Handtuch und, falls vorhanden, eine Matte mitbringen! In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung kann eine regelmäßige Teilnahme an speziellen Kursen in unserem VHS-Programm individuell bezuschusst werden.

Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Im Falle einer Förderung erstatten Krankenkassen die Kursgebühren ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der VHS und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen.

Die Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben.

## Rückenfit- Rückenkräftigung

Leitung: Janine de Miguel Nevado

*Bitte ein kleines Kissen, ein Handtuch und eine Isomatte mitbringen!*

**Ort: Burscheid;  
Kindertagesstätte Schützezeich;  
Auf der Schützezeich 2-4;  
Bewegungsraum**

### **12 Termine:**

**Mo, 22.08.2022 bis Mo, 21.11.2022**

Kurs 17:00 Uhr - 18:00 Uhr / € 73,80

Kurs-Nr. 22267108W [> hier anmelden](#)

Kurs 18:10 Uhr - 19:10 Uhr / € 73,80

Kurs-Nr. 22267110W [> hier anmelden](#)

Kurs 19:20 Uhr - 20:20 Uhr / € 73,80

Kurs-Nr. 22267112W [> hier anmelden](#)

## Rückenfit

Leitung: Nicole Bick

*Bitte bringen Sie sich ein kleines Kissen, ein Handtuch und eine Isomatte mit.*

**Ort: Burscheid-Hilgen; Kindergarten  
Kleine Strolche e.V.; Witzheldener  
Straße 47; Bewegungsraum**

### **11 Termine:**

**Mi, 07.09.2022 bis Mi, 30.11.2022**

Kurs 17:30 Uhr - 18:15 Uhr / € 50,70

Kurs-Nr. 22267114W [> hier anmelden](#)

Kurs 18:15 Uhr - 19:00 Uhr / € 50,70

Kurs-Nr. 22267116W [> hier anmelden](#)





## Rückenfit

Leitung: Marc van den Berg



Kurs 19:00 Uhr - 20:00 Uhr / € 73,80 /  
Kurs-Nr. 22267132W [> hier anmelden](#)

Kurs 20:00 Uhr - 21:00 Uhr / € 73,80 /  
Kurs-Nr. 22267134W [> hier anmelden](#)

## Rückenfit - Rückenkräftigung

Leitung: Janine de Miguel Nevado

*Bitte bringen Sie sich ein kleines Kissen und ein Handtuch mit.*

**Ort: Wermelskirchen; Grundschule Hüngrer; Gymnastikraum; Hüngrer 75**  
**12 Termine:**  
**Di, 23.08.2022 bis Di, 29.11.2022**

Kurs 18:00 Uhr - 19:00 Uhr / € 73,80  
Kurs-Nr. 22267136W [> hier anmelden](#)

Kurs 19:00 Uhr - 20:00 Uhr / € 73,80  
Kurs-Nr. 22267138W [> hier anmelden](#)

*Bitte bringen Sie sich ein kleines Kissen und ein Handtuch mit.*

**Ort: Leichlingen; Klinik Roderbirken; Halle 1; Roderbirken**  
**12 Termine:**  
**Do, 08.09.2022 bis Do, 08.12.2022**  
17:45 Uhr - 18:45 Uhr  
€ 73,80  
Kurs-Nr. 22267124W [> hier anmelden](#)

## Rückenfit

Leitung: Ines Neumann

*Bitte bringen Sie sich ein kleines Kissen und ein Handtuch mit.*

**Ort: Wermelskirchen; Grundschule Hüngrer; Gymnastikraum; Hüngrer 75**  
**12 Termine: Mo, 05.09.2022 bis Mo, 05.12.2022**  
Kurs 18:00 Uhr - 19:00 Uhr / € 73,80 /  
Kurs-Nr. 22267130W [> hier anmelden](#)





Umwelt und Gesundheit

## Rückenfit

Leitung: Heidi Halfmann

*Bitte bringen Sie sich ein kleines Kissen und ein Handtuch mit.*

**Ort: Wermelskirchen; Kindertagesstätte Jahnstr.; Bewegungsraum; Jahnstr. 29**

**10 Termine:**

**Di, 06.09.2022 bis Di, 29.11.2022**

Kurs 18:30 Uhr - 19:30 Uhr / € 69,20

Kurs-Nr. 22267140W [> hier anmelden](#)

Kurs 19:30 Uhr - 20:30 Uhr / € 69,20

Kurs-Nr. 22267142W [> hier anmelden](#)

## Rückentraining und Stretching

Leitung: Brigitte Paffrath

Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Bauch- und Rückenmuskulatur.

**Ort: Wermelskirchen; Grundschule Hüniger; Gymnastikraum; Hüniger 75**

**10 Termine:**

**Di, 06.09.2022 bis Di, 29.11.2022**

16:15 Uhr - 17:15 Uhr

€ 61,50

Kurs-Nr. 22267150W [> hier anmelden](#)



## Rückenfit

Leitung: Christine Ott

*Bitte bringen Sie sich ein kleines Kissen und ein Handtuch mit.*

**Ort: Wermelskirchen; Grundschule Hüniger; Gymnastikraum; Hüniger 75**

**13 Termine:**

**Do, 08.09.2022 bis Do, 15.12.2022**

Kurs 19:00 Uhr - 20:00 Uhr / € 80,00

Kurs-Nr. 22267146W [> hier anmelden](#)

Kurs 20:15 Uhr - 21:15 Uhr / € 80,00

Kurs-Nr. 22267148W [> hier anmelden](#)

Illustration: Good Studio, stock.adobe.com





## Faszientraining - Online-Kurs mit festen Terminen

In Kooperation mit der VHS Eschweiler  
Leitung: Vanessa Bohn

Bei Faszien handelt es sich um ein elastisches Bindegewebe. Ob Rücken, Beine oder Po - Faszien befinden sich quasi überall im Körper. Bei vielen kleinen Verletzungen und bei Schmerzen spielen die Faszien eine besondere Rolle. Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für das Wohlbefinden und einen gut trainierten Körper und trainierbar. Erfahren Sie, wie das Faszienetz die Leistungsfähigkeit unseres Körpers steigert, die Koordination und Sensomotorik beeinflusst. Lernen Sie verschiedene Methoden, die entspannend und aktivierend auf die Faszien wirken, wie man mit Faszienrollen Schmerzen lindert und die Beweglichkeit verbessert. Sie nehmen bequem von zu Hause aus teil und trainieren vor dem PC, Tablet oder Smart-TV. Jede Trainingseinheit wird aufgezeichnet und in der VHS.cloud zwecks Wiederholung zur Verfügung gestellt. Dort steht unsere Trainerin auch für Nachfragen zur Verfügung. <https://www.VHS.cloud>  
Bei diesem Kurs werden Ihr Name, Vorname sowie Ihre E-Mail-Adresse an die VHS Eschweiler sowie ggf. an den DVV als Betreiber der Lernplattform VHS.cloud weitergegeben. Die Unterrichtseinheiten werden aufgezeichnet und stehen zur Wiederholung oder zum Nachholen verpasster Termine zur Verfügung. Ein verspäteter Einstieg ist daher möglich, aber ca. 3

Wochen nach Kursbeginn nicht mehr zu empfehlen. Die Kurse bleiben bis zum Beginn des jeweiligen Folgekurses geöffnet bzw. zugänglich. Nach diesem Termin werden die Kurse recht bald abgeschaltet.

