Stadt Köln

Das Programm

August bis Dezember 2023

VHS

WDR 2 PODCAST

8:27 29:00

Pistor grätscht rein

EINFACH FUSSBALL
Der Podcast mit Leidenschaft.
Starke Gäste, verblüffende Einblicke.

JETZT IN DER
WDR 2 APP HÖREN

Wir sind deins.
ARD

Besondere Kennzeichnungen

- Veranstaltung nur für Frauen
- Veranstaltung nur für Männer
- Besonders geeignet für Personen ab 60 Jahren
- Veranstaltung für Kinder bzw. Jugendliche
- Veranstaltung mit Gebärdenübersetzung
- Jahresthema „Vielfalt“
- Exkursionen
- Barrierearmer Zugang
- Lernen mit der vhs.cloud
- Veranstaltung findet komplett online statt
- Kombiangebot: Online und vor Ort
- Hybrid: Teilnahme vor Ort und online möglich

B Die Veranstaltung ist beratungspflichtig. Kontaktdaten finden Sie zu Beginn des jeweiligen Programmbereichs.

BU Anerkannter Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) Detaillierte Informationen siehe Seite 24.

WE Wochenendveranstaltung (Samstag und/oder Sonntag)

★ Keine Anmeldung erforderlich

→● Treffpunkt

Hier finden Sie Ihre Anmelde-möglichkeiten

Programmbereiche

Mensch | Gesellschaft | Politik	25
Gesundheit	79
Kunst | Kultur | Kreativität	117
Sprachen	189
Berufliche Bildung	291
Train the Trainer	360
Bildungspartner Schule	365
Qualifizierung und Beschäftigungsförderung	366

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	2
Interview	3
Jahresthema „Vielfalt“	4
VHS und Inklusion	13
Leitbild | Qualität	16
Bildungsberatung | Förderung	18
Standorte der VHS Köln	20
Kundenzentrum	22
Informationen für Sie	23
Stichwortverzeichnis	369
Inserentenverzeichnis | Impressum	374
Anmeldeformular	375
AGB und Datenschutz	376

Grußwort

Sehr geehrte Kölner*innen, sehr geehrte Leser*innen,

Köln ist gelebte Vielfalt – dies zeigen die Kölner*innen Tag für Tag. Reisende aus der ganzen Welt dürfen unsere Stadt als lebendige, internationale, aufgeschlossene und herzliche Metropole am Rhein erleben. Aus diesem Grund passt das diesjährige Jahresthema der VHS „Vielfalt" so gut zu Köln.

Ich bin der festen Überzeugung, dass unsere Gesellschaft in allen Lebensbereichen von der Vielfalt profitiert. Köln hat bereits im Jahr 2007 als erste deutsche Stadt die Charta der Vielfalt unterzeichnet. Sie verfolgt das Ziel, dass alle Beschäftigten – unabhängig von Alter, ethnischer Herkunft und Nationalität, Geschlecht und geschlechtlicher Identität, körperlichen und geistigen Fähigkeiten, Religion und Weltanschauung, sexueller Orientierung und sozialer Herkunft – Wertschätzung erfahren. In unserem Amt für Vielfalt und Integration vertreten das Büro der Behindertenbeauftragten und die Fachstelle für Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transgender und intergeschlechtliche Menschen die Interessen ihrer jeweiligen Zielgruppe und vermitteln zwischen Behörden, Politik und Stadtgesellschaft.

Als Oberbürgermeisterin der größten Stadt Nordrhein-Westfalens bin ich der festen Überzeugung, dass das respektvolle und friedliche Miteinander immer auch von der Haltung einer Stadtverwaltung abhängig ist. Sie prägt an vielen Stellen das Klima einer Stadt und erfüllt damit eine Vorbildfunktion. Unsere Stadt ist bunt und lebendig und dies soll auch so bleiben! Aus diesem Grund bin ich froh, dass wir unsere Strukturen für eine offene, vielfältige und zukunftsfähige Stadt stetig festigen und ausbauen.

Die VHS Köln ist die größte Volkshochschule in Nordrhein-Westfalen und vertritt diese Haltung in ihrem Leitbild . Dies spiegelt sich nicht nur im Programmangebot, sondern auch in der Arbeit und in der Haltung der Mitarbeitenden wider. Die VHS versteht sich als Anbieterin von Weiterbildung für alle Menschen in Köln und der gesamten Region. Sie leistet damit einen Beitrag zur Chancengerechtigkeit und ermöglicht dabei auch Menschen mit Beeinträchtigungen Zugang zu einer inklusiveren Bildung. Die VHS ist ein sicherer Ort für Vielfalt, hier lernen unterschiedliche Menschen aus vielen Ländern gemeinsam Sprachen, vertiefen ihre Berufsfelder und üben den demokratischen Diskurs. Dabei lernen nicht nur alle miteinander, sondern auch voneinander.

Nutzen Sie das vielfältige Angebot der Volkshochschule, um gemeinsam mit unterschiedlichsten Menschen das Zusammenleben in unserer Stadt aktiv zu gestalten.

Henriette Reker

Henriette Reker
Oberbürgermeisterin der Stadt Köln

Interview

Herr Schüller, Sie verabschieden sich Ende des Jahres nach über 30 Jahren insgesamt bei der VHS Köln – davon 10 Jahre als Amtsleitung – in den Ruhestand. Rückblickend auf den Beginn Ihrer Amtszeit, welche Herausforderung schien damals am größten?
Besonders wichtig war, das Studienhaus am Neumarkt wieder nutzen zu können. Geplant war ein Jahr Sanierungszeit, es wurden fast sieben: Nach dem Einsturz des Stadtarchivs 2009 zog zunächst das Friedrich-Wilhelm-Gymnasium ins VHS-Studienhaus und blieb einige Jahre. Es war nicht leicht, die Sanierung erneut durchzusetzen, aber 2015 eröffnete das modernisierte Studienhaus!

Zu Beginn Ihrer Amtszeit war eins Ihrer Ziele „Zurück in die Veedel".
Mir war wichtig, wieder VHS-Leben in die Stadtteile zu bringen. In den 1980/90er Jahren war das „Kölner Modell" ein Vorbild: eine Volkshochschule in jedem Bezirk ganz nah an den Menschen. Bildungsmöglichkeiten in den Stadtteilen ermöglichen eine lebendige und gesunde Stadt. In Porz, Mülheim und Chorweiler ist das wieder gelungen: Hier stellen junge engagierte Kolleg*innen ein spannendes buntes Programm auf die Beine. Nicht nur in die Veedel, sondern insgesamt in die VHS hat der Generationswechsel frischen Wind gebracht. So sind wir beweglicher, neugieriger und offener geworden. 2020 konnten wir das gut gebrauchen...

... denn dann kam Corona. Wie haben Sie als VHS-Leiter die Pandemie erlebt?
Ein unvorstellbarer Einschnitt – nach dem ersten Schreck ein Motor für Kreativität und Innovation. Unsere Erfahrung mit digitalen Kursen half uns enorm, viele Online-Kursangebote sind geblieben. Wir sind persönlich und als Organisation flexibler und digitaler geworden. Ich war erstaunt, wie viel im Homeoffice und in Videokonferenzen gut funktioniert – beides haben wir „mitgenommen".

Welchen Schatz nehmen Sie aus 30 Jahren VHS Köln mit?
Wunderbare Begegnungen mit vielen unterschiedlichen Menschen, Erinnerungen an tolle Erlebnisse, Kontakte zu ehemaligen Kolleg*innen, von denen einige zu Freund*innen geworden sind. Und die Gewissheit, mein Berufsleben sinnvoll verbracht zu haben mit dem Engagement für die Menschen und die Stadt.

Was nehmen Sie sich für den neuen Lebensabschnitt vor? Endlich Zeit für...?
Für Familie und Freund*innen, die viel zu oft zu kurz gekommen sind. Zeit für die Enkel, fürs Segeln, für Menschen, die ich ewig nicht gesehen habe. Erstmal Pause – fernab von der VHS! Danach kann ich mir gut vorstellen, mich als Lesementor zu engagieren und das vielfältige VHS-Angebot als Kursteilnehmer wahrzunehmen. Genügend Möglichkeiten werden ja geboten.

Was wünschen Sie der Volkshochschule Köln?
Dass neben Bildungsangeboten auch Begegnungsräume entstehen – Orte, wo Menschen einfach zusammenkommen können. Dass wir unserem Anspruch „Bildung für alle" so gut wie möglich gerecht werden können, möglichst wohnortnah. Wichtig ist, dass die VHS auch in Zukunft ihren Beitrag zur gesellschaftlichen Integration und zum Zusammenhalt leisten kann. Die VHS steht für Vielfalt, Chancengerechtigkeit und gesellschaftliche Teilhabe. So soll es auch in Zukunft sein!

Jahresthema „Vielfalt“

Greetings from Indianapolis/USA: Queer Art for ColognePride

Ausstellung im Rahmen unseres Projekts „KO:IN Pride“ zwischen Köln und Indianapolis – erlebbar bis zum 18. August

Unser „KO:IN Pride“-Projekt steht für queere Sichtbarkeit und Vernetzung über den Atlantik. Neben Events, mit denen wir zu Gedankenaustausch und Empowerment aufrufen, haben wir queere Künstler*innen in beiden Städten gebeten, ihre Ideen zur Queer Visibility in kleine Werke zu formen. Wir stellen die frisch eingeflogenen Schätze aus. Das Motto gilt immer und überall: Queer Rights are Human Rights!

A-1101002 | VHS-Studienhaus
4.7.23 – 18.8.23, Di – Fr, 9 – 18 Uhr **|** entgeltfrei

„FtWTF – Female to What The Fuck“: Doku-Abend und Filmmacher*innen-Gespräch

Im Rahmen unseres Queer-Visibility-Projekts „KO:IN Pride 2023“ zwischen Köln und Indianapolis

Vor der Transition ist nach der Transition – FtWTF beginnt da, wo andere Dokumentationen zu Trans*-Biografien enden. Sie untersucht Gratwanderungen und Bruchlinien, an denen Geschlecht vor, während, nach oder abseits dessen entsteht, was in der Wahrnehmung als der Weg der „Geschlechtsangleichung“ gesehen wird. Wir freuen uns auf Film und Talk mit Filmemacherin Cordula Thym und Protagonist*in Gin!

A-111005 | FORUM Volkshochschule
16.8.23, Mi, 18:30 - 20.45 Uhr **|** 3 UStd **|** entgeltfrei

Living Library – lebende Bücher!

Einladung zum Kennenlernen von Menschen und ihren Lebenswirklichkeiten

Statt ein Buch aufzuschlagen, können wir eine Person „ausleihen“ und ihre Lebensgeschichte hören: Jedes „lebende Buch“ trägt einen Titel, z. B.: „arbeitslos“, „trans“, „bipolar“, „wohnungslos“, „polyamor“. Hören wir sie an, wird uns bewusst, dass man ein Buch nicht nach seinem Cover beurteilen sollte. Kommen Sie mit Menschen in einen Dialog, auf die Sie im Alltag nicht einfach so treffen würden!

A-111008 | FORUM Volkshochschule
9.9., Sa, 11 – 15 Uhr **|** 5.33 UStd **|** entgeltfrei **|** **WE | Lisa Reitz**

P-111046 | →● Haupteingang (Innenhof), VHS Porz
18.11., Sa, 10 – 14 Uhr **|** 5.33 UStd **|** entgeltfrei **| WE | Lisa Reitz**

Regenbogenparlament „Selbst.bestimmt Vielfalt – LSBTIQ* stärken“

Wenn Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans*, intergeschlechtliche und queere Menschen (LSBTIQ*) vermehrt angegriffen werden, wird Solidarität immer wichtiger. Dabei kommen die Angriffe leider auch aus der eigenen Community heraus. Seid dabei und diskutiert mit, wie ein respektvoller und gewaltfreier Umgang miteinander möglich ist. Anmeldung erforderlich.

A-111010 | FORUM Volkshochschule
10.9., So, 10:30 – 16:30 Uhr **|** 8 UStd **|** entgeltfrei **| WE**

9. Kölner FAIR TRADE NIGHT 2023

Die 9. FAIR TRADE NIGHT widmet sich wieder den vielfältigen Facetten der Welt des Fairen Handels – wie immer mit viel Information, Austausch und Diskussion, Kulinarischem und Kultur! Mehr Infos bald unter www.vhs.koeln! Die diesjährige FAIR TRADE NIGHT ist ein Projekt von Fair Trade Town Köln, VHS Köln, KölnAgenda e. V., Allerweltshaus e. V., TransFair e. V. und weiteren Akteur*innen.

A-111017 | FORUM Volkshochschule
14.9., Do, 17 – 21:30 Uhr **|** 6 UStd **|** entgeltfrei

„Responsibility“ – Dokumentarischer Theaterabend über die Geflüchtetenkrise an der polnisch-belarussischen Grenze

Im Rahmen des Theaterfestivals NEUES EUROPA des Jungen Theaters Köln

Warum konnte Polen Millionen von Flüchtlingen aus der Ukraine aufnehmen, während es tausende Menschen aus Weißrussland, die aus Syrien geflohen waren, zurückdrängte? „Responsibility“ des Teatra Centrala aus Warschau sucht Antworten und doku-

mentiert die Geflüchtetenkrise an der polnisch-belarussischen Grenze. Polnisch mit englischen Untertiteln.

A-111021 | FORUM Volkshochschule
23.9., Sa, 19 – 20:30 Uhr **|** Abendkasse des Jungen Theaters Köln vor Ort **| WE**

Vom Wald, Avataren und der Jüdin Tamar Dreifuss: Präsentation der Jahresprojekte von Junges Theater Köln e. V.