Nach Anmeldung erhalten Sie von der VHS Eschweiler einen Zugang zu der VHS.Cloud für den Kurs.

**8 Termine Online-Kurs:  
Di, 18.10.2022 bis Di, 13.12.2022**

17:00 Uhr - 18:00 Uhr  
€ 34,50

Kurs-Nr. 22267410  
> [hier anmelden](#)



Illustration: Good Studio, stock.adobe.com





## Pilates

Leitung: Caterina Di Fiore

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining und eine optimale Verbindung zwischen dem körperlichen und mentalen Training. Pilates ist eine harmonische Ergänzung von Geist und Körper. Es kräftigt, dehnt und entspannt die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht, die Konzentration gefördert. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt sowie in ruhige und fließende Bewegungen umgesetzt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv Sie mittrainieren möchten, können Sie dabei individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes, effektives Training für Körper und Geist wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig und für jedes Alter geeignet. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und etwas zu trinken.

**Ort: Burscheid; Johannes-Löh-Gesamtschule); Turnhalle; Auf dem Schulberg 4**

*Bitte den Seiteneingang der Turnhalle, Im Hagen, benutzen!*

**14 Termine:**

**Di, 30.08.2022 bis Di, 20.12.2022,**  
von 19:00 Uhr - 20:00 Uhr

€ 86,00

Kurs-Nr. 22267420W [> hier anmelden](#)

## Pilates

Leitung: Caterina Di Fiore

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining und eine optimale Verbindung zwischen dem körperlichen und mentalen Training. Pilates ist eine harmonische Ergänzung von Geist und Körper. Es kräftigt, dehnt und entspannt die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht, die Konzentration gefördert. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt sowie in ruhige und fließende Bewegungen umgesetzt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv Sie mittrainieren möchten, können Sie dabei individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes, effektives Training für Körper und Geist wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig und für jedes Alter geeignet. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und etwas zu trinken.

**Ort: Leichlingen; Grundschule Büscherhof; Turnhalle; Am Büscherhof**

**15 Termine:**  
**Mi, 31.08.2022 bis Mi, 21.12.2022,**  
von 19:30 Uhr - 20:30 Uhr

€ 92,30

Kurs-Nr. 22267430W [> hier anmelden](#)





## Bildungsurlaub

Die folgende Veranstaltung ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW als Bildungsurlaub anerkannt. Bewusstheit durch Bewegung - Ein Training nach der Feldenkrais-Methode

**Leitung: Eva Geueke**

Die Feldenkrais-Methode ist ein spezielles Verfahren zur Gestaltung von Lernprozessen. Die Teilnehmenden lernen, über achtsam wahrgenommene Bewegungsabläufe ihr eigenes Lernen zu lenken. Diese Methode schafft Lernbedingungen, in denen Menschen sich über Sensomotorik darin schulen können, ihr Unterscheidungsvermögen auszubilden. Indem Bewusstheit über das eigene Tun herrscht, entsteht auch neue Beweglichkeit in geistiger, körperlicher und seelischer Hinsicht. Ziele der Feldenkrais Methode:

- Verbesserung der Fähigkeit der Selbstlenkung
- Handlungskompetenz und Öffnung bisher nicht zugänglicher Wahrnehmungsdimensionen
- Leistungsfähigkeit, Ausdauer, Vitalität und Wohlbefinden
- Flexibilität bezüglich körperlicher, geistiger und seelischer Beweglichkeit
- Eigenwahrnehmung und Erweiterung des Selbstbildes
- Verringerung und Abbau von unnötiger Anstrengung und Spannung
- Problemlösungsstrategien
- Abbau von Schmerzen und Verletzungen als Nebenprodukt des Lernens

**Zielgruppe:** Der Bildungsurlaub eignet sich für Menschen jeden Alters und aller Arbeits- und Lebensbereiche.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

**Empfohlene Kursbegleitbücher:**

Frank Wildman Feldenkrais: Übungen für jeden Tag (Fischer Tb-Verlag) oder Moshe Feldenkrais: Bewußtheit durch Bewegung - der aufrechte Gang (Suhrkamp).

*Bitte beachten Sie die Rücktrittsfristen für Bildungsurlaub!*

*Bitte mitbringen: Isomatte, 2 Wolldecken, dicke Socken ggf. 2 Paar und bequeme, warme Kleidung!*

**Ort: Leichlingen; Pilgerheim Weltersbach; Begegnungszentrum Montag, 28.11.2022 bis Freitag, 02.12.2022**

von 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr  
€ 229,20

**Kurs-Nr. 22267510B** > [hier anmelden](#)



## Fit und Aktiv Fitness für Senior/innen

Leitung: Giesela Schaaf

Das sportliche Angebot für ein bewegungsreiches Leben nach dem 65. Geburtstag. Sie bewegen sich warm und halten sich mit gezielten gymnastischen Übungen fit und geschmeidig. Bitte Gymnastikmatte, eine kleine Decke und eine Flasche Wasser mitbringen. Bitte bringen Sie sich eine Gymnastikmatte, eine kleine Decke und etwas zu trinken mit.