Mit einer VR-Brille können die Zuschauer*innen durch einen fantastischen Wald mit Charakterbäumen spazieren, auf der Bühne eine Performance mit Avataren sehen und einen feministischen Animationsfilm über das Überleben der Jüdin Tamar Dreifuss erleben, basierend auf dem Buch „Die wundersame Rettung der kleinen Tamar 1944".

A-111022 | FORUM Volkshochschule
24.9., So, 12 – 15 Uhr **|** entgeltfrei **| WE**

Gute Hörtechnik erkennen und nutzen

Hörschädigungen sind eine der häufigsten Beeinträchtigungen im Leben. Um die Nachteile auszugleichen, trägt jede*r 25. Deutsche Hörgeräte. Die Wenigsten sind in der Lage, die Funktionalitäten und Wirksamkeit der „Wunderdinger" im Alltag konkret nachzuvollziehen und ihren Nutzen zu bewerten. Der Vortrag bringt Licht in den Dschungel der Techniken. In Kooperation mit dem Deutschen Schwerhörigenbund.

A-111030 | FORUM Volkshochschule
14.10., Sa, 15 – 17 Uhr **|** 2,67 UStd **|** entgeltfrei **| WE**

Barcamp Vielfalt 2023

Ein interaktives Format!

Wie sieht eine gerechte Gender-Politik für alle aus, was ist mit queeren Fragen? Wie für Geschlechtergerechtigkeit engagieren? Wie dies mit Job, Familie und Freizeit vereinbaren? Dazu diskutieren wir offen und bringen die politische Debatte in Gang. Mit der Friedrich-Ebert-Stiftung und dem Gender Netzwerk NRW holen wir das Format zum zweiten Mal nach Köln.

A-111036 | FORUM Volkshochschule
28.10., Sa, 10 – 17 Uhr **|** 9.33 UStd **|** entgeltfrei **| WE**

Rechtspopulismus widersprechen!

Workshop zum Umgang mit Stammtischparolen

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Sie wollen dagegenhalten, aber die Argumente gehen Ihnen aus. Sie kennen das? Rechtspopulistische Argumentationen positionieren sich gegen die Vielfalt in unserer Gesellschaft, diffamieren Menschen, ihre Rechte und Würde. Wir finden die Grenzen zwischen demokratischer Auseinandersetzung und Rechtspopulismus – und entkräften solche Argumentationen.

A-111040 | VHS-Studienhaus
30.10., Mo, 17:30 – 21 Uhr **|** 4.67 UStd **|** entgeltfrei **| Jürgen Albrecht**

Migration und seelische Gesundheit

Ein Abend mit Fatih Çevikkollu

In Deutschland haben über 20 Millionen Menschen einen sogenannten Migrationshintergrund. Beim Umgang mit psychischen Problemen hemmen kulturelle Unterschiede, Vorurteile und Kommunikationsprobleme einen gesundheitsfördernden Dialog. Wir schauen genauer auf den Zusammenhang von Migration und seelischer Gesundheit. Es erwartet Sie ein spannender Nachmittag mit Witz, Tiefgang und Entdeckergeist.

A-111042 | FORUM Volkshochschule
5.11., So, 15 - 17 Uhr | 2,67 UStd | entgeltfrei | **WE | Fatih Çevikkollu**

Armut? Abschaffen!

Ein Nachmittag zur Stärkung demokratischer und sozialer Teilhabe in unserer Stadt

Armut ist nicht erst seit den jüngsten Preissteigerungen ein zentrales Problem. Arme haben zu kleine oder keine Wohnungen, ihr Zugang zu Bildung, Gesundheit, Inklusion und gesellschaftlicher Teilhabe ist erschwert. Oft trifft es gerade Kinder. Letztlich gefährdet Armut die Demokratie. Impulsgeber ist Dr. Ulrich Schneider vom Paritätischen Gesamtverband. In Kooperation mit dem Paritätischen Köln.

A-111044 | FORUM Volkshochschule
15.11., Mi, 18 – 20 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei

Hilfe! – Wie umgehen mit Verschwörungserzählungen?

Nicht selten nehmen nette Gespräche auf Partys oder in Familien eine unerwartete Wendung und konfrontieren mit Verschwörungserzählungen. Hilflosigkeit stellt sich ein, wie damit umzugehen ist. Wir erarbeiten, warum Menschen an solche Erzählungen glauben – und entdecken hilfreiches Handwerkszeug, um solche Situationen frühzeitig zu erkennen und ihnen respektvoll und bestimmt zu begegnen.

A-111055 | VHS-Studienhaus
27.11., Mo, 18 – 21 Uhr | 4 UStd **|** entgeltfrei **|**
Samuel Epp

„Zum Ausrotten wieder bereit? – Wir deutschen Antisemiten"

Lesung mit dem ehem. Stern-Reporter Niklas Frank

Ob Terrorismus wie in Halle und Hagen, ob Angriffe auf Synagogen oder Gewalt gegen jüdische Menschen: Allein 2022 gab es über 1.500 Straftaten gegen Jüd*innen und jüdische Einrichtungen. Journalist Niklas Frank wird bei uns erstmals sein frisch im November erscheinendes Buch vorstellen und Antisemitismus in der Mitte unserer Gesellschaft diskutieren.

A-111058 | FORUM Volkshochschule
29.11., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei

9. Kölner Menschenrechtsforum: Music Language Soul – die FutureMusicKids 2023

Musik kennt keine Grenzen. Lerne Rappen für Respekt! Schreibe Deinen eigenen Text über das, was Dich bewegt, Deine Wünsche, Gefühle, Werte in der Gesellschaft, Klima, Zusammenhalt, Schule. Das bringen wir gemeinsam auf die Bühne. Du wirst hierin professionell von der bekannten DJane und Rapperin Brixx begleitet. Finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums.

A-111320 | VHS-Studienhaus
10x, 2.10. – 13.10., Mo – Fr, 10 – 16 Uhr **|**
66.67 UStd **|** entgeltfrei **| Ildiko Basa, Jessica Trommenschläger, Metin Kabatas**

Menschenrechte im Sport?

Unser Abend zum Internationalen Tag der Menschenrechte

Diskriminierung und Ausgrenzung, sexualisierte Gewalt, ausbeuterische Arbeitsbedingungen: nur Beispiele, bei denen der sportliche Fairplay-Gedanke und Menschenrechte kollidieren. Wir blicken auf die Perspektive eines menschenrechtsbasierenden Sports, der keinen Unterschied macht zwischen Nationalitäten, Hautfarben, Geschlechtern und sexueller Orientierung, sondern auf das Gemeinsame setzt.

A-111074 | FORUM Volkshochschule
11.12., Mo, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|**
entgeltfrei

Raus in die Welt!

Internationale Freiwillige berichten

Ein Internationaler Freiwilligendienst bringt unvergessliche Erfahrungen. Unsere Freiwilligen sind zurückgekehrt und haben viel zu erzählen.
Die Bewerbungsrunde für die Ausreise startet ab September 2024. Alle Personen bis 30 Jahre können sich informieren und beraten lassen. Es kooperieren die Kölner Freiwilligen Agentur und die VHS Köln.

A-111166 | FORUM Volkshochschule
25.11., Sa, 15 – 17 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei | **WE**

Wie gestalte ich einen artenreichen Garten für Vögel, Kleintiere, Insekten und Pflanzen?

Anregungen aus dem VHS-Biogarten

Unterschiedlich gestaltete Gartenräume wie Trockenmauer, Teichrand, Streuobstwiese sowie blühende Beete bieten wilden Tier- und Pflanzenarten ein Zuhause. In einem Rundgang durch den VHS-Biogarten betrachten wir diese Lebensräume aus der Nähe und erhalten realistische Anregungen zur Gestaltung eines artenreichen Gartens und zu Überwinterungsmöglichkeiten Ihrer Gartenbewohner.

T-219206 | Thurner Hof
2.9., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 2 UStd **|** 9 €,
Kostenpauschale: 3 € **| WE | Evelyn Altmeyer**

Den Garten als Oase für Artenvielfalt gestalten

Auch auf kleinen Flächen lässt sich durch gezielte Auswahl der Bepflanzung und Pflege ein vielfältiger Garten für Vögel, Insekten und Amphibien gestalten. Mit einfachen Mitteln (Holz, Steine, Wasser) können Sie diesen Tieren ein Zuhause bieten und in Ihrem Garten interessante Akzente setzen. Was Sie im Herbst tun oder für die nächste Gartensaison vorbereiten können, zeigt dieser Kurs.

T-219216 | Thurner Hof
15.9., Fr, 17 – 18:30 Uhr | 2 UStd **|** 9 €, Kostenpauschale: 3 € **| Bea Frenzke**

Kroatien: Kultur zwischen Küste und Karst

Die kroatische Küste mit ihren Inseln, Stränden und glasklarem Meer fasziniert die Menschen und ist beliebtes Urlaubsziel. In der Architektur der Städte spiegelt sich die Zeit der venezianischen Seerepublik wider und im Kaiserpalast von Diokle verbirgt sich ein Teil der Altstadt von Split. Der Vortrag zeigt die Naturschönheiten und gibt Einblicke in die reichhaltige Kultur Dalmatiens.

A-113005 | VHS-Studienhaus
26.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Karin Horn

Zum 300. Geburtstag von Immanuel Kant (1724 – 1804): Das deutsche kulturelle Erbe in Kaliningrad

Im Jahr 2024 wird in Kaliningrad der 300. Geburtstag des größten Sohnes der Stadt, Immanuel Kant, gefeiert (mittlerweile wegen des Krieges gegen die Ukraine ohne deutsche Beteiligung). Als Kant 1724 hier geboren wurde, hieß die Stadt Königsberg und war noch bis 1945 die Hauptstadt der Provinz Ostpreußen. Der Vortrag mit Lichtbildern beleuchtet Kants Leben in Königsberg und seine Bedeutung im heutigen Kaliningrad.

A-113037 | VHS-Studienhaus
3.11., Fr, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Janne Neuman

„Die Afghaninnen – Spielball der Politik"

Lesung und Talk mit Afghanistan-Expertin Shikiba Babori

Das Schicksal afghanischer Frauen ist schon immer mit den politischen Interessen der jeweiligen Machthaber im Land verknüpft. Journalistin und Afghanistan-Expertin Shikiba Babori zeigt, welche Rolle Frauen in der Gesellschaft zugewiesen wird. Sie blickt ins Gestern und Heute, berichtet von vielen Gesprächen und präsentiert ein hochaktuelles Bild. Ein Appell, weiter hinzusehen und zu handeln.

A-114013 | FORUM Volkshochschule
21.9., Do, 19 – 20:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei

Kulturgeschichte der Schokolade

Das Kultgetränk der Maya trat nach der Atlantiküberquerung seinen Siegeszug als Getränk des spanischen Adels und gehobenen Bürgertums in Europa an. Tafelschokolade und Schokoriegel wurden erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts entwickelt, waren dann aber Basis für zahlreiche Unternehmen, darunter Stollwerck, von denen einige sich zu den weltgrößten Nahrungsmittelkonzernen entwickelten.

A-114305 | VHS-Studienhaus
8.9., Fr, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Oliver Meißner

Ludwig II: Das tragische Schicksal von Bayerns Märchenkönig – Psychologische Skizze eines politischen Kriminalfalles

Als Märchenkönig lebte Ludwig (1845-1886) in Traumschlössern. Seinem pazifistischen Plan eines „Dritten Deutschland" stand Bismarcks Kriegslust gegenüber. Seine homoerotischen Vorlieben scheiterten an damaligen Moralvorstellungen. Heute wird er nostalgisch verklärt und in seiner Tragik geliebt. Im Vortrag: sein Leben in Filmeinspielungen, sein Ende als Polit-Krimi und psychologische Skizze.

A-114336 | VHS-Studienhaus
30.11., Do, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Torsten Reters

Die westliche Welt – ein Phänomen der Vielfalt

Kontroverse Deutungen einer Zeitgestalt

Von der Rückkehr des Krieges nach Europa geht auch das Signal aus, sich zu orientieren über die Sinngestalt des Westens. Dabei kann eine begriffliche Beschreibung der zukunftsorientierten, auf weltlichen Fortschritt angelegten Neuzeit Grundlage sein. Als kulturelles Phänomen existiert der Westen jedoch nur in Deutungen. Das gilt es im Vortrag zu zeigen und in seinen Konsequenzen zu erörtern.

A-131804 | VHS-Studienhaus
31.10., Di, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. phil. Uwe Beyer

Zum Sinn des Lebens – inklusive der „vielfältigen" Gottesvorstellungen

Im Erfolgszustand ist die Frage nach dem Sinn oder dem Gestalter des Schicksals nicht akut. Im Leid ist die Frage dringender, man möchte nicht in der Depression landen. „Der Wille zum Sinn" ist nach Viktor Frankl eine entscheidende Kraft. Er vertritt die sogenannte „Logotherapie" gegen die Sinnkrise oder gesellschaftliche Neurose. Sinnstiftend sind natürlich auch die spirituellen Gottesbilder.

A-131809 | VHS-Studienhaus
21.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Willy Peter Müller

Einführung in den Buddhismus

Vortrag mit Kultgegenständen

Buddhismus ist eine Lehrtradition und Lebensphilosophie aus Indien. Er gründet auf umfangreichen philosophischen Überlegungen in Verbindung mit Leitlinien der Lebensführung und Mitgefühl, statt auf der Verehrung eines allmächtigen Gottes. In Deutschland sind Begriffe wie Reinkarnation, Erleuchtung oder Nirwana bekannt, aber was bedeuten sie? Vortrag mit Fotos und verschiedenen Kultgegenständen.

A-131813 | VHS-Studienhaus
31.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Harbans L. Chandna

Begegnung unterm Regenbogen: Schulung für Menschen mit Lust auf Ehrenamt in einem LSBT*I*Q Besuchsdienst

rubicon e. V. und das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland bauen zusammen ein Besuchsangebot für LSBT*I*Q Menschen auf. Wenn du Lust hast, dabei mitzumachen, bist du herzlich zu dieser Schulung eingeladen. Dir werden darin die Grundlagen zum Thema Kommunikation bis hin zum Umgang mit Notfällen vermittelt.

A-131646 | VHS-Studienhaus
9.10., 10.10., Mo, Di, 10 – 16 Uhr **|** 12 UStd **|**
entgeltfrei **| Martina Romeike**

Klarer und leichter lesen – ohne Brille

Sehtraining und Entspannung

Wenn Gedrucktes ohne Brille schwerer lesbar wird, sind dies klare Anzeichen einer Altersweitsichtigkeit. Mit gezielten Augenübungen, Entspannungstechniken und einer neuen Art des Lesens konnen wir selbst dazu beitragen, die Sehfähigkeit positiv zu beeinflussen. Bitte Stoppersocken, Schreibzeug und einen kleinen Imbiss mitbringen.

L-230103 | VHS Lindenthal
22.10., So, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 28 €,
Materialkosten: 5 € | **WE | Gerlinde Riese**

Lernen von „Alten Meistern" – Man Ray

Zuerst geht es um die inhaltlichen, ästhetischen und technischen Besonderheiten der Arbeit des „Alten Meisters". Danach soll es darum gehen (vielleicht auch im Widerspruch), eine eigene fotografische Arbeit auf die Beine zu stellen. In diesem Semester wollen wir uns mit Man Ray beschäftigen, dem Surrealisten, dem Dadisten unter den Fotograf*innen.

L-352555 | VHS Lindenthal
6x, 15.9. – 8.12., Fr, 20 – 21:30 Uhr **|** 12 UStd **|**
65 € **| Karl von Westerholt**

Streetfotografie: Vielfalt

Geeignet für Menschen, die mit ihrer Kamera vertraut sind

Wir werden besondere Lichtsituationen sehen lernen, Farben bewusst wahrnehmen und mehrere Dinge miteinander kombinieren. Alles Möglichkeiten, dem eigenen Bild etwas Besonderes zu verleihen. Als Ziel wollen wir mit unserer subjektiven Sehweise der Straße einige subjektiv-dokumentarischen Momente abringen. Der Abendtermin dient der vertieften Bildbesprechung.

A-352605 | VHS-Studienhaus
3x, 30.9. – 24.10., Sa, So, 12 – 17:30 Uhr,
Di, 18:15 – 21:45 Uhr **|** 19.33 UStd **|** 120 € **| WE |**
Joachim Clüsserath

Persische Rahmentrommel (Daf)

In diesem Kurs dreht sich alles um die Persische Rahmentrommel (Daf). Alle Trommel-Fans lernen zusammen mit der Dozentin persische Rhythmen und Lieder kennen. Verschiedene Techniken werden dabei ausprobiert. Durch das Trommeln in der Gruppe entsteht eine ganz eigene, mitreißende Energie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

L-362504 | VHS Lindenthal
5x, 12.9. – 24.10., Di, 18 – 19:15 Uhr **|**
8.33 UStd **|** 42 € **| Arezoo Rezvani Yangabadi**

Indianische Flöte spielen

Die Flöte der nordamerikanischen Ureinwohner*innen ist in einer Moll-Pentatonik gestimmt, was ihr einen besonders warmen und angenehmen Klang verleiht. Die „Medizin- und Liebesflöte" beruhigt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren. Sie lernen das Spiel intuitiv und ohne Notenkenntnisse.

A-362709 | VHS-Studienhaus
5.11., So, 16 – 18 Uhr | 2,67 UStd **|** 16 € **| WE |**
Anthony Nachbauer

Zusammenwachsen – Herausforderungen der Integration

Lesung und Austausch mit Musa Deli

Der renommierte Sozialpsychologe Musa Deli erzählt in seinem Buch „Zusammenwachsen" die Geschichte der drei Generationen von Türk*innen in Deutschland. Er berichtet von der Sehnsucht nach der alten Heimat, vom Leben zwischen zwei Welten und von der Erfahrung, deutsch zu sein und sich dennoch im Zentrum von Integrationsdebatten wiederzufinden.

M-382118 | VHS Mülheim
7.12., Do, 18 – 19:30 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Michael Schikowski

Die schönen Seiten des Lesens

Literaturbesprechung mit dem Mülheimer Literaturclub

Carina Giesen, Mirjam Seelbach-Geese, Nina Maibücher und Pia Ciesielski sind Buchhändlerinnen, die mit ihren eigenwilligen Literaturempfehlungen nach Mülheim kommen. Sie stellen ihre Entdeckungen und Lieblinge vor. Romane, die unterhalten und begeistern, spannende und berührende Geschichten – das Beste aus der Fülle der Neuerscheinungen aus diesem Jahr.

M-382117 | Et Kapellche e. V.,
Holsteinstr. 1, 51065 Köln
26.11., So, 18 – 19:30 Uhr **|** 8 € **| WE |**
Michael Schikowski

Curso de español para hispanohablantes – con el español como lengua de herencia

Spanischkurs für in Deutschland aufgewachsene Spanisch-Herkunftssprachler*innen

Curso para perfeccionar el español para alumnos hispanohablantes nativos. Para adultos y jóvenes a partir de los 16 años. Enfoque en los siguientes aspectos: generar un vínculo con la lengua y la cultura, respetar el bilingüismo activo y el pasivo, fomentar el aspecto afectivo del aprendizaje de la lengua. Más información: en nuestra página web.

A-461312 | VHS-Studienhaus
10x, 5.9. – 21.11., Di, 17 – 18:30 Uhr **|**
20 UStd **|** 100 € **| Marina Gallastegui**

Taller de cuentos para niños hispanohablantes (5 – 7 años)

Märchenwerkstatt für spanischsprachige Kinder (und Eltern)

Los cuentos son una valiosa herramienta para estimular el desarrollo del lenguaje oral y escrito, sobre todo para niños que crecen con dos idiomas y no están familiarizados con la escritura o la escucha atenta en español. El taller está pensado para fomentar la creatividad y la imaginación, a la vez que refuerza y estimula los lazos afectivos (con sus padres) y promueve la identificación con pares de similares características. Información detallada: en nuestra página web.

A-461320 | VHS-Studienhaus
5x, 26.8. – 23.9., Sa, 10 – 12 Uhr **|**
13.33 UStd **|** 50 € **| Silvana Tuninetti**

Android-Smartphone und –Tablet: Erste Schritte, Apps, E-Mail und Internet

Intensivkurs am Vormittag für Menschen ab 60

A-522122 | VHS im KOMED
5x, 4.9. – 8.9., Mo – Fr, 9:30 – 12:45 Uhr |
20 UStd | 138 €, Materialkosten: 1 € |
Jochen Eikmeier

Social Media für „älter & aktiv"

Ein Kurs am Nachmittag für Menschen ab 60

A-524003 | VHS im KOMED
3x, 5.12. – 19.12., Di, 13:30 – 16:45 Uhr |
12 UStd | 68 €, Schulungsunterlagen: 11 € |
Bettina Bartel

Women go Business – Existenzgründung für Frauen*

Oft sind gute Ideen, Talente oder der Wunsch nach selbstbestimmtem und kreativem Arbeiten der Beginn der Selbstständigkeit. Damit aus Überlegungen ein tragfähiges Konzept wird, braucht es einen strukturierten Businessplan und eine durchdachte Finanzplanung. Schließlich investieren Sie Energie, Zeit und Geld. Ob Nebenerwerb, eigenes Unternehmen oder Gründung im Team – Frauen gründen anders. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die rechtlichen und betriebswirtschaftlichen Voraussetzungen und starten Sie erfolgreich durch! Mit Fallbeispielen aus der Praxis.

A-503005 | VHS im KOMED
1.12., 2.12., Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr |
18.67 UStd | 160 €, Schulungsunterlagen: 12 € |
WE | Claudia Wessling

Locker mit Hocker! – Yoga für Senioren*innen

Fur Yoga ist man nie zu alt! Wir üben mit einem simplen Hocker das sichere Hinsetzen und Hinlegen auf den Boden. Durch das Üben fördern wir unsere Beweglichkeit, verbessern den Gleichgewichtssinn und gewinnen wieder an Kraft und Konzentrationsfähigkeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

A-235151 | VHS-Studienhaus
14x, 5.9. – 19.12., Di, 11:30 – 13 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Cordula Wolff**

A-235153 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Do, 11 – 12:30 Uhr |
26 UStd | 115 € | **Cordula Wolff**

Digital lernen bei der VHS Köln

Komplett online
Kurse und Seminare finden als Videokonferenz statt.

Hybrid
Lerneinheiten finden vor Ort statt, die Teilnahme ist alternativ auch per Videokonferenz möglich.

Kombiangebot
Online-Lerneinheiten per Videokonferenz wechseln sich mit Treffen vor Ort ab.

VHS-Markenbotschafter für die Vielfalt

Der Kabarettist und Schauspieler Fatih Çevikkollu setzt sich ein für Gemeinschaft und Integration, lebt Interkulturalität mit Ernsthaftigkeit und Augenzwinkern und repräsentiert mit seinem Engagement das VHS-Jahresthema „Vielfalt".

Am 26. Oktober liest Fatih Çevikkollu aus seinem Buch „Kartonwand". Er gibt einen Einblick in sein Leben als „Kofferkind" in einer türkischen Familie, die Träume und Enttäuschungen seiner Eltern und die Folgen der Arbeitsmigration, die bis heute in den Familien Wunden hinterlassen hat. Die Veranstaltung ist kostenfrei und findet im VHS-Saal des Bezirksrathauses in Mülheim statt.

M-382115 | VHS Mülheim
26.10., Do, 19 - 20.30Uhr | 2 UStd | entgeltfrei

In Deutschland haben über 20 Millionen Menschen einen sogenannten Migrationshintergrund.

Beim Umgang mit psychischen Problemen hemmen kulturelle Unterschiede, Vorurteile und Kommunikationsprobleme einen gesundheitsfördernden Dialog. Fatih Çevikkollu, die Kabarettistin Idil Baydar sowie der Psychologe Dr. phil. Ali Kemal Gün schauen genauer auf den Zusammenhang zwischen Migration und seelischer Gesundheit. Es erwartet Sie ein spannender Nachmittag mit Witz, Tiefgang und Entdeckergeist. Die kostenfreie Veranstaltung findet am 5. November im FORUM Volkshochschule statt.

A-111042 | FORUM Volkshochschule
5.11., So, 15 - 17 Uhr | 2,67 UStd | entgeltfrei

Vielfalt mit Alexia Zensner: Die Kölner Künstlerin hinter dem Titelbild

Zum VHS-Jahresthema „Vielfalt" haben wir kunstschaffende Menschen, die in Köln leben und/oder arbeiten, aufgerufen, unsere beiden Semestermotive zu kreieren.

Insgesamt haben wir 58 Motive erhalten.

Als Siegermotiv für das 2. Halbjahr 2023 wählte die Jury die Arbeit der Künstlerin Alexia Zensner aus. Alexia Zensner liebt ihre bunte Heimatstadt und schätzt die gelebte Vielfalt in Köln sehr.

In ihrem Motiv wird durch die verschiedenen Figuren und die bunten Hintergründe die Vielfalt von Köln dargestellt. Darüber hinaus repräsentieren die Icons die unterschiedlichen Themenfelder der Weiterbildung in der VHS. „Ich habe für die Umsetzung einen einfachen Stil gewählt, um den Fokus bewusst auf das Thema der Vielfalt zu lenken", betont Alexia Zensner.

Alexia Zensner startete im Herbst 2022 nach bestandenem Abitur eine zweijährige Ausbildung zur Gestaltungstechnischen Assistentin mit dem Schwerpunkt Grafik- und Objektdesign.
Ihre Freizeitaktivitäten sind ebenso kreativ und vielfältig wie ihr Titelmotiv für unser Programmheft:

sei es beim Zeichnen oder Fotoalben gestalten, beim Schreiben und Kochen und auch beim Klavierspielen.

Vielfalt verbindet!

Der erste Schreibwettbewerb an der Volkshochschule Köln wird unser Jahresthema 2023 zum Thema haben
Wir laden Sie ein, Ihre Gedanken zu unserem Jahresthema kreativ zum Ausdruck zu bringen – in Form einer Kurzgeschichte. Denn Vielfalt begegnet uns allen täglich und sie kann anregen, irritieren, verbinden, aber auch anstrengen. Was meinen wir damit? „Vielfalt" ist ein schillernder Begriff mit vielen Facetten. Daher lässt er viel Spielraum für Kreativität und Fantasie.

Vielfalt verbindet! Deshalb freuen wir uns über Beiträge von Groß und Klein. Die Grammatik spielt keine Rolle – was für uns zählt ist, dass eine Geschichte berührt, spannend, witzig oder originell ist. Der Startschuss fällt am 16. August, dann veröffentlichen wir die genaue Ausschreibung. Die Jury sichtet die Beiträge im Oktober, und am 17. November haben die Favorit*innen Gelegenheit, ihre Texte einem Publikum zu präsentieren.

Wir freuen uns sehr, dass Sven Lehmann, Bundestagsabgeordneter für Köln und der erste Queer-Beauftrage der Bundesregierung, als Schirmherr die Veranstaltung begleitet. Zur Jury werden unter anderen Fatih Çevikkollu, Kabarettist und Autor, und Tina Sander (mittendrin e.V.) gehören.
Neugierig geworden?

Melden Sie sich gerne per E-Mail unter vhs-wettbewerb@stadt-koeln.de

Volks-Hoch-Schule heißt Bildung für alle!