**Ort: Burscheid; Karl-Zimmer-Halle; Höhestr. 76**

**10 Termine:**

**Do, 08.09.2022 bis Do, 24.11.2022**

15:00 Uhr - 16:00 Uhr

€ 55,30

Kurs-Nr. 22267610W [> hier anmelden](#)

## Muskelschwung-Ganzkörpergymnastik für gezielte Kraft

Leitung: Marianne Kühbach

Mehr Kraft - das bedeutet mehr Energie und mehr Wohlbefinden. In diesem funktionellen und gesundheitsorientierten Kurs wird vor allem Langzeitkraftausdauer trainiert. Gymnastische und rhythmische Bewegungsformen werden musikunterstützt mit bekannten Trainingsarten wie Aerobic für Muskelaufbau und Muskelarbeit kombiniert. Angeleitete Entspannung rundet jede Unterrichtseinheit ab. *Bitte bringen Sie sich eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mit.*

**Ort: Leichlingen; Grundschule Büscherhof; Turnhalle; Am Büscherhof**  
**13 Termine:**

**Mi, 31.08.2022 bis Mi, 07.12.2022**

18:30 Uhr -19:30 Uhr

€ 80,00

Kurs-Nr. 22267632W [> hier anmelden](#)

## Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Leitung: Anne Torbohm

Ein funktionelles und gesundheitsorientiertes Training für Ausdauer, Kraft und Muskelaufbau. Der Kurs spricht auch jüngere Frauen und Männer an. Bitte ein Handtuch und eine Gymnastikmatte mitbringen. Es werden Turnschuhe und Hallenschuhe empfohlen, da am Anfang im Außenbereich ein Lauftraining stattfindet. Bitte bringen Sie sich ein Handtuch und eine Gymnastikmatte mit. Es werden Turnschuhe und Hallenschuhe empfohlen, da am Anfang im Außenbereich ein Lauftraining stattfindet.

**Ort: Leichlingen; Grundschule Bennert; Turnhalle; Bennert**

**10 Termine:**

**Mo, 05.09.2022 bis Mo, 21.11.2022**

18:30 Uhr - 19:30 Uhr

€ 61,50

Kurs-Nr. 22267646W [> hier anmelden](#)



Illustration: Good Studio, stock.adobe.com





## Aktiv und gesund: Bewegung für den ganzen Körper

Leitung: Susanne Koch

Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Dehn- und Entspannungsfähigkeit durch gezielte Gymnastik. Insbesondere Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. *Bitte ein Handtuch mitbringen!*

**Ort: Wermelskirchen; Kattwinkelsche Fabrik; Gymnastikraum; Kattwinkelstr. 3**

**12 Termine:**

**Di, 06.09.2022 bis Di, 13.12.2022**

10:20 Uhr - 11:20 Uhr

€ 73,80

Kurs-Nr. 22267655W [> hier anmelden](#)

## Aktiv und gesund: Bewegung für den ganzen Körper

Leitung: Susanne Koch

Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Dehn- und Entspannungsfähigkeit durch gezielte Gymnastik. Insbesondere Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. *Bitte ein Handtuch mitbringen.*

**Ort: Wermelskirchen; Kattwinkelsche Fabrik; Gymnastikraum; Kattwinkelstr. 3**

**12 Termine:**

**Do, 08.09.2022 bis Do, 08.12.2022**

09:00 Uhr - 10:00 Uhr

€ 73,80

Kurs-Nr. 22267660W [> hier anmelden](#)

## Fit-Mix Training

Ein Fitnessstraining für alle Altersgruppen, angepasst an Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse!

Leitung: Christine Ott

In diesem Kurs erwartet Sie ein Mix aus Tanz und Übungen zur Muskelkräftigung. In einer abwechslungsreichen Trainingseinheit erwerben Sie grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungsbereich. Neue Stärke, verbesserte Beweglichkeit und intensive Kräftigung der Muskeln sind die Trainingsziele dieses Kurses. *Bitte zu jeder Kurseinheit mitbringen: Matte, Handtuch, Hallenturnschuhe und Mineralwasser.*

**Ort: Wermelskirchen; Turnhalle Tente, (GGs Am Haiderbach); Tente 79**

**12 Termine:**

**Mo, 12.09.2022 bis Mo, 05.12.2022**

20:00 Uhr - 21:00 Uhr

€ 73,80

Kurs-Nr. 22267680W [> hier anmelden](#)

## Fitness-Cocktail Online!

Leitung: Brigitte Paffrath

Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Dehn- und Entspannungsfähigkeit durch gezielte Gymnastik. Insbesondere Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

**Ort: Online**

**10 Termine:**

**Mi, 07.09.2022 bis Mi, 23.11.2022**

18:00 Uhr - 19:00 Uhr

€ 61,50

Kurs-Nr. 22267690W

[> hier anmelden](#)





## Nordic Walking Basics in den Sommerferien

Leitung: Heidi Halfmann

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking erleben und viel über den für Sie geeigneten Walkingstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Und die sind gesichert. Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Walkingzeiten langsam erhöht. Gut für - alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten und auf sanfte Weise ins Nordic Walking einsteigen möchten. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Lafschuhe, etwas zu trinken und falls vorhanden: eigene Nordic Walking Stöcke.

*Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Lafschuhe, etwas zu trinken und falls vorhanden: eigene Nordic Walking Stöcke.*

**Treffpunkt: Wanderparkplatz „Im Eifgen“ (unterhalb „Haus Eifgen“)**  
**6 Termine:**

**Mo, 27.06.2022 bis Mo, 01.08.2022**  
17:00 Uhr - 18:30 Uhr  
€ 49,80

Kurs-Nr. 22267928 [> hier anmelden](#)

## Fitnessstraining und Volleyballspiel

Leitung: Wolfgang Reichl

Der Kurs fördert die Beweglichkeit und Koordination des gesamten Körpers. Die Kombination Fitnessstraining und Volleyball ist ein Herz-Kreislauf-Training mit spielerischen Elementen, das Lebensfreude und Energien weckt. In Zeiten von Corona liegt der Schwerpunkt auf Fitnessstraining und andere Übungen.

**Ort: Leichlingen; Grundschule Uferstraße; Turnhalle; Uferstraße**

**12 Termine:**

**Mi, 07.09.2022 bis Mi, 07.12.2022**

18:45 Uhr - 20:15 Uhr

€ 110,70

Kurs-Nr. 22268020W [> hier anmelden](#)

Illustration: krusstov/n, stock.adobe.com





## Aquajogging - Wassergymnastik

### Wassergymnastik

Leitung: Brigitta Walpuski

Bewegung im Wasser, Herz-Kreislauf-Training, Förderung der Mobilität, Spaß an der Bewegung. Wassergymnastik findet im Lehrschwimmbecken statt und ist auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

Wassertemperatur Tiefwasser: 27 Grad, im Lehrschwimmbecken: 29 Grad  
*Der Eintritt ins Hallenbad muss vor Ort zusätzlich entrichtet werden!*

**Ort: Wermelskirchen; Hallenbad;**

**Quellenweg**

**12 Termine:**

**Di, 06.09.2022 bis Di, 13.12.2022**

09:00 Uhr - 09:45 Uhr

€ 49,80

Kurs-Nr. 22267730 [> hier anmelden](#)

### Wassergymnastik

Leitung: Brigitta Walpuski

Bewegung im Wasser, Herz-Kreislauf-Training, Förderung der Mobilität, Spaß an der Bewegung. Wassergymnastik findet im Lehrschwimmbecken statt und ist auch für Nichtschwimmer/innen geeignet.