Bildung wirklich für alle: Die UN-Behindertenkonvention

Bildung ist Menschenrecht. Wir wollen allen Menschen den Zugang zu Erwachsenenbildung ermöglichen. Dazu verpflichtet uns die UN-Behindertenkonvention, der wir entsprechen wollen. Wir gestalten möglichst viele Kurse so, dass auch Menschen mit Behinderung an ihnen teilnehmen können – also inklusiv. Wie tun wir das?

Hürden abbauen: Gebärdensprache oder Leichte Sprache lernen

Wer Gebärdensprache oder Leichte Sprache lernt, kann mit Menschen kommunizieren, die ansonsten ausgeschlossen wären. Mit Kursen dazu tragen wir als VHS zu einer inklusiven Gesellschaft bei.

Die Einzelnen unterstützen

Gleicher Zugang für Bildung heißt nicht, dass für alle das Gleiche richtig ist. Es geht darum, auf die Bedürfnisse der Einzelnen einzugehen. Das kann auch heißen: Wer nicht gut hört oder sieht, bekommt besondere Unterstützung. Wer Schwierigkeiten hat zu verstehen, bekommt zusätzliche Erklärungen oder zum Beispiel vergrößerte Texte, die leichter zu lesen sind. Besonders gut klappt das in kleinen Kursen. Dann können auch verschiedene Geschwindigkeiten und Voraussetzungen im selben Kurs funktionieren.

Besondere Angebote für besondere Bedürfnisse

In den Kursen der Grundbildung (Lesen, Schreiben und Rechnen, Deutsch-Grundlagen) lernen Menschen in kleinen Gruppen, mit viel Zeit zum Üben und sehr persönlicher Unterstützung. Kurse für unterschiedliche Lerngeschwindigkeiten gibt es zum Beispiel bei den Fremdsprachen. Wenn Sie spezielle Kurse in unserem Programm nicht finden, sprechen Sie mit dem Fachbereich. Was wir möglich machen können, werden wir tun.

Viele barrierefreie Räume – Achtung, leider nicht überall!

Im Studienhaus am Neumarkt und in den Bezirksrathäusern ist der Zugang zu den Räumen barrierefrei (Aufzug, Behindertentoilette, Rollstuhlrampe und Ähnliches).

Im Studienhaus gibt es ein Leitsystem für Sehbehinderte und Blinde. Das FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt ist über eine Rollstuhlrampe zugänglich. Mit vielen Kursen sind wir zu Gast in anderen Räumen. Bitte fragen Sie nach, ob der Zugang barrierefrei möglich ist!

Technische Hilfen und Übersetzung

Sie benötigen eine Induktionsschleife für Hörgeschädigte oder eine Übersetzung in Gebärdensprache? Bei vielen unserer Vorträge und Podiumsdiskussionen können wir das möglich machen. Bitte melden Sie sich vorab.

Mit Digitalisierung Hürden überwinden

An digitalen Kursen können Sie zu Hause teilnehmen. Online-Angebote gibt es inzwischen in fast allen Bereichen. Am Bildschirm ist es auch einfacher, die Lautstärke und die Schriftgröße individuell einzustellen. Die technische Ausstattung dafür (Computer, Kamera und Mikrofon) benötigen Sie jedoch selbst.

Finanzielle Barrieren abbauen:

- 50 % Ermäßigung für Schwerbehinderte
- Kostenfreier Zutritt einer Begleitperson oder Assistenz für Schwerbehinderte mit dem Merkzeichen B im Ausweis
- Der 1. Kurs in der Grundbildung ist kostenfrei

Ist der Kurs der richtige für mich?

Ob der Kurs zu persönlichen Voraussetzungen und Zielen der Menschen passt, finden wir oft erst im Gespräch heraus. Je früher Sie sich melden, desto besser. Manchmal ist auch der richtige Weg, es auszuprobieren. Auch solche Möglichkeiten gibt es an der VHS.

Fordern Sie uns!

Als Bildungseinrichtung sind wir den Zielen Chancengerechtigkeit, Teilhabe und Inklusion verpflichtet. Wie wir am besten auf Ihre Bedarfe und Bedürfnisse eingehen, wissen Sie am besten. Sprechen Sie uns bitte an. Gemeinsam können wir Hürden in der Kölner Weiterbildungslandschaft abbauen!

Die Volks-Hoch-Schule und die Inklusion: Informationen in Leichter Sprache

Die **Volks-Hoch-Schule** ist eine Schule
von der **Stadt Köln.**
Die Abkürzung für Volks-Hoch-Schule ist: **VHS.**

Die **VHS** ist eine Schule für **alle Menschen.**
Zum Beispiel:
- Für **junge und alte** Menschen.
- Für Menschen **aus dem Ausland.**
- Für Menschen **mit Behinderungen.**

An der VHS können alle gemeinsam lernen.
Dazu sagen wir auch: **Inklusion.**

Inklusion bedeutet:
Alle können überall mitmachen.

Bildung für alle

Vielfalt ist eine Stärke.
Das bedeutet:
Es ist gut, wenn Menschen verschieden sind.

Niemand soll ausgegrenzt werden,
nur weil er anders ist.
Wir bilden alle Menschen bei der VHS aus.
Weil wir glauben:
Alle Menschen sollen **Bildung** bekommen.
Alle sollen gemeinsam lernen.

Schreiben, Lesen und Rechnen lernen

Es gibt bei der VHS besondere **Kurse**
für Anfänger und Anfängerinnen.
Zum Beispiel:
- Für Menschen, die Deutsch lernen wollen.
- Oder für Menschen, die Rechnen lernen wollen.

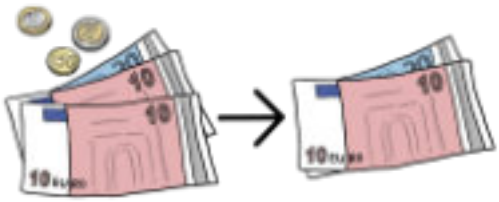
Bei den Kursen wird **Leichte Sprache** benutzt.
Sie können den Kurs auch besuchen,
wenn Sie **wenig Deutsch** sprechen.

Sie lernen in **kleinen Gruppen.**
Sie können **Hilfen** bekommen.
Damit Sie alles verstehen.

Wir helfen Ihnen beim **Anmelden.**
Wir helfen Ihnen mit den nötigen Papieren.
Wir erklären Ihnen **Infos in Leichter Sprache.**

Sie bekommen eine **Ermäßigung:**
- Wenn Sie einen **Köln-Pass** haben.
- Wenn Sie **Sozial-Hilfen** bekommen.
- Wenn Sie einen **Schwer-Behinderten-Ausweis** haben.

Dann müssen Sie **weniger bezahlen.**



Kurse für alle

Unsere Kurse und Veranstaltungen sind immer **für alle offen.**
Aber wir können nicht allgemein sagen:
Unsere Kurse sind **machbar** für alle Menschen.
Das kommt immer auf den Menschen an.
Und auf die Behinderung, die er hat.

Unser Tipp:
Sie können am **1. Kurs-Termin mitmachen.**
Dann reden Sie mit der Kurs-Leitung.
Dann entscheiden Sie gemeinsam,
ob Sie noch einmal kommen.

Gebäude für alle

Die Gebäude von der VHS sind **barriere-frei.**
Das heißt:
Es gibt **keine Hindernisse** für Menschen mit Behinderungen.
Menschen im Rollstuhl
kommen leicht in die **Gebäude.**
Zum Beispiel:
Das **FORUM Volks-Hoch-Schule** ist **barriere-frei.**
Es ist im **Museum am Neumarkt.**
Es gibt dort auch eine **Rampe.**
Damit Menschen im Rollstuhl
auf die **Bühne** fahren können.

Kontakt

Sprechen Sie mit uns:
- Wenn Sie **Fragen** haben.
- Wenn Sie **Wünsche** haben.
- Wenn Sie **Probleme** haben.
- Wenn Sie **Hilfe** brauchen.

Die Kontakt-Daten finden Sie im Programm-Heft.
Sie stehen auf den ersten Seiten
in den einzelnen **Programm-Bereichen.**

Rufen Sie uns an.
Wir helfen Ihnen gerne.

Die Grundsätze aus unserem Leitbild

Die Volkshochschule steht für

- Weiterbildung für alle
- lebensbegleitendes Lernen mit Spaß und Erfolg
- umfassenden Kundenservice und Beschwerdemanagement
- Chancengleichheit und Gleichberechtigung
- ein kompetentes Team von Dozierenden
- vielfältige Angebote nach Maß zu erschwinglichen Preisen
- europaweit vergleichbare, garantierte Standards
- Qualitätsmanagement (zur kontinuierlichen Überprüfung der gesteckten Ziele)

Bei Fragen rund um das Qualitätsmanagement wenden Sie sich bitte an: vhs@stadt-koeln.de

ZERTIFIKAT

CERTQUA, Gesellschaft der Deutschen Wirtschaft zur Förderung und Zertifizierung von Qualitätssicherungssystemen in der Beruflichen Bildung mbH bestätigt, dass die

Volkshochschule Köln
Amt für Weiterbildung der Stadt Köln
Abteilung Qualifizierung und Beschäftigungsförderung

Im Mediapark 7 | 50670 Köln

gemäß § 178 SGB III als

Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung

gemäß der beigefügten Anlage zugelassen wurde.

Der von der Deutschen Akkreditierungsstelle GmbH (DAkkS) anerkannten Fachkundigen Stelle wurde nachgewiesen, dass den Anforderungen der

Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung - AZAV

nachgekommen wird.

Dieses Zertifikat ist gültig bis

10.05.2023

Dieses Zertifikat ist von CERTQUA registriert unter der Nummer

18 - 15646 - NT

Bonn, 11.05.2018

Geschäftsführung

DAkkS Deutsche Akkreditierungsstelle D-ZE-16076-01-00

Version GBA2015 | CERTQUA | Bonner Talweg 68 | 53113 Bonn

Gesellschafter: BDA DIHK ZDH

Unsere Einrichtung ist qualitätstestiert

Das bedeutet auch in Zukunft für uns und unsere Kund*innen:

- Wir verfügen über ein Leitbild, welches für unsere Arbeit handlungsweisend ist.
- Wir erheben regelmäßig Bedarf und Bedürfnisse unserer Kund*innen und legen sie der Planung unserer Bildungsangebote zugrunde.
- Wir organisieren unsere Arbeitsabläufe verbindlich, eindeutig, verlässlich und transparent.
- Wir arbeiten mit qualifizierten Lehrenden, die Methoden der Erwachsenenbildung anwenden und Lernberatung durchführen.
- Wir prüfen und bewerten kontinuierlich die Qualität unserer Angebote. Dabei ist die Zufriedenheit unserer Kund*innen maßgebend.
- Wir begutachten regelmäßig unsere Lernorte und deren Ausstattung nach erwachsenenpädagogischen Gesichtspunkten.
- Wir entwickeln ständig unsere Organisation weiter und sichern funktionsfähige Kommunikations- und Entscheidungsstrukturen.
- Wir arbeiten mit kompetentem haupt- und nebenberuflichen Personal, das sich kontinuierlich fort- und weiterbildet.
- Wir analysieren und bewerten regelmäßig die Zielerreichung einzelner Arbeitsbereiche sowie der Gesamtorganisation und ziehen Schlussfolgerungen für die weitere Arbeit.
- Wir pflegen einen engen Kontakt zu unseren Kund*innen, informieren sie über Angebote und beraten sie fachkundig.
- Wir legen langfristige Ziele unserer Einrichtung fest und stellen uns alle vier Jahre einer externen Überprüfung.

Qualität ist uns wichtig

Qualität ist uns wichtig

Die VHS Köln legt großen Wert auf die kontinuierliche Weiterentwicklung der Qualität und lässt ihre Arbeit regelmäßig von unabhängigen Gutachter*innen überprüfen. Sie ist nach dem Modell der Lernerorientierten Qualitätstestierung in der Weiterbildung (LQW) und für die Maßnahmen im Bereich der Beschäftigungsförderung nach der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung (AZAV) qualitätstestiert.
Ein weiterer wichtiger Bestandteil unserer Qualitätsarbeit ist die Bearbeitung von Themen, die für die VHS von strategischer Bedeutung sind. Das Anliegen, die VHS Köln nachhaltiger aufzustellen, steht hier ganz oben auf unserer Agenda. Nutzen Sie unsere Webseite oder unseren Newsletter, um sich hierzu näher zu informieren.

Im awk haben sich Kölner Bildungseinrichtungen zusammengeschlossen, die ein umfassendes und qualitativ hochwertiges Weiterbildungsangebot mit mehr als 10.000 Seminaren jährlich anbieten. Die Mitgliedseinrichtungen sind in der Regel anerkannte Träger nach dem Weiterbildungsgesetz NRW. Darüber hinaus haben sie sich zu gemeinsamen Qualitätsstandards und deren Überprüfung verpflichtet.
Der Arbeitskreis ist Mitglied der Lernenden Region – Netzwerk Köln e.V. Ausführliche Informationen unter **www.awk-koeln.de**

Das „Netzwerk Gesundheitsbildung Köln" ist ein Zusammenschluss von rund 30 Weiterbildungseinrichtungen aus dem öffentlichen und privaten Bereich, Sportvereinen, Krankenkassen und Vertreter*innen der Kassenärztlichen Vereinigung, städtischen Dienststellen, Beratungsstellen, Initiativen und Selbsthilfegruppen. Das Netzwerk ist Mitglied der Kommunalen Gesundheitskonferenz Köln und der Lernenden Region - Netzwerk Köln e. V.
Mehr über Ziele und Infos unter:
www.bildung.koeln.de/gesundheit_bildung/aktiv

Die Qualitätsgemeinschaft Berufliche Bildung der Region Köln e.V. umfasst rund 120 Bildungseinrichtungen in Köln und der Region aus allen Bereichen der beruflichen Qualifizierung. Sie hat sich dem
Ziel verpflichtet, Qualität und Transparenz in der beruflichen Bildung zu sichern, weiterzuentwickeln und zu fördern. Mehr Infos unter:
www.weiterbildung-koeln.de

Im Netzwerk „Qualität in Beratung für Bildung, Beruf und Beschäftigung Köln" (QiB Köln) haben sich zahlreiche Kölner Beratungsstellen zusammengeschlossen, um ihre Angebote zu verzahnen, Informationen auszutauschen und gemeinsam an der Qualitätsentwicklung zu arbeiten. Zudem haben sich die Mitglieder der Einhaltung gemeinsamer Qualitätsstandards verpflichtet. QiB Köln ist aus dem Arbeitskreis „Vernetzte Beratung" hervorgegangen, dessen Moderation die VHS Köln 2022 übernommen hat. Weiterführende Informationen finden Sie unter
www.bildung.koeln.de/qib

Fortbildung für Lehrende – moderne Seminarmethoden

Lehrende sind immer auch Lernende. Damit unsere Seminare stets methodisch aktuell bleiben, bieten wir den Lehrenden didaktische Fortbildungen an. Für unsere Dozierenden sind sie weitgehend kostenfrei, stehen aber auch „Externen" offen.
Wer neu einsteigt, kann im Lehrgang „Erwachsenenpädagogische Qualifikation" das notwendige methodische Handwerkszeug erlernen, um ansprechende Seminare zu gestalten.
Sie haben eine Seminaridee? Wir freuen uns auf Ihre E-Mail an: **vhs@stadt-koeln.de**

Bildungsberatung

Was sind meine persönlichen Bildungsziele?

Wie kann ich sie erreichen und welche finanziellen Fördermöglichkeiten habe ich?
Mit unserer Bildungsberatung möchten wir Sie dabei unterstützen, auf diese Fragen Antworten zu finden, und wir begleiten Sie gerne bei Ihren heutigen und zukünftigen Weiterbildungsaktivitäten.
Dank unserer individuellen und kostenfreien Kursberatung finden Sie genau den Kurs, der zu Ihnen passt. Im Bereich Sprachen umfasst die Beratung zudem einen kostenlosen Einstufungstest.
Gleich zu Beginn der einzelnen Kapitel in diesem Programmheft haben wir Ihnen weitere Informationen und die jeweiligen Kontaktdaten zur Verfügung gestellt.

Sie möchten Ihre berufliche Weiterbildung auch finanziell fördern lassen? Auch für diese Frage können Sie sich an uns wenden!
Eine Förderung Ihrer Weiterbildung ist mit Förderangeboten des Landes Nordrhein-Westfalen möglich. Sie können sich an der Volkshochschule Köln gerne über die aktuellen Voraussetzungen der Fördermöglichkeiten informieren. Unsere Beratung zur finanziellen Förderung erfolgt nach Klärung der Zugangsberechtigung kundenorientiert – zeitnah und trägerneutral.

Im Rahmen des Programms „Perspektiven im Erwerbsleben" haben Sie zudem die Möglichkeit, mit qualifizierten Berater*innen Ihre berufliche Situation oder die Anerkennung Ihrer im Ausland erworbenen Abschlüsse zu besprechen. Darüber hinaus bietet die Agentur für Arbeit Köln in Kooperation mit der VHS Köln wöchentliche Sprechstunden zum Angebot „Berufsberatung im Erwerbsleben" an.

Profitieren Sie von der Kompetenz und Erfahrung unserer Berater*innen und dem kostenfreien und vielfältigen Beratungsangebot der VHS Köln!

Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Webseite.

Finanzielle Förderung: der Bildungsscheck NRW

Mit dem Bildungsscheck NRW fördert das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) die Teilnahme an beruflichen Weiterbildungen – sowohl von Einzelpersonen („individueller Bildungsscheck") als auch von kleinen und mittleren Betrieben („betrieblicher Bildungsscheck"). Beim individuellen Bildungsscheck werden die verbleibenden Kosten für die Weiterbildung von Ihnen selbst übernommen, beim betrieblichen Bildungsscheck erhält das Unternehmen die Rechnung. Die Höhe der Förderung beträgt 50 % der Gesamtausgaben der Weiterbildungsmaßnahme (maximal 500 Euro je Bildungsscheck).

Welche Voraussetzungen muss ich für die Inanspruchnahme eines Bildungsschecks NRW erfüllen?
Im individuellen Zugang richtet sich der Bildungsscheck NRW an alle Personen (insbesondere an Beschäftigte und Berufsrückkehrende), die die folgenden Fördervoraussetzungen erfüllen:

Wohnsitz:
Der Wohnsitz muss sich in NRW befinden.

Einkommensgrenzen:
Das zu versteuernde Jahreseinkommen darf maximal 40.000 Euro (alleinstehend/einzeln veranlagte*r Ehepartner*in) betragen. Bei gemeinsamer Veranlagung (Eheleute) beträgt die Einkommensgrenze des zu versteuernden Jahreseinkommens 80.000 Euro. Dies muss mit einem formalen Einkommensnachweis (Einkommenssteuerbescheid des Finanzamtes – schriftliche Bestätigung von Steuerberater*innen/ Lohnsteuerhilfevereinen) belegt werden.

Anzahl:
Pro Kalenderjahr kann ein Bildungsscheck NRW ausgegeben werden.

Im betrieblichen Zugang richtet sich der Bildungsscheck NRW an Unternehmen, die die folgenden Fördervoraussetzungen erfüllen:

Sitz/Arbeitsstätte:
Der Sitz und/oder die Arbeitsstätte des Unternehmens befinden sich in NRW.

Betriebsgröße:
Das Unternehmen beschäftigt weniger als 50 Personen (Vollzeitäquivalente).

Anzahl:
Pro Kalenderjahr können maximal 10 betriebliche Bildungsschecks NRW für 10 unterschiedliche Mitarbeitende ausgestellt werden.

Wo erhalte ich eine finanzielle Förderung für meine berufliche Weiterbildung?
Diese beantragen Sie bei einer zugelassenen Beratungsstelle, so auch beim Team Bildungsberatung des Amtes für Weiterbildung/VHS Köln. Die Beratung ist für Sie kostenfrei.

Haben Sie Interesse?
Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns:
berufliche-beratung@stadt-koeln.de

Bildungsberatung im Entwicklungsprozess

Unsere Bildungsberatung entwickelt sich stetig weiter. Und das nicht nur mit Blick auf die Koordination und Qualitätsentwicklung.
Beratung auf Augenhöhe, Wertschätzung, Vertraulichkeit und gegenseitiger Respekt sind für uns selbstverständlich. Und dennoch haben wir den Anspruch, uns auch in diesem Thema weiterzuentwickeln und reflektieren unsere Beratungsprozesse kontinuierlich. Nur so können wir uns Ihrem individuellen Beratungsbedarf widmen.
Für zahlreiche Bildungs- und Weiterbildungsanlässe finden Sie in den relevanten Kapiteln Kontaktdaten unserer erfahrenen und qualifizierten Berater*innen.
Auch in Bezug auf die inhaltliche Ausgestaltung der Beratungsangebote befinden wir uns in einem Entwicklungsprozess.
Dies zeigt sich an der Neuausrichtung des Landesprogramms Bildungsscheck NRW mit neuen Zugangsvoraussetzungen seit dem 1. Juli 2022.
Unsere Bildungsberatung steht Ihnen selbstverständlich auch für dieses Angebot zur Verfügung.
Unsere Berater*innen informieren Sie gerne.

Team Bildungsberatung

Bei Fragen und Terminvereinbarungen zur finanziellen Förderung mit dem Bildungsscheck NRW und zum Programm „Perspektiven im Erwerbsleben" wenden Sie sich bitte an:

Claudia Burghardt
Tel.: 0221 221-23999
berufliche-beratung@stadt-koeln.de

Bei Fragen zu Grundsatzangelegenheiten und zur Qualitätsentwicklung wenden Sie sich bitte an:

Jasmina Schäffer
Tel.: 0221 221-22739
berufliche-beratung@stadt-koeln.de

Standorte der VHS Köln

VHS-Studienhaus am Neumarkt

Kundenzentrum
Cäcilienstraße 35,
50667 Köln
Tel.: 0221 221-23679

Haltestelle Neumarkt
Stadtbahn: 1, 3, 4, 7, 9, 16, 18
Bus: 136, 146

VHS im KOMED

Im Mediapark 7,
50670 Köln
Tel.: 0221 221-23679

Haltestelle Hansaring
Stadtbahn: 12, 15
S-Bahn: S6, S11, S12, S13
Bus: 127

Haltestelle Christophstraße/ Mediapark
Stadtbahn: 12, 15

FORUM Volkshochschule

Cäcilienstraße 29 – 33,
50667 Köln

Haltestelle Neumarkt
Stadtbahn: 1, 3, 4, 7, 9, 16, 18
Bus: 136, 146

VHS im Bezirks-rathaus Lindenthal

Aachener Straße 220,
50931 Köln
Tel.: 0221 221-93754

Haltestelle Melaten
Stadtbahn: 1, 7

Haltestelle Aachener Straße/Gürtel
Stadtbahn: 1, 7, 13
Bus: 140

VHS im Bezirksrathaus Nippes

Neusser Straße 450,
50733 Köln
Tel.: 0221 221-95742

Haltestelle Neusser Straße/Gürtel
Stadtbahn: 12, 13, 15
Bus: 121, 140, 147

VHS im Handwerkerhof Chorweiler

Athener Ring 3 a,
50765 Köln
Tel.: 0221 221-25185

Haltestelle Chorweiler
Stadtbahn: 15
S-Bahn: S11
Bus: 120, 121, 122, 125, 126

VHS am Bezirksrathaus Porz

Friedrich-Ebert-Ufer 64 – 70,
51143 Köln
Tel.: 0221 221-97373

Haltestelle Porz Markt
Stadtbahn: 7
S-Bahn: S 12
Bus: 151, 152, 154, 160, 161, 162, 165, 166

VHS im Bezirksrathaus Mülheim

Wiener Platz 2 a,
51065 Köln
Tel.: 0221 221-99712

Haltestelle Wiener Platz
Stadtbahn: 4, 13, 18
Bus: 151, 152, 153, 159, 190, 250, 260, 434

VHS am Bergischen Ring Mülheim

Bergischer Ring 35 – 39,
51063 Köln
Tel.: 0221 221-25990

Haltestelle Wiener Platz
Stadtbahn: 4, 13, 18
Bus: 151, 152, 153, 159, 190, 250, 260, 434

Die Volkshochschule Köln ist eine Weiterbildungseinrichtung in städtischer Trägerschaft und wird organisatorisch im Amt für Weiterbildung geführt.

Das Kundenzentrum

Im VHS-Kundenzentrum können Sie sich persönlich für Kurse und zu Veranstaltungen anmelden. Bei Ihrem Besuch haben Sie auch die Möglichkeit, sich umfassend über das breite Angebotsspektrum der Volkshochschule Köln zu informieren.

Während der Öffnungszeiten können Sie das Teilnahmeentgelt bar bezahlen, Ratenzahlungen oder Ermäßigungen beantragen sowie sonstige Serviceleistungen in Anspruch nehmen.

Kommen Sie bei Fragen gerne auf uns zu.
Wir freuen uns auf Sie!

Öffnungszeiten:

Montag	9 – 16 Uhr
Dienstag	9 – 16 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9 – 19 Uhr (Schulferien bis 17 Uhr)
Freitag	geschlossen

Das VHS-Kundenzentrum finden Sie im
VHS-Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Tel.: 0221 221-25990

Haltestelle Neumarkt
Stadtbahn: 1, 3, 4, 7, 9, 16, 18 | Bus: 136, 146

Im Kundenzentrum begrüßen Sie:

S. Müller
Leitung Kundenzentrum

Nicht abgebildet:
M. Dehnhard
A. Graziani
U. Schmitz
L. Wirtz

An der Infotheke begrüßen Sie:

M. Köllmann
K. Zander

Folgen Sie uns!

Per E-Mail, Newsletter, auf Facebook, Twitter, Instagram und LinkedIn informieren wir regelmäßig über Aktivitäten und Menschen der Volkshochschule Köln sowie ausgewählte Kurse und Veranstaltungen. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die passenden Angebote zu Ihren aktuellen Interessen.
Ihr Vorteil: Sie erfahren als Erste von zusätzlichen Angeboten und Veranstaltungstipps, können sich in Ruhe informieren und bequem online anmelden.

Facebook **Instagram** **Twitter** **Linkedin** **YouTube** **Newsletter**

Informationen für Sie

Internet
Unser gesamtes Programmangebot finden Sie auch auf www.vhs.koeln

E-Mail
Unsere zentrale E-Mail-Adresse lautet:
vhs@stadt-koeln.de

Ihre Anmeldemöglichkeiten
Online: www.vhs.koeln
Sie buchen sich direkt in den Kurs oder die Veranstaltung ein und haben dadurch – bei freien Plätzen – eine Platzgarantie.
Per Post: VHS Köln,
Im Mediapark 7, 50670 Köln
Per Telefon: Mo. – Fr., 9 bis 15 Uhr,
0221 221-25990
Per Fax: 0221 221-6569297
Anmeldebögen finden Sie auf www.vhs.koeln und am Heftende.

Wenn Sie angemeldet sind,
erhalten Sie automatisch eine schriftliche Anmeldebestätigung per Post oder E-Mail. Bitte beachten Sie, dass eine Mindestteilnahmezahl Voraussetzung für die Durchführung der Veranstaltung ist. Sollte Sie die Buchungsbestätigung nicht rechtzeitig vor Kursbeginn erreichen, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf. Sofern Sie online registriert sind, erhalten Sie die Buchungsbestätigung per E-Mail.