Wassertemperatur Tiefwasser: 27 Grad, im Lehrschwimmbecken: 29 Grad  
*Der Eintritt ins Hallenbad muss vor Ort zusätzlich entrichtet werden!*

**Ort: Wermelskirchen; Hallenbad;**

**Quellenweg**

**12 Termine:**

**Di, 06.09.2022 bis Di, 13.12.2022**

09:45 Uhr - 10:30 Uhr

€ 49,80

Kurs-Nr. 22267735 [> hier anmelden](#)

## Aquajogging und Wassergymnastik

Bewegung im Wasser. Konditionstraining, Kräftigung von Bauch, Beinen und Rücken, gelenkschonendes Training. Aquafit im Tiefwasser (mit Aquajogginggürtel) und Wassergymnastik im Lehrschwimmbecken. Achtung! Das Aquafittraining ist nur für Schwimmer/innen geeignet!

Wassertemperatur Tiefwasser: 27 Grad, im Lehrschwimmbecken: 29 Grad  
*Der Eintritt ins Hallenbad muss vor Ort zusätzlich entrichtet werden!*

**Ort: Wermelskirchen; Hallenbad;**

**Quellenweg**

**12 Termine:**

**Mi, 07.09.2022 bis Mi, 07.12.2022**

19:00 Uhr - 19:45 Uhr

€ 49,90

Kurs-Nr. 22267740 [> hier anmelden](#)





Umwelt und Gesundheit

## Aquafit und Wassergymnastik

Leitung: Brigitta Walpuski

Aquafit im Tiefwasser (mit Aquajogginggürtel) und Wassergymnastik im Lehrschwimmbekken. Achtung! Das Aquafittraining ist nur für Schwimmer/innen geeignet!

Wassertemperatur Tiefwasser: 27 Grad, im Lehrschwimmbekken: 29 Grad  
*Der Eintritt ins Hallenbad muss vor Ort zusätzlich entrichtet werden!*

**Ort: Wermelskirchen; Hallenbad; Quellenweg**

**13 Termine:**

**Sa, 27.08.2022 bis Sa, 10.12.2022**

09:00 Uhr - 10:00 Uhr

€ 71,90

Kurs-Nr. 22267741 [> hier anmelden](#)

## Aquajogging im Tiefwasser (mit Aquajogginggürtel)

Leitung: Heidi Halfmann

Der Kurs ist auch für Osteoporosepatienten geeignet, wenn vom Arzt eine Unbedenklichkeitsbescheinigung vorliegt. Achtung: das Aquajogging ist nur für Schwimmer/innen geeignet! mpfohlene Teilnehmerunterlagen erhalten Sie über einen Internetlink über die Dozentin.

Wassertemperatur Tiefwasser: 27 Grad, im Lehrschwimmbekken: 29 Grad  
*Der Eintritt ins Hallenbad muss vor Ort zusätzlich entrichtet werden!*

**Ort: Wermelskirchen; Hallenbad; Quellenweg**

**10 Termine:**

**Di, 06.09.2022 bis Di, 29.11.2022, von 15:45 Uhr - 16:30 Uhr**

€ 41,50

Kurs-Nr. 22267742 [> hier anmelden](#)



Illustration: Olga, stock.adobe.com





# Quellenbad Wermelskirchen

**Quellenbad Wermelskirchen**  
**Quellenweg 1, 42929 Wermelskirchen, Telefon (02196) 6778**

## Öffnungszeiten

Montag	06:30 Uhr - 08:00 Uhr	Frühschwimmen
Dienstag	06:30 Uhr - 21:00 Uhr	
Mittwoch	06:30 Uhr - 21:00 Uhr	
Donnerstag	06:30 Uhr - 08:00 Uhr	Frühschwimmen
Freitag	06:30 Uhr - 21:00 Uhr	
Samstag	08:00 Uhr - 15:00 Uhr	
Sonntag	08:00 Uhr - 15:00 Uhr	

## Eintrittspreise

	Erwachsene	Ermäßigt	Familien (*)
Tageskarte	3,50 €	2,30 €	8,00 €
Zehnerkarte	28,00 €	16,50 €	---
Halbjahreskarte	110,00 €	56,00 €	185,00 €

**Kinder bis 3 Jahre haben freien Eintritt!**

(\*) max. 5 Personen, davon max. 2 Erwachsene

## Kurs-Angebote:

### Aquacycling (Radfahren im Wasser)

10 Stunden inkl. Eintritt für 65,00 €

dienstags	10:30 Uhr, 11:30 Uhr und 19:45 Uhr
mittwochs	09:00 Uhr und 19:45 Uhr
freitags	09:00 Uhr, 11:15 Uhr, 18:45 Uhr und 19:45 Uhr
sonntags	10:00 Uhr und 11:00 Uhr

### Aquajogging und Wassergymnastik

Die Teilnahme ist kostenlos!

mittwochs	10:15 Uhr und 17:15 Uhr
freitags	10:15 Uhr

Unsere **aktuellen Öffnungszeiten** und **Kursangebote** finden sie auch auf unserer Internetseite ([www.wermelskirchen.de](http://www.wermelskirchen.de)) oder Facebook-Präsenz (QuellenbadWermelskirchen).



## Kalender Online-Veranstaltungen

### Kalender Online-Veranstaltungen:

Beginn / Datum:	Titel der Veranstaltung:	Kurs-Nr	Leitung:	Seite:
01.07.2022	Webinar: Brote backen 6 Bausteine für gutes Brot	22259010	Monika Fahlenbusch	124
01.07.2022	Webinar: „Mehr Brote backen““	22259011	Monika Fahlenbusch	124
01.07.2022	Webinar: Grillbrote backen - online	22259012	Monika Fahlenbusch	125
05.09.2022	Kinderernährung: gesundes Aufwachsen fördern - Online	22259601E	Patricia Skirde	125
ab 06.09.2022	Business - Spanisch A2 - Online	22234015W	Liset Cecilia Ibanez	77
ab 07.09.2022	Italienisch A1 - ONLINE-Kurs für Anfänger/inneninkl. 2 Präsenztermine	22235120W	Milena Giambra	82
07.09.2022	Fitness-Cocktail - online	22267690W	Brigitte Paffrath	151
19.09.2022	Darmgesundheit - essen für unser zweites Gehirn	22259603E	Patricia Skirde	132
29.09.2022	Klimakurs: Photovoltaik und Batteriespeicher	22210510E	Michael Berger	31
18.10.2022	Faszientraining - Online Kurs	22267410	Vanessa Bohn	147
24.10.2022	Osteoporose & Rheuma: Richtig essen und Knochen stärken	22259606E	Patricia Skirde	132
25.10.2022	Klimakurs: Nachhaltiger Konsum am Beispiel von Kleidung	22210530E	Jürgen Sokoll	31
02.11.2022	Gender trifft Erderwärmung - online	22210503E	N.N.	31
03.11.2022	Digitalkurs Büroorganisation (One Note)	22221501	Thorsten Bradt	39
07.11.2022	planetary health diet: Bewusst essen und die Erde retten – geht das?	22259607E	Patricia Skirde	32/133
08.11.2022	Klimakurs: Energetische Gebäudesanierung	22210550E	Dipl. Ing. Martin Grampp	32
12.11.2022	Social Media Business - online	22221426S	Andrea Lunau	38
13.11.2022	Wermelskirchenener Stolpersteine - ein Stadtpaziergang online	22210000E	Armin Himmelrath	21
15.11.2022	Digitalkurs Bürokommunikation Outlook Modul I	22221505	Thorsten Bradt	38
16.11.2022	Klimaneutral, wie geht das? - online	22210501E	Deutscher Volks- hochschulverband (DVV)	28/29
22.11.2022	Digitalkurs Zeit- und Aufgabenmanagement Outlook - Modul II	22221510	Thorsten Bradt	40



## Kalender Online-Veranstaltungen

29.11.2022	Digitalkurs Kundenbeziehungsprozess Outlook - Modul III	22221515	Thorsten Bradt	40
30.11.2022	Überflüssiger Überfluss - online	22210505E	Deutscher Volkshochschulverband (DVV)	29
30.11.2022	Unternehmensgründung - von der Idee zum Geschäftskonzept	22225541S	Melanie Hackländer-Koll	52
01.12.2022	Digitalkurs Geschäftskorrespondenz Word - Modul I	22221520	Thorsten Bradt	41
06.12.2022	Klimakurs - Dachbegrünung	22210560E	Dipl. Ing. Yvonne Göckemeyer	33
15.12.2022	Digitalkurs Geschäftskorrespondenz Word - Modul II	22221525	Thorsten Bradt	38
10.01.2023	Digitalkurs Datenvisualisierung Excel	22221530	Thorsten Bradt	41
17.01.2023	SharePoint - Dokumentenmanagement	22221535	Thorsten Bradt	42
19.01.2023	SharePoint - Unternehmenskommunikation	22221540	Thorsten Bradt	42
23.01.2023 - 27.03.2023	Bildungswoche: Microsoft 365 - die Produktivitätscloud	22221555	Thorsten Bradt	44
31.01.2023	PowerPoint - Visuelles Storytelling	22221545	Thorsten Bradt	43
01.02.2023	Lean Office - das produktive Büro	22221550	Thorsten Bradt	43

Mensch und Gesellschaft

Digitale Kompetenzen und berufliche Bildung

Schulabschlüsse & Zertifikate

Sprachen

Kulturelle Bildung

Eltern- und Familienbildung

Umwelt und Gesundheit



## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Teilnahme an den Veranstaltungen der VHS Bergisch Land wird durch die Entgeltordnung und durch diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen des VHS-Zweckverbandes geregelt.

Die Entgeltordnung regelt die Höhe der Entgelte. Sie wird von der VHS-Zweckverbandsversammlung beschlossen. Die aktuelle Entgeltordnung kann in der VHS-Zentrale eingesehen werden.

### 1. Teilnahme

Siehe AGB EN Süd, alle

Eine Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich. Ausnahmen sind im Programmheft der VHS vermerkt. Über weitere Ausnahmen in Sonderfällen entscheidet der VHS-Leiter.

### 2. Entgelte

Sollte bei der tatsächlichen Durchführung in einem Kurs oder Seminar die erforderliche Mindestteilnehmezahl nicht erreicht werden, kann die VHS den Angemeldeten anbieten, entweder vom Kurs kostenfrei zurückzutreten oder den Kurs bei Zahlung eines erhöhten Entgelts fortzusetzen.

Das neue Entgelt errechnet sich nach dem einfachen Dreisatz.

### 3. Anmeldung:

Die Anmeldung zu einer Veranstaltung der VHS ist personenbezogen und nicht übertragbar.

#### 3.1 Schriftliche Anmeldung:

Anmeldungen sind ab Veröffentlichung des Programms schriftlich mit dem Anmeldeformular möglich. Ebenfalls sind Anmeldungen über das Internet möglich, sofern dafür das auf der Internetseite der VHS angebotene Verfahren genutzt wird. Es ist ebenfalls möglich, sich per E-Mail, Fax oder formlos schriftlich anzumelden, sofern dabei alle Daten, die auch auf der Anmeldekarte abgefragt werden, sachgerecht übermittelt werden.

Sofern eine Teilnahme an der in der Anmeldung gewünschten Veranstaltung möglich ist, wird die anmeldende Person durch die VHS-Verwaltung in die entsprechende Veranstaltung gebucht und erhält darüber eine Buchungsbestätigung, welche per E-Mail (bei elektronischer Anmeldung) oder per Briefpost versandt wird.

#### 3.2 Telefonische Anmeldung

ist grundsätzlich nur in Ausnahmefällen möglich.





## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### 3.3 Persönliche Anmeldung:

Bei einer persönlichen Anmeldung in den Geschäftsstellen ist ebenfalls ein Anmeldeformular auszufüllen.

### 3.4 Anmeldung Einzelveranstaltungen:

Bei Vorträgen, Ausstellungen usw. ist eine vorherige Anmeldung nur erforderlich, wenn in der Ausschreibung angegeben. Ansonsten ist eine Abendkasse vor Ort eingerichtet.