Ermäßigungen
Unsere Entgelt- und Benutzungsordnung mit Hinweisen zu Ermäßigungen (§ 4) finden Sie am Ende dieses Heftes und auf www.vhs.koeln.
Von der Ermäßigung ausgenommen sind u. a.: Einzelveranstaltungen, Exkursionen, Prüfungen, Superintensivkurse, Schulungsunterlagen und Materialentgelte. Falls Sie eine Ermäßigung beantragen, legen Sie eine Kopie der entsprechenden Bescheinigung bei.

Abmeldung
Unsere Entgelt- und Benutzungsordnung mit Hinweisen zur Abmeldung (§ 8) finden Sie am Ende dieses Heftes und auf www.vhs.koeln.

Mindestteilnahmezahl
Gemäß § 5 Absatz 5, Satz 4 der Entgelt- und Benutzungsordnung der Volkshochschule Köln steht der Vertragsschluss für die jeweilige Veranstaltung unter dem Vorbehalt des Erreichens einer Mindestteilnahmezahl oder einer zu erwirtschaftenden Mindesteinnahme. Im Einzelfall kann mit dem Einverständnis der Teilnehmenden bei Unterschreiten der Mindestteilnahmezahl oder der Mindesteinnahmen die Veranstaltung dennoch durchgeführt werden. In solchen Fällen wird dann das Teilnahmeentgelt prozentual erhöht oder die Unterrichtsstundenzahl entsprechend gekürzt.

Wechsel bei Kursleitung oder Unterrichtsraum
Die Volkshochschule Köln behält sich vor, aus wichtigen Gründen Kurse mit einer anderen Leitung als ausgeschrieben zu besetzen. Aus organisatorischen Gründen kann auch der angegebene Unterrichtsraum wechseln. Daraus entsteht kein Recht zur außerordentlichen Kündigung.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften
Informationen zu Ihrem Widerrufsrecht erhalten Sie mit Ihrer Buchungsbestätigung und auf www.vhs.koeln.

Angebote für Menschen mit Behinderung
Ziel der UN-Behindertenrechtskonvention ist, die Chancengleichheit von Menschen mit Behinderung zu fördern und ihre Diskriminierung in der Gesellschaft zu unterbinden. Dabei soll stärker als bisher das kritische Potenzial der Menschenrechte gegen unfreiwillige Ausgrenzungen aus Gemeinschaften oder der Gesellschaft entfaltet werden. Da die Volkshochschule Köln die Umsetzung dieser Konvention aktiv unterstützen möchte, wurden die Angebote für Menschen mit Behinderung innerhalb der einzelnen Bereiche fachlich zugeordnet.
Alle Veranstaltungen für Menschen mit Behinderung finden in barrierearmen Unterrichtsgebäuden statt.

Beratung und Informationen zu den Angeboten
Ihre Ansprechpartner*innen finden Sie auf der jeweiligen Teamseite der einzelnen Programmbereiche.

Was Sie noch wissen müssen

Bildungsurlaub

Veranstaltungen nach dem Arbeitnehmer-weiterbildungsgesetz (AwbG)
Die Volkshochschule Köln ist eine anerkannte Trägerin zur Durchführung von Veranstaltungen nach dem AwbG. Die Liste aller in NRW anerkannten Träger*innen für Bildungsurlaubsseminare finden Sie unter www.bezreg-koeln.nrw.de.

Arbeitnehmende in NRW haben (bis auf wenige Ausnahmen) einmal im Kalenderjahr einen gesetzlichen Anspruch auf Bildungsurlaub, d. h. bezahlte Freistellung nach AwbG für max. fünf Tage zu Weiterbildungszwecken. Die Ansprüche aus zwei Jahren können auch zusammengefasst werden.

Das AwbG erkennt Seminare der Politischen und Beruflichen Bildung, die bestimmten Kriterien genügen, als Bildungsurlaub an. Die Berufliche Bildung muss dabei keinen unmittelbaren Bezug zum aktuellen Arbeitsplatz haben.

Mit dem Bildungsurlaub fördert der Staat die Initiative von Arbeitnehmenden hin zu lebenslangem Lernen. Die Kosten teilen sich Arbeitnehmende (Seminargebühren) und Arbeitgeber*innen (Lohnfortzahlung).

In diesem Programmheft sind alle Bildungsurlaubsveranstaltungen mit BU gekennzeichnet. Weitere Informationen, z. B. zu Form und Fristen der Beantragung, finden Sie unter www.bildungsurlaub.de. Dort erhalten Sie auch Informationen zur zweimal im Jahr erscheinenden Broschüre „Bildungsurlaub NRW", in der Sie zudem die gesetzlichen Regelungen zum Bildungsurlaub nachlesen können.

Unsere Tipps

- Lassen Sie sich bei der Volkshochschule beraten – damit das Niveau stimmt.
- Klären Sie den Termin vorab im Betrieb – der Bildungsurlaub kann aus betrieblichen Gründen abgelehnt werden.
- Melden Sie sich an – Sie erhalten die Anmeldebestätigung und das Kursprogramm zur Weitergabe an den*die Arbeitgeber*in.
- Planen Sie möglichst langfristig – der offizielle Antrag muss sechs Wochen vor dem Kurstermin bei Ihrer*Ihrem Arbeitgeber*in gestellt werden.

Reklamationen und Beschwerden

Sollten Sie Anlass zu Beschwerden haben, informieren Sie uns bitte schriftlich oder per E-Mail an: vhs@stadt-koeln.de

Zahlungsverzug

Zahlungsverzug tritt 30 Tage nach der Fälligkeit und Zugang der Rechnung bzw. Buchungsbestätigung ein (siehe § 286 Abs. 3 BGB).

Haftung

Die Volkshochschule Köln übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Druckfehler lassen sich nicht immer vermeiden, das verbindliche Entgelt finden Sie auf Ihrer Buchungsbestätigung.

Mitwirkung

Die Mitwirkungsversammlung der Volkshochschule Köln ist der Ort, an dem wir als öffentliche Trägerin der Weiterbildung in den direkten Austausch mit den Dozierenden und Teilnehmenden treten. Zur Sicherung und Weiterentwicklung einer bedarfsgerechten Planung und Realisierung von Lehrveranstaltungen laden wir diejenigen ein, die unser Angebot im Wesentlichen tragen, und diejenigen, die es nutzen. Die Meinung beider Personengruppen ist uns wichtig! Der Termin zum nächsten Mitwirkungstag wird Ihnen rechtzeitig bekannt gegeben.

Datenschutz

Ihre persönlichen Daten werden in der EDV-Anlage der Volkshochschule Köln, unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen zum Datenschutz, gespeichert. Genaue Angaben zu Anrede, Namen, Adresse und Geburtsdatum sind zur Bearbeitung Ihrer Anmeldung zwingend erforderlich. Ihre Telefonnummer und Ihre E-Mail-Adresse sind aus organisatorischen Gründen hilfreich.
Die Datenschutzerklärung der VHS Köln finden Sie auf unserer Webseite: www.vhs.koeln

Mensch | Gesellschaft | Politik

Unser Team erreichen Sie:

Gesamtes Angebot:
vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Regionales Angebot Mülheim:
vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de

Regionales Angebot Porz:
vhs-regional-porz@stadt-koeln.de

Per Fax:
0221 221-6569291

Persönliche Beratung vor Ort:
VHS-Studienhaus am Neumarkt,
VHS im Bezirksrathaus Lindenthal,
VHS im Bezirksrathaus Mülheim,
VHS am Bezirksrathaus Porz (s. Seite 20/21)

Persönliche Anmeldung: Wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 22).

Bei Fragen zur Organisation der Kurse und Veranstaltungen (allgemeine Informationen, Teilnahmebescheinigungen usw.) wenden Sie sich bitte an:

Bianca Jäger
Team Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-27083
Gesellschaftspolitik, Europapolitik, Klima, Nachhaltigkeit, Philosophie, Religion, Geschichte

Sarah Bernard
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-35363
Kund*innenservice, Online-verwaltung von Veranstaltungen

Gabriele Siegmund
Team Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-23302
Berufsbegleitende Fortbildungen, Psychologie, Arbeit und Leben

Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

Doris Dieckmann
Programmbereichsleitung
Tel.: 0221 221-93580
Politische und Kulturelle Bildung, Bürgerschaftliches Engagement

Irene Ofteringer
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-23182
Train the Trainer/ Fortbildungen für Lehrende

Thomas Boxberger
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-22616
Arbeit und Leben, Psychologie, Kompetenzzentrum 60+,

Anna Lena Schattenhofer
Pädagogische Assistenz
Tel.: 0221 221-99884
Politische Bildung im Stadtbezirk Mülheim

Homaira Mansury
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-95744
Gesellschaftspolitische Bildung, FORUM Volkshochschule

Max Eggers
Pädagogische Assistenz
Tel.: 0221 221-97002
Politische Bildung im Stadtbezirk Porz

Dr. Dennis Michels
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-95353
Europapolitik, Klima und Nachhaltigkeit, Geschichte, Philosophie, Religion

Inhaltsverzeichnis

Gesellschaftspolitische Bildung **28**

Demokratie, Engagement, Gesellschaft 28

Köln konkret 34

Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit 37

Leben in Europa 46

Internationale Verantwortung 48

Auseinandersetzung mit Geschichte 49

Digitalisierung in Gesellschaft und Politik 50

Philosophie **52**

Religionen der Welt – Welt des Religiösen **53**

Psychologie **55**

Vorträge 55

Seelische Gesundheit 59

Kommunikation und Begegnung 63

Persönlichkeitsbildung 65

Selbstschutz / Selbstbehauptung 67

Selbstbestimmt Leben **55**

Kompetenzzentrum 60plus **69**

Lernen und Gedächtnis **71**

Berufsbegleitende Fortbildungen **72**

Gewaltfreie Kommunikation 72

NLP – Neurolinguisitisches Programmieren 74

Systemische Beratung 75

Mediation 75

Arbeit und Leben **77**

Qualifikation der Dozierenden

Im Bereich „Mensch – Gesellschaft – Politik" unterrichten Menschen mit ganz unterschiedlichen Qualifikationen. Sie alle sind in ihrem jeweiligen Gebiet Expert*innen und bilden sich kontinuierlich weiter – methodisch-didaktisch und fachlich. Die Lehrenden vermitteln ihr Fachwissen anschaulich und mit erwachsenengerechten Methoden. So gelingt Lernen und macht außerdem noch Spaß. Nachfragen zu den einzelnen Dozierenden beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleitungen und Pädagogischen Assistenzen.

Gesellschaftspolitische Bildung

Demokratie, Engagement, Gesellschaft

Eine starke Zivilgesellschaft steht ein für Solidarität und Miteinander und gegen Diskriminierung und Ausgrenzung. Sie lebt von Austausch und Verständigung. Wir haben für Sie ein breites Angebot an Inputs, Podien, Workshops, und weiteren Informationsformaten. Auch mit Vereinen und Initiativen vor Ort greifen wir gesellschaftspolitisch relevante Themen auf und arbeiten gemeinsam am Ziel einer solidarischen Gesellschaft. Engagement zu stärken, Denkanstöße für demokratisches Handeln zu geben und die Gesellschaft mitzugestalten, sind fest verankert in unserem Selbstverständnis. Übrigens erweitern wir kontinuierlich unser Angebot der Politischen Bildung. Schauen Sie gern auf unsere Webseite: www.vhs.koeln Nutzen Sie uns als idealen Ort des Diskurses im Herzen der Stadtgesellschaft!

Greetings from Indianapolis/USA: Queer Art for ColognePride

Ausstellung im Rahmen unseres Projekts „KO:IN Pride" zwischen Köln und Indianapolis – erlebbar bis zum 18. August

Unser „KO:IN Pride"-Projekt steht für queere Sichtbarkeit und Vernetzung über den Atlantik. Neben Events, mit denen wir zu Gedankenaustausch und Empowerment aufrufen, haben wir queere Künstler*innen in beiden Städten gebeten, ihre Ideen zur Queer Visibility in kleine Werke zu formen. Wir stellen die frisch eingeflogenen Schätze aus. Das Motto gilt immer und überall: Queer Rights are Human Rights!

A-1101002 | VHS-Studienhaus
4.7.23 – 18.8.23, Di – Fr, 9 – 18 Uhr **|** entgeltfrei

„FtWTF – Female to What The Fuck": Doku-Abend und Filmmacher*innen-Gespräch

Im Rahmen unseres Queer-Visibility-Projekts „KO:IN Pride 2023" zwischen Köln und Indianapolis

Vor der Transition ist nach der Transition – FtWTF beginnt da, wo andere Dokumentationen zu Trans*-Biografien enden. Sie untersucht Gratwanderungen und Bruchlinien, an denen Geschlecht vor, während, nach oder abseits dessen entsteht, was in der Wahrnehmung als der Weg der „Geschlechtsangleichung" gesehen wird. Wir freuen uns auf Film und Talk mit Filmemacherin Cordula Thym und Protagonist*in Gin!

A-111005 | FORUM Volkshochschule
16.8.23, Mi, 18:30 - 20.45 Uhr **|** 3 UStd **|** entgeltfrei

Living Library – lebende Bücher!

Einladung zum Kennenlernen von Menschen und ihren Lebenswirklichkeiten

Statt ein Buch aufzuschlagen, können wir eine Person „ausleihen" und ihre Lebensgeschichte hören: Jedes „lebende Buch" trägt einen Titel, z.B.: „arbeitslos", „trans", „bipolar", „wohnungslos", „polyamor". Hören wir sie an, wird uns bewusst, dass man ein Buch nicht nach seinem Cover beurteilen sollte. Kommen Sie mit Menschen in einen Dialog, auf die Sie im Alltag nicht einfach so treffen würden!