### 3.5 Wiederanmeldung:

Hierbei handelt es sich um Kurse, die aus dem vorangegangenen Semester fortgesetzt werden und bei denen sich die Teilnehmenden des letzten Semesters schon für das neue Semester wiederanmelden konnten. Voraussetzung hierfür ist die Erteilung einer Abbuchungsermächtigung. Das "W" bedeutet nicht, dass der Kurs mit Sicherheit auch im nächsten Semester fortgeführt wird. Die jeweilige Dozentin / der Dozent wird die Teilnehmenden über die Möglichkeit der Wiederanmeldung gegen Ende des vorangehenden Kurses informieren.

### 3.6 Sonderregelung für Anmeldungen mit Bildungsscheck:

Sofern bei der Anmeldung ein Bildungsscheck des Landes NRW vorgelegt wird und vom VHS-Zweckverband akzeptiert wird, wird die vertragliche Vereinbarung zwischen Teilnehmendem und dem VHS-Zweckverband erst rechtswirksam, wenn dem VHS-Zweckverband ein Zuwendungsbescheid zur Erstattung von 50 % der Teilnahme- und Prüfungsgebühren (maximal 500 €) von der zuständigen Bewilligungsbehörde ausgestellt wurde.

Sofern jemand von der VHS eine Buchungsbestätigung erhalten hat und ihren / seinen Anteil an dem Entgelt bezahlt hat, kann sie / er sofort an der Veranstaltung teilnehmen.

Die VHS reicht die Bildungsschecks, die sie entgegengenommen hat, in der Regel quartalsweise bei der zuständigen Bezirksregierung ein. Sollte dabei der Bildungsscheck nicht akzeptiert werden, entsteht keine Pflicht zur Nachzahlung des Anteils des Entgelts, den der Bildungsscheck abdecken sollte.

Andererseits kann die VHS dann auch die weitere Teilnahme an der Veranstaltung beenden, sofern ihr dadurch unverhältnismäßige Kosten entstehen würden.

## 4. Zahlung der Kursgebühren:

Für die Zahlung des Kursentgelts erteilen Sie uns bitte bei der Anmeldung eine Einzugsermächtigung bzw. ein Lastschriftmandat. Das Entgelt wird nur für die von Ihnen gebuchten Veranstaltungen abgebucht; den geplanten Abbuchungstermin (+ / - 4 Tage) entnehmen Sie bitte Ihrer Buchungsbestätigung. Sie können das Lastschriftmandat jederzeit schriftlich widerrufen.





## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### Der Widerruf ist zu richten an die

VHS Bergisch Land  
Wirtsmühler Str 12  
42929 Wermelskirchen

Grundsätzlich wird das Kursentgelt erst nach Kursbeginn abgebucht, wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet. Bei Kursabsage durch die VHS erfolgt keine Abbuchung.

Bei Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben oder nichtvorhandener Kontodeckung berechnet die VHS eine Pauschale von 6,00 €. Sollte nachträglich eine Veranstaltung abgesetzt werden müssen, erstattet die VHS das Entgelt auf das angegebene Konto.

In Einzelfällen ist es auch möglich, das Kursentgelt zu überweisen. Hierzu setzen Sie sich bitte mit der VHS in Verbindung.

#### 5. Rücktrittsbedingungen:

Ein Rücktritt von einer gebuchten Veranstaltung muss schriftlich an die VHS-Geschäftsstelle in Wermelskirchen erfolgen. Durch Verzicht auf Teilnahme, unregelmäßigen Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden entsteht kein Anspruch auf Erstattung von des Entgelts.

Die VHS räumt folgende Rücktrittsfristen ein:

Kurse:	bis zu einem Werktag vor Beginn
Seminare und Exkursionen:	bis spätestens zwei Wochen vor Beginn
Bildungsurlaub:	bis spätestens vier Wochen vor Beginn

#### 5.1 Erstattung und Erlass von Teilnahmeentgelten:

Eine volle oder teilweise Erstattung oder ein Erlass von Entgelten erfolgt nur in besonders begründeten Ausnahmefällen ( z.B. längere Erkrankung, Umzug, dienstliche Verhinderung ) bei Vorlage entsprechender Nachweise.

Die Gründe müssen schriftlich belegt sein (z.B. ärztliches Attest; Bestätigung des Wohnortwechsels durch das Einwohnermeldeamt, Bestätigung des Arbeitgebers).

Eine Kostenerstattung für versäumte Termine innerhalb der Gesamtdauer eines Kurses ist auch bei Vorlage ärztlicher Atteste nicht möglich.

Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelungen nicht berührt.

## 6. Ermäßigungen

Auf Antrag und nach Vorlage entsprechender Nachweise bei der Anmeldung wird eine 50-prozentige Ermäßigung gewährt für:

Jugendliche bis 18 Jahre, Schüler/innen, Student/innen bis 26 Jahren, Auszubildende, Wehrpflichtige im Grundwehrdienst oder zivilen Ersatzdienst; Empfänger/innen von Arbeitslosengeld II und von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch XII,





## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Spätaussiedler/innen (bis 3 Jahre nach Übersiedlung), Stadtpassinhaber/innen, Ehrenamtskarte NRW.

Darüber hinaus kann die Ermäßigung bei nachgewiesenen Härtefällen gewährt werden.

Anträge müssen in der jeweiligen Geschäftsstelle schriftlich gestellt werden.

Setzt sich ein Veranstaltungspreis aus Buskosten, Prüfungskosten etc. und VHS-Entgelt zusammen, kann eine Ermäßigung nur für den Gebührenanteil der VHS erfolgen. Für alle weiteren Kosten muss der volle Betrag gezahlt werden.

## 7. Haftung

Die Anmeldung zu einer Veranstaltung der VHS ist personenbezogen und nicht übertragbar. Versicherungsschutz im Rahmen der Schülerunfallversicherung der GVV-Kommunalversicherungs VvaG für Hörer und Dozenten der VHS Bergisch Land besteht nur für die namentlich bei den VHS-Geschäftsstellen angemeldeten Personen. Die VHS haftet nur für Unfälle oder Garderoben- und Sachschäden während der Teilnahme an einer Veranstaltung in begrenztem Rahmen. Eine Haftung für Unfälle und sonstige Schäden auf dem Weg nach und von der Lehrstätte ist ausgeschlossen.

Sie übernimmt ferner keine Haftung für Diebstähle irgendwelcher Art. Bei Veranstaltungen, bei denen die VHS nur als Vermittlerin auftritt und nicht Veranstalterin ist, gelten die Haftungsbedingungen des Veranstalters.

## Datenschutz

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS Bergisch Land ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts. Die Datenschutzbeauftragte ist Verwaltungsleiterin Stefanie Schüller

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn





## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.





## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

### Kontakt zu unserer Datenschutzbeauftragten:

Verwaltungsleiterin Stefanie Schüller,

Telefon: 02196/94704-14

E-Mail: [stefanie.schueller@VHS-bergisch-land.de](mailto:stefanie.schueller@VHS-bergisch-land.de)

Mensch und  
Gesellschaft

Digitale Kompetenzen  
und berufliche Bildung

Schulabschlüsse &  
Zertifikate

Sprachen

Kulturelle Bildung

Eltern- und  
Familienbildung

Umwelt und  
Gesundheit



## Bildungsurlaub

Die Arbeitnehmerweiterbildung dient der beruflichen und der politischen Weiterbildung sowie deren Verbindung. Sie schließt Lehrveranstaltungen ein, die auf die Stellung der Arbeitnehmerin oder des Arbeitnehmers in Staat, Gesellschaft, Familie oder Beruf bezogen sind. Dazu können auch Veranstaltungen abschlussbezogener schulischer Weiterbildung zählen. Die Veranstaltungen werden nach den Grundsätzen der Weiterbildung durchgeführt. Veranstaltungen müssen anerkannt sein.

### Wer?

Arbeitnehmer, Arbeitnehmerinnen, Arbeiter, Arbeiterinnen und Angestellte mit Schwerpunkt ihres Beschäftigungsverhältnisses in Nordrhein-Westfalen haben einen Rechtsanspruch auf Freistellung von der Arbeit zum Zwecke der Weiterbildung in anerkannten Bildungsveranstaltungen bei Fortzahlung des Arbeitsentgelts. Dieser Anspruch gilt auch für die in Heimarbeit Beschäftigten und andere Personen, die wegen ihrer wirtschaftlichen Unselbständigkeit als arbeitnehmerähnliche Personen anzusehen sind. Darüber hinaus können auch andere Personen (z.B. Arbeitslose) an den Bildungsveranstaltungen teilnehmen. Der Rechtsanspruch entsteht nach einer Beschäftigungszeit von 6 Monaten und hängt von der Betriebsgröße des Unternehmens, bei dem der Arbeitnehmer beschäftigt ist, ab.

### Bei wem?

Bei Volkshochschulen und anerkannten Einrichtungen der Weiterbildung in anderer Trägerschaft (z.B. anerkannte Bildungswerke der Gewerkschaften, der Kirchen, der Parteien, der Wohlfahrtsverbände) oder bei Veranstaltungen des Bundes, des Landes Nordrhein-Westfalen, der Gemeinden und anderer juristischer Personen des öffentlichen Rechts wie z.B. der Industrie- und Handelskammern, können Arbeitnehmerweiterbildungen durchgeführt werden. Ob eine Veranstaltung anerkannt ist, ist dem jeweiligen Programm dieser Einrichtungen zu entnehmen.

### Wie lange?

Der Rechtsanspruch auf Arbeitnehmerweiterbildung umfasst fünf Arbeitstage im Kalenderjahr. Der Anspruch von zwei Kalenderjahren kann zusammengefasst werden. In der Regel kann Arbeitnehmerweiterbildung in Veranstaltungen an fünf, mindestens aber an drei aufeinander folgenden Tagen stattfinden – mit oder ohne Übernachtung.

Arbeitnehmerweiterbildung kann auch innerhalb zusammenhängender Wochen jeweils an einem Arbeitstag in der Woche erfolgen, sofern bei der Bildungsveranstaltung inhaltliche und organisatorische Kontinuität gegeben ist.





## Bildungsurlaub

### Wie?

Die Beschäftigten können selbst aussuchen, welche Veranstaltungen sie besuchen möchten. Sie haben dem Arbeitgeber die Inanspruchnahme und den Zeitraum der Arbeitnehmerweiterbildung so frühzeitig wie möglich, mindestens aber sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung mitzuteilen. Bildungsurlaub kann formlos bei Ihrem Arbeitgeber beantragt werden.

Die Arbeitnehmerweiterbildung darf zu dem mitgeteilten Zeitpunkt nur abgelehnt werden, wenn zwingende betriebliche oder dienstliche Belange oder Urlaubsanträge anderer Beschäftigter entgegenstehen. Im Falle einer Ablehnung ist der Anspruch einmalig auf das nächste Kalenderjahr übertragen, sofern das Arbeitsverhältnis dann noch fortbesteht. Die Mitbestimmungsrechte der Betriebs- und Personalräte bleiben unberührt.

Für die Zeit der Arbeitnehmerweiterbildung ist das Arbeitsentgelt fortzuzahlen.

Niemand darf wegen Inanspruchnahme von Arbeitnehmerweiterbildung benachteiligt werden. Art und Umfang der Teilnahmebeiträge werden von den Veranstaltern selbst geregelt. Das Land fördert die Arbeitnehmerweiterbildung im Rahmen des Weiterbildungsgesetzes.

### Zusammengefasst:

Sie müssen Ihren Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Beginn informieren.

1. Melden Sie sich daher rechtzeitig an.

Sie erhalten von uns eine Bescheinigung Ihrer Anmeldung für Ihren Arbeitgeber.

2. Sie müssen an der gesamten Veranstaltung teilnehmen.

3. Darüber erhalten Sie von der VHS eine Bescheinigung für Ihren Arbeitgeber.




# GESELLSCHAFT BRAUCHT GENOSSENSCHAFT




Wir gestalten die Zukunft des Wohnens. [www.wohnungsbaugenossenschaften.de](http://www.wohnungsbaugenossenschaften.de)

**Spar- und Bauverein Leichlingen eG**  
 Moltkestr. 3 · 42799 Leichlingen  
 Tel. 02175-899160  
 info@sbv-leichlingen.de



Spar- und Bauverein Leichlingen eG

# Wasserstoff

bewegt unsere Zukunft ...



Wir bewegen die Region.



*... denn Wasserstoffbusse fahren emissionsfrei!*

Sie verursachen kein Abgas, keine Geräuschbelästigung und sind der Weg in eine klimafreundliche Zukunft.