A-111008 | FORUM Volkshochschule
9.9., Sa, 11 – 15 Uhr **|** 5.33 UStd **|** entgeltfrei **|** **WE | Lisa Reitz**

P-111046 | →● Haupteingang (Innenhof), VHS Porz
18.11., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | entgeltfrei | **WE** | **Lisa Reitz**

Regenbogenparlament „Selbst.bestimmt Vielfalt – LSBTIQ* stärken"

Wenn Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans*, intergeschlechtliche und queere Menschen (LSBTIQ*) vermehrt angegriffen werden, wird Solidarität immer wichtiger. Dabei kommen die Angriffe leider auch aus der eigenen Community heraus. Seid dabei und diskutiert mit, wie ein respektvoller und gewaltfreier Umgang miteinander möglich ist. Anmeldung erforderlich.

A-111010 | FORUM Volkshochschule
10.9., So, 10:30 – 16:30 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei | **WE**

Die Demokratie und ihre Zukünfte – Livestream – vhs.wissen live

In autoritären Regimen werden Zukunftsvorstellungen oft mit Bildern vergangener Größe überblendet. In Demokratien hingegen müssen Regierungen plausible Gründe für Zuversicht vorbringen. Dies fällt angesichts der Klimakrise schwer.
Geht der Demokratie also die Zukunft aus?
Wie lässt sich kollektive Zuversicht, politische Hoffnung generieren? Eine vergleichende Perspektive macht Optionen erkennbar.

O-111013 | Online
11.9., Mo, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
PD Dr. Felix Heidenreich

Normalisierung der extremen Rechten und die Rolle des Populismus – Livestream – vhs.wissen live

Die Normalisierung von Ideen aus der extremen Rechten bringt immer mehr anti-demokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Auch in Frankreich profilierte sich ein offen rassistischer Präsidentschaftskandidat der Partei Reconquête.
Wie konnte es so weit kommen? Der Vortrag setzt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien auseinander.

O-111014 | Online
12.9., Di, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Paula Diehl

9. Kölner FAIR TRADE NIGHT 2023

Die 9. FAIR TRADE NIGHT widmet sich wieder den vielfältigen Facetten der Welt des Fairen Handels – wie immer mit viel Information, Austausch und Diskussion, Kulinarischem und Kultur! Mehr Infos bald unter www.vhs.koeln! Die diesjährige FAIR TRADE NIGHT ist ein Projekt von Fair Trade Town Köln, VHS Köln, KölnAgenda e. V., Allerweltshaus e. V., TransFair e. V. und weiteren Akteur*innen.

A-111017 | FORUM Volkshochschule
14.9., Do, 17 – 21:30 Uhr | 6 UStd | entgeltfrei

„Responsibility" – Dokumentarischer Theaterabend über die Geflüchtetenkrise an der polnisch-belarussischen Grenze

Im Rahmen des Theaterfestivals NEUES EUROPA des Jungen Theaters Köln

Warum konnte Polen Millionen von Flüchtlingen aus der Ukraine aufnehmen, während es tausende Menschen aus Weißrussland, die aus Syrien geflohen waren, zurückdrängte? „Responsibility" des Teatra Centrala aus Warschau sucht Antworten und dokumentiert die Geflüchtetenkrise an der polnisch-belarussischen Grenze. Polnisch mit englischen Untertiteln.

A-111021 | FORUM Volkshochschule
23.9., Sa, 19 – 20:30 Uhr | Abendkasse des Jungen Theaters Köln vor Ort | **WE**

Vom Wald, Avataren und der Jüdin Tamar Dreifuss: Präsentation der Jahresprojekte von Junges Theater Köln e. V.

Mit einer VR-Brille können die Zuschauer*innen durch einen fantastischen Wald mit Charakterbäumen spazieren, auf der Bühne eine Performance mit Avataren sehen und einen feministischen Animationsfilm über das Überleben der Jüdin Tamar Dreifuss erleben, basierend auf dem Buch „Die wundersame Rettung der kleinen Tamar 1944".

A-111022 | FORUM Volkshochschule
24.9., So, 12 – 15 Uhr | entgeltfrei | **WE**

Decisions, decisions

Eine Kooperation mit dem Michael Douglas Tanzkollektiv

Eine Einladung, durch choreografische Praktiken zu erforschen, wie unsere soziale Welt durch Entscheidungen geformt wird, die ihre Form, Bewegung und Struktur beeinflussen. Eine neue Sicht auf die inneren Abläufe unserer Interaktionen und unsere Kraft, um Veränderungen herbeizuführen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, aber Neugier auf Menschen. Die Veranstaltung findet auf Deutsch und Englisch statt.

A-111025 | FORUM Volkshochschule
30.9., Sa, 17 – 19 Uhr **|** 2,67 UStd **|** 5 € **| WE**

Gute Hörtechnik erkennen und nutzen

Hörschädigungen sind eine der häufigsten Beeinträchtigungen im Leben. Um die Nachteile auszugleichen, trägt jede*r 25. Deutsche Hörgeräte. Die Wenigsten sind in der Lage, die Funktionalitäten und Wirksamkeit der „Wunderdinger" im Alltag konkret nachzuvollziehen und ihren Nutzen zu bewerten. Der Vortrag bringt Licht in den Dschungel der Techniken. In Kooperation mit dem Deutschen Schwerhörigenbund.

A-111030 | FORUM Volkshochschule
14.10., Sa, 15 – 17 Uhr **|** 2,67 UStd **|** entgeltfrei **| WE**

Barcamp Vielfalt 2023

Ein interaktives Format!

Wie sieht eine gerechte Gender-Politik für alle aus, was ist mit queeren Fragen? Wie für Geschlechtergerechtigkeit engagieren? Wie dies mit Job, Familie und Freizeit vereinbaren? Dazu diskutieren wir offen und bringen die politische Debatte in Gang. Mit der Friedrich-Ebert-Stiftung und dem Gender Netzwerk NRW holen wir das Format zum zweiten Mal nach Köln.

A-111036 | FORUM Volkshochschule
28.10., Sa, 10 – 17 Uhr **|** 9.33 UStd **|** entgeltfrei **| WE**

Rechtspopulismus widersprechen!

Workshop zum Umgang mit Stammtischparolen

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Sie wollen dagegenhalten, aber die Argumente gehen Ihnen aus. Sie kennen das? Rechtspopulistische Argumentationen positionieren sich gegen die Vielfalt in unserer Gesellschaft, diffamieren Menschen, ihre Rechte und Würde. Wir finden die Grenzen zwischen demokratischer Auseinandersetzung und Rechtspopulismus – und entkräften solche Argumentationen.

A-111040 | VHS-Studienhaus
30.10., Mo, 17:30 – 21 Uhr **|** 4.67 UStd **|** entgeltfrei **| Jürgen Albrecht**

Migration und seelische Gesundheit

Ein Nachmittag mit Fatih Çevikkollu

In Deutschland haben über 20 Millionen Menschen einen sogenannten Migrationshintergrund. Beim Umgang mit psychischen Problemen hemmen kulturelle Unterschiede, Vorurteile und Kommunikationsprobleme einen gesundheitsfördernden Dialog. Wir schauen genauer auf den Zusammenhang von Migration und seelischer Gesundheit. Es erwartet Sie ein spannender Nachmittag mit Witz, Tiefgang und Entdeckergeist.

A-111042 | FORUM Volkshochschule
5.11., So, 15 - 17 Uhr | 2,67 UStd | entgeltfrei | **WE | Fatih Çevikkollu**

Armut? Abschaffen!

Ein Nachmittag zur Stärkung demokratischer und sozialer Teilhabe in unserer Stadt

Armut ist nicht erst seit den jüngsten Preissteigerungen ein zentrales Problem. Arme haben zu kleine oder keine Wohnungen, ihr Zugang zu Bildung, Gesundheit, Inklusion und gesellschaftlicher Teilhabe ist erschwert. Oft trifft es gerade Kinder. Letztlich gefährdet Armut die Demokratie. Impulsgeber ist Dr. Ulrich Schneider vom Paritätischen Gesamtverband. In Kooperation mit dem Paritätischen Köln.

A-111044 | FORUM Volkshochschule
15.11., Mi, 18 – 20 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei

Neue Erzählungen von Solidarität? Die Armutsdiskussion in Deutschland in Zeiten multipler Krisen

Das Bürgergeld zeigt, dass es nicht leichtfällt, den Armutsdiskurs in Richtung einer sozial gerechteren Verteilungspolitik zu lenken. Die Auswirkungen der Pandemie und der Energiekrise haben einen neuen Fokus auf die Alltagserfahrungen armutsbetroffener Menschen gelegt. Kampagnen wie #IchBinArmutsbetroffen haben das Potenzial, neue Kritikformen in Armutsdebatten in Deutschland zu verankern.

A-111050 | VHS-Studienhaus
22.11., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Dr. Christopher Smith Ochoa

Hilfe! – Wie umgehen mit Verschwörungserzählungen?

Nicht selten nehmen nette Gespräche auf Partys oder in Familien eine unerwartete Wendung und konfrontieren mit Verschwörungserzählungen. Hilflosigkeit stellt sich ein, wie damit umzugehen ist. Wir erarbeiten, warum Menschen an solche Erzählungen glauben – und entdecken hilfreiches Handwerkszeug, um solche Situationen frühzeitig zu erkennen und ihnen respektvoll und bestimmt zu begegnen.

A-111055 | VHS-Studienhaus
27.11., Mo, 18 – 21 Uhr | 4 UStd **|** entgeltfrei **|**
Samuel Epp

„Zum Ausrotten wieder bereit? – Wir deutschen Antisemiten"

Lesung mit dem ehem. Stern-Reporter Niklas Frank

Ob Terrorismus wie in Halle und Hagen, ob Angriffe auf Synagogen oder Gewalt gegen jüdische Menschen: Allein 2022 gab es über 1.500 Straftaten gegen Jüd*innen und jüdische Einrichtungen. Journalist Niklas Frank wird bei uns erstmals sein frisch im November erscheinendes Buch vorstellen und Antisemitismus in der Mitte unserer Gesellschaft diskutieren.

A-111058 | FORUM Volkshochschule
29.11., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei

Unter den Augen des Staates: Der größte Steuerraub in der Geschichte der Bundesrepublik

Ein prominent besetztes Podiumsgespräch zum Cum-Ex-Skandal

Die Beute: rund zwölf Milliarden Euro Steuergelder. Ein Netzwerk aus Banken, Anwält*innen und Wissenschaftler*innen hat die deutsche Staatskasse massiv bestohlen, während Behörden wissend zusahen.
Im Gespräch mit Investigativjournalist und Bestseller-Autor Massimo Bognanni und dem ehemaligen SPD-Chef und NRW-Finanzminister Norbert Walter-Borjans bringen wir Licht ins Dunkel des Cum-Ex-Skandals.

A-111070 | FORUM Volkshochschule
1.12., Fr, 19 – 21 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei **|**
Massimo Bognanni

9. Kölner Menschenrechtsforum: Menschenrechte im Sport?

Unser Abend zum Internationalen Tag der Menschenrechte

Diskriminierung und Ausgrenzung, sexualisierte Gewalt, ausbeuterische Arbeitsbedingungen: nur Beispiele, bei denen der sportliche Fairplay-Gedanke und Menschenrechte kollidieren. Wir blicken auf die Perspektive eines menschenrechtsbasierenden Sports, der keinen Unterschied macht zwischen Nationalitäten, Hautfarben, Geschlechtern und sexueller Orientierung, sondern auf das Gemeinsame setzt.

A-111074 | FORUM Volkshochschule
11.12., Mo, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|**
entgeltfrei

Bürgerschaftliches Engagement

Bock auf Ehrenamt? Lust auf einen Freiwilligendienst? Wir wissen wo!

Eine Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.

In unserer Ehrenamtsvermittlung bringen wir engagierte Kölner*innen mit gemeinnützigen Einrichtungen zusammen. Für welche Tätigkeit Sie sich engagieren wollen und wiel viel Zeit Sie einbringen, entscheiden Sie. Engagementmöglichkeiten gibt es ab einer Stunde im Monat (Ehrenamt) bis zu 40 Stunden in der Woche (Freiwilligendienst).

A-111101 | VHS-Studienhaus
26.10., Do, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Barbara Maubach

A-111102 | VHS-Studienhaus
16.11., Do, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Barbara Maubach

Digitale Infoveranstaltung für Interessierte

O-111103 | Online
17.10., Di, 17 – 18:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Susanne Freisberg-Houy

O-111104 | Online
11.12., Mo, 17 – 18:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Susanne Freisberg-Houy

Demenz braucht Engagement!

Eine Infoveranstaltung in Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V. und dem Demenznetz Innenstadt

Damit Menschen mit Demenz weiterhin zu Hause leben können, bedarf es Unterstützung. Wir stellen häusliche Unterstützungsdienste wie „DUO" vor und andere Möglichkeiten sich für das Thema „Leben mit Demenz" zu engagieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

A-111105 | VHS-Studienhaus
26.9., Di, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Corinna Goos

Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt

Das Ehrenamt in Köln ist vielseitig und bunt: Ob einmalig, regelmäßig oder nach Absprache: Jede*r kann etwas bewegen. Ob jung oder alt; ob als Lesementor*in, im Naturschutz, der Obdachlosenarbeit, mit Senior*innen oder Kindern und Jugendlichen. Susanne Budkova, Leiterin des Büros für Bürgerengagement der AWO Köln, zeigt die zahlreichen Möglichkeiten auf, wie und wo Sie sich engagieren können.