Mehr Infos unter [www.rvk.de/projekt-null-emission](http://www.rvk.de/projekt-null-emission)

Gefördert/Koordiniert durch







## Anmeldung



Volkshochschule Bergisch Land

Wirtsmühler Straße 12  
42929 Wermelskirchen

Tel.: +49 (0) 02196/94 70 4-0  
Fax: +49 (0) 2196 / 94 70 4-50  
zentrale@VHS-bergisch-land.de  
www.VHS-bergisch-land.de

Mensch und  
Gesellschaft

Digitale Kompetenzen  
und berufliche Bildung

Schulabschlüsse &  
Zertifikate

Sprachen

Kulturelle Bildung

Eltern- und  
Familienbildung

Umwelt und  
Gesundheit

## Anmeldeformular für Kurse

Kurs-Nr. Kurstitel Kursgebühr

## Persönliche Angaben Kursteilnehmer\*in

Name Vorname Geburtsdatum

Straße/Nr. PLZ/Ort

Telefon Mobil E-Mail

Datum, Unterschrift (für Ihre Seminar-Anmeldung)

\_\_\_\_\_





## Anmeldung

### SEPA-Lastschriftmandat

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers:

VHS-ZV Bergisch Land

Wirtsmühler Str.12

42929 Wermelskirchen

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE57ZZZ00000105643

Einzugsermächtigung-SEPA-Lastschriftmandat:

- Ich ermächtige den VHS-Zweckverband Bergisch Land widerruflich (durch die Stadtkasse Wermelskirchen), die von mir zu entrichtenden Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom VHS-Zweckverband Bergisch Land (durch die Stadtkasse Wermelskirchen) auf mein Konto gezogenen Lastschrift einzulösen.
- Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
- Die Einzugsermächtigung/das SEPA-Lastschriftmandat gilt bis auf Widerruf für alle fälligen Kursgebühren.
- Den Fälligkeitstermin zur Abbuchung der Kursgebühr entnehme ich der Buchungsbestätigung.

---

Kontoinhaber\*in (Name, Vorname)

---

Kreditinstitut

---

IBAN

---

BIC

---

Datum, Unterschrift (bei Teilnehmer/-innen unter 18 Jahren Unterschrift des gesetzlichen Vertreters)





## Anmeldung



Volkshochschule Bergisch Land

Wirtsmühler Straße 12  
42929 Wermelskirchen

Tel.: +49 (0) 02196/94 70 4-0  
Fax: +49 (0) 2196 / 94 70 4-50  
zentrale@VHS-bergisch-land.de  
www.VHS-bergisch-land.de

## Anmeldeformular für Kurse

Kurs-Nr. Kurstitel Kursgebühr

## Persönliche Angaben Kursteilnehmer\*in

Name Vorname Geburtsdatum

Straße/Nr. PLZ/Ort

Telefon Mobil E-Mail

Datum, Unterschrift (für Ihre Seminar-Anmeldung)





## Anmeldung

### SEPA-Lastschriftmandat

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers:

VHS-ZV Bergisch Land

Wirtsmühler Str.12

42929 Wermelskirchen

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE57ZZZ00000105643

Einzugsermächtigung-SEPA-Lastschriftmandat:

- Ich ermächtige den VHS-Zweckverband Bergisch Land widerruflich (durch die Stadtkasse Wermelskirchen), die von mir zu entrichtenden Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom VHS-Zweckverband Bergisch Land (durch die Stadtkasse Wermelskirchen) auf mein Konto gezogenen Lastschrift einzulösen.
- Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
- Die Einzugsermächtigung/das SEPA-Lastschriftmandat gilt bis auf Widerruf für alle fälligen Kursgebühren.
- Den Fälligkeitstermin zur Abbuchung der Kursgebühr entnehme ich der Buchungsbestätigung.

---

Kontoinhaber\*in (Name, Vorname)

---

Kreditinstitut

---

IBAN

---

BIC

---

Datum, Unterschrift (bei Teilnehmer/-innen unter 18 Jahren Unterschrift des gesetzlichen Vertreters)



Kompetenz. Ganz nah.



## Das Plus für unsere Patienten

### Leistungsstark, modern – und nah:

Das Krankenhaus Wermelskirchen steht für moderne Medizin ebenso wie für eine umfassende persönliche Betreuung. Unser Haus hat sich zu einem Gesundheits- und Kompetenzzentrum in der Region entwickelt, das kurze Wege zu einer leistungsstarken Medizin garantiert.

Dabei ist der Mensch unser Maßstab geblieben: Das Leitbild, dem sich unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verpflichtet fühlen, sieht die Ganzheit unserer Patienten im Mittelpunkt. Hochmoderne Medizin, professionelle Pflege und die persönliche Begleitung führen gemeinsam zu einer möglichst raschen und gründlichen Genesung oder helfen bestmöglich Ihr Leid zu lindern.

Die sechs Fachabteilungen unseres Krankenhauses bieten eine leistungsstarke Medizin, die zugleich für die Bürger in der Region schnell und unkompliziert erreichbar ist.

Unsere Fachabteilungen bieten hochmoderne Medizin und persönliche Pflege – direkt in der Nachbarschaft.

### Innere Medizin, Gastroenterologie, Kardiologie, Intensivmedizin, Schlafmedizin

Chefarzt Dr. med. Volker Launhardt  
Tel. 02196. 98-381 · Fax 02196. 98-382

**Allgemein- und Viszeralchirurgie**  
Chefarzt Dr. med. Arif Yaksan  
Tel. 02196. 98-291 · Fax 02196. 98-292

**Orthopädie und Unfallchirurgie**  
Priv.-Doz. Dr. med. Hans Goost  
Tel. 02196. 98-361 · Fax 02196. 98-306

**Gynäkologie**  
Chefarzt Stephan Ganz  
Tel. 02196. 98-101 · Fax 02196. 98-160

**Anästhesie, Operative Intensivmedizin, Spezielle Schmerztherapie**  
Chefärztin Dr. med. Katrin Colinas-Winkler  
Tel. 02196. 98-371 · Fax 02196. 98-317

**Radiologie**  
Chefarzt Dr. med. Andriy Alekseyev  
Tel. 02196. 98-391 · Fax 02196. 98-394

**HNO / Kieferchirurgie (Belegärzte)**  
Dr. Dr. med. Ludwig Wimmer  
Tel. 02191. 4970710  
Dr. med. Stefan Schumann  
Tel. 02191. 291235



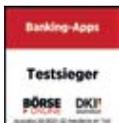
Krankenhaus Wermelskirchen GmbH  
Königstr. 100 · 42929 Wermelskirchen  
[www.krankenhaus-wermelskirchen.de](http://www.krankenhaus-wermelskirchen.de)



# Mobile Banking Premium.

Mit der vielfach ausgezeichneten Sparkassen-App.

Nutzen auch Sie viele praktische Funktionen.



Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse  
Köln



Sparkasse  
Wermelskirchen