M-111106 | VHS Mülheim
7.9., Do, 10 – 12 Uhr **|** 2,67 UStd **|** entgeltfrei **| * |**
AWO – Büro für Bürgerengagement

Digitale Infoveranstaltung für Interessierte

O-111107 | Online
7.11., Di, 10 – 12 Uhr **|** 2,67 UStd **|** entgeltfrei **| * |**
AWO – Büro für Bürgerengagement

Dein Weg ins Ausland – Freiwilligendienste, Au Pair oder Praktikum

Digitale Informationsveranstaltung in Kooperation mit IN VIA Köln e. V.

Du willst gerne ins Ausland, weißt aber noch nicht wohin und wie genau? Wir stellen verschiedene Möglichkeiten wie Workcamps, Au Pair, Freiwilligendienst, Work & Travel und einiges mehr vor. Wir beraten neutral und geben Infos und Tipps zu finanziellen Unterstützungen und Bewerbungsabläufen.
Mehr Infos: www.vhs.koeln

O-111109 | Online
Mo, 18. 9., 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei

Mitmachen in Köln – Systematische Öffentlichkeitsbeteiligung leicht erklärt

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Kooperativen Büro für Öffentlichkeitsbeteiligung

Sie lernen die Möglichkeiten und die Systematik zur Öffentlichkeitsbeteiligung in Köln kennen. Hier erfahren Sie, wie Sie sich an bestehenden Projekten beteiligen und was notwendig ist, um selbst eine Beteiligung anregen zu können.
Mehr Infos: www.vhs.koeln

C-111123 | VHS im Handwerkerhof
14.9., Do, 17 – 18:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **| * |**

N-111124 | VHS Nippes
8.11., Mi, 17 – 18:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **| * |**

R-111125 | Gymnasium Rodenkirchen,
Sürther Str. 55, 50996 Köln
29.11., Mi, 17 – 18:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **| * |**

K-111126 | VHS Kalk
19.10., Do, 17 – 18:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **| * |**

Freiwilligendienst aller Generationen

Digitale Infoveranstaltung für Interessierte in Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.

Der Kölner Freiwilligendienst ist eine Hauptbeschäftigung auf Zeit: Engagierte Bürger*innen ab 18 Jahren können sich ein halbes oder ganzes Jahr einer sinnvollen Aufgabe in einer gemeinnützigen Einrichtung widmen. In der Infoveranstaltung bekommen Sie Tipps über das Wann, Wie und Wo. Sie hören von Freiwilligen selbst, warum ein Freiwilligendienst ein Gewinn sein kann und können Fragen stellen.

O-111129 | Online
28.11., Di, 16:30 – 18:30 Uhr | 2,67 UStd **|**
entgeltfrei **| * | Susanne Freisberg-Houy**

Weiterbildungsförderung
Mehr Informationen auf Seite 18 und 19

Kölnerinnen und Kölner aus allen Ländern in den Rat und die Bezirksvertretungen!

Informationsveranstaltung mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.

Gibt die politische Vertretung das Bild der Gesellschaft wieder? Mehr Menschen mit migrantischen Wurzeln in den Rat und die Bezirksvertretungen! Dies ist das Anliegen dieser Veranstaltung. Landtags-Vizepräsidentin Berivan Aymaz und Ratsmitglied Dr. John Akude werden anhand ihrer Biografien zeigen, wie es möglich ist, erfolgreich für ein politisches Mandat zu kandidieren.

M-111131 | VHS Mülheim
19.10., Do, 19 – 20:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Dieter Schöffmann

Raus in die Welt!

Internationale Freiwillige berichten

Ein Internationaler Freiwilligendienst bringt unvergessliche Erfahrungen. Unsere Freiwilligen sind zurückgekehrt und haben viel zu erzählen.
Die Bewerbungsrunde für die Ausreise startet ab September 2024. Alle Personen bis 30 Jahre können sich informieren und beraten lassen. Es kooperieren die Kölner Freiwilligen Agentur und die VHS Köln.

A-111166 | FORUM Volkshochschule
25.11., Sa, 15 – 17 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei | **WE**

Politische Jugendbildung

(M)Ethik! – Ein Workshop für junge Menschen zur Medien-Nutzung

Für Klassen und Einzelpersonen unter 25 Jahren

Das WWW ist für uns selbstverständlicher Teil des Alltags. Wir nutzen es zum Chatten, Spielen oder Zeitvertreib. Neben allem Spaß gibt es Risiken, die wir nicht ausblenden können. Information und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Mediennutzungsverhalten sind wichtig. Wir lernen Risikofaktoren übermäßiger Nutzung einzuschätzen sowie einen verantwortungsvollen Umgang.

A-111313 | VHS Mülheim
15.9., Fr, 9 – 13:30 Uhr **|** 4.67 UStd **|** entgeltfrei **|**
Ruja Kiss

Music Language Soul – die FutureMusicKids 2023

Musik kennt keine Grenzen. Lerne Rappen für Respekt! Schreibe Deinen eigenen Text über das, was Dich bewegt, Deine Wünsche, Gefühle, Werte in der Gesellschaft, Klima, Zusammenhalt, Schule. Das bringen wir gemeinsam auf die Bühne. Du wirst hierin professionell von der bekannten DJane und Rapperin Brixx begleitet. Finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums.

A-111320 | VHS-Studienhaus
10x, 2.10. – 13.10., Mo – Fr, 10 – 16 Uhr **|**
66.67 UStd **|** entgeltfrei **| Ildiko Basa, Jessica Trommenschläger, Metin Kabatas**

Köln konkret

Kölle es e Jeföhl. Und noch mehr als das. Wir bringen Ihnen Ihre Stadt noch ein bisschen näher. Köln ist zudem die größte Stadt in NRW – und sie wächst weiter. Wie wird Köln in Zukunft aussehen? Welche Herausforderungen sind damit verbunden ? Darüber hinaus entwickeln sich auf unterschiedlichen Ebenen Ideen, Vorstellungen und Konzepte für die Stadt und ihre Bürger*innen. Was bewegt Köln? Übrigens erweitern wir kontinuierlich unser Angebot der Politischen Bildung. Schauen Sie gern auf unsere Webseite: www.vhs.koeln Nutzen Sie Ihre VHS als Plattform für Information und konstruktiven Dialog!

AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH

Besichtigung eines AWB-Betriebshofes und einer Müllumladestation

Wer ein modernes Entsorgungsunternehmen kennenlernen möchte, ist zum Blick hinter die Kulissen eingeladen. Erfahren Sie, wie hohe Wirtschaftlichkeit, intelligente Logistik und modernste Technik zusammenspielen, um die umweltgerechte Abfallentsorgung und die Wertstoffsammlung in Köln zu gewährleisten. Sie erleben das Abkippen der Müllfahrzeuge und die Krananlage im laufenden Betrieb. Mit Anmeldung.

A-112007 | →● AWB Pförtnerloge, Maarweg 271, 50825 Köln
1.9., Fr, 10 – 11:30 Uhr | 2 UStd | entgeltfrei

Vom Kölner Grün. Durch den Volksgarten und Vorgebirgspark zum Pionierpark in der künftigen Parkstadt Süd

Bei gutem Wetter verschwindet die Volksgarten-Wiese unter einer Grillwolke. Die Grünanlagen werden im Sommer zum Outdoor-Wohnzimmer. Ob sich dies der Mann, der die erste frei begeh- und bespielbare Grünfläche in einem Park anlegte, so ausgemalt hat? Fritz Encke war von 1903 – 1926 Gartenbaudirektor. Ihm verdanken wir die Idee des sozialen Grüns. Diese soll sich fortsetzen in der neuen Parkstadt Süd.

A-112012 | →● Volksgarten Köln, Spielplatz historische Laterne
9.9., Sa, 15 – 17:15 Uhr | 3 UStd | 11 € | **WE** |
Asja Bölke

Land in Sicht – Kölner Förderpreis für junge Literatur

Wer bekommt dieses Jahr die begehrten Förderpreise für junge Literatur? Im Finale um die drei Hauptpreise präsentieren fünf Autor*innen ihre Texte. Das Publikum vor Ort darf auch mitentscheiden und vergibt in anonymer Abstimmung den Publikumspreis. Eine Zusammenarbeit mit LAND IN SICHT e. V.

A-112014 | FORUM Volkshochschule
9.9., Sa, 19 – 21 Uhr| 2,67 UStd | entgeltfrei | **WE**

Leben am Fluss

Architekturführung im Rheinauhafen

Diplom-Ingenieurin und Architektin Ricarda Grothe führt Sie an diesem Tag durch den Rheinauhafen und spricht über die Geschichte Kölns mit seinen alten Hafengebäuden, den Einfluss eines Flusses auf das Lebensgefühl, die früheren „Inseln" des Rheins und natürlich über die neue moderne Architektur und den Einfluss von Feng Shui (Wind und Wasser). Mehr Infos: www.vhs.koeln

A-112015 | →● Hafenamt, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln
9.9., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 2 UStd **|** 10 € **| WE | Ricarda Grothe**

Durch die Mülheimer Altstadt: vom Strunder Bach zum Faulbach

Radtour mit der Geschichtswerkstatt Mülheim

Auf dieser Radtour folgen Sie den Empfehlungen der Broschüre „100 Jahre Köln-Mülheim" und erfahren mehr über die Geschichte Mülheims und seiner Eingemeindung im Jahre 1914 nach Köln. Entdecken Sie die Mülheimer Altstadt: vom Strunder Bach zum Faulbach. Mehr Infos: www.vhs.koeln

M-112015 | →● VHS Mülheim, Wiener Platz 2a, 51063 Köln
13.9., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **| Helmut Goldau**

Die Vielfalt in Mülheim entdecken

Interkultureller Spaziergang durch das Veedel

Gemeinsam erkunden Sie die kulturelle Vielfalt Mülheims und widmen sich der Frage eines nachhaltigen Zusammenlebens. Kommen Sie mit und entdecken Sie neue Seiten Ihres Veedels! Bei diesem Spaziergang sind alle Menschen willkommen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

M-112017 | →● VHS Mülheim, Wiener Platz 2a, 51063 Köln
11.9., Mo, 16 – 17:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **| Amir Albouyeh**

M-112028 | →● VHS Mülheim, Wiener Platz 2a, 51063 Köln
9.10., Mo, 16 – 17:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **| Amir Albouyeh**

Das Belgische Viertel – Szene, Höfe, Streetart

Das Belgische Viertel ist beliebtes Wohngebiet, aber auch Treffpunkt und Standort für Kunstschaffende, Designer*innen, Verlage und Agenturen. Hier reihen sich hübsche Boutiquen, Galerien, Cafés, Bars und Restaurants aneinander. Das Viertel bietet auch architektonische Schätze aus dem 19. Jahrhundert, den 1950er Jahren, Neubauten und aktuelle Umnutzungen wie die Spichernhöfe. Nur mit Anmeldung.

A-112023 | →● Vor dem Haus Hohenzollernring 25, 50674 Köln
22.9., Fr, 18 – 20:15 Uhr | 3 UStd **|** 11 € **| Asja Bölke**

Leben am Fluss

Architekturführung im Rheinauhafen

A-112025 | →● Hafenamt, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln
23.9., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 2 UStd **|** 10 € **| WE | Ricarda Grothe**

Auch das ist Finkenberg!

Stadtteilspaziergang

Bei einem Rundgang durch Finkenberg werden Einblicke und Ausblicke in und für den jüngsten Stadtteil Kölns gegeben.

P-112026 | →● Eingang der Kirche St. Maximilian Kolbe, Theodor-Heuss-Str. 3-5, 51149 Köln
30.9., Sa, 9 – 11 Uhr | 2,67 UStd **|** 10 € **| WE | Hubert Röser**

Ehrenfeld – dem Kultstatus auf der Spur

Zwischen Industrierelikten, Urban Art und Geschäftsideen am Puls der Zeit bewegt sich unser Rundgang im schon lange hippen Veedel. Vielfältige Örtlichkeiten wie das Heliosgelände mit Leuchtturm, die Körnerstraße mit lebendigen Nachbarschaften, der Hochbunker neben der ehemaligen Synagoge werden vorgestellt und nicht zuletzt Aktionen von engagierten Menschen für ein l(i)ebenswertes Umfeld.

A-112031 | →● Vor der Marktkapelle, Venloer Str. 279, 50823 Köln, Ehrenfeld
22.10., So, 16 – 18:15 Uhr | 3 UStd **|** 11 € **| WE | Dagmar Lutz**

Vor 90 Jahren die Macht ergriffen: Kölns oberster Nationalsozialist Josef Grohé

1933 ergriffen die Nationalsozialisten die Macht in der Domstadt. Angeführt von ihrem Gauleiter Josef Grohé hatten sie eine hocheffiziente Organisation aufgebaut und dehnten ihre Herrschaft in alle Bereiche des Kölner Lebens aus. Die Fäden liefen dabei immer bei Grohé zusammen. Wer aber war dieser Grohé? Woher kam er, wie herrschte er, was geschah mit ihm nach dem Zweiten Weltkrieg? Mit Anmeldung.

A-112033 | VHS-Studienhaus
25.10., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Dr. Daniel Meis

Feng Shui – Innenstadtexkursion

Ricarda Grothe, Dipl.-Ing. Architektin, Feng Shui-Expertin und Baubiologin, wird Sie an diesem Tag durch die Kölner Innenstadt führen. Sie wird Ihnen Inhalte des Feng Shui in Bezug auf bauliche Gegebenheiten vermitteln, die man für gewöhnlich mit „normalem" Auge nicht sieht. Sie werden von der Fachfrau Interessantes darüber erfahren, wie wir von unserem Umfeld beeinflusst werden.

A-112036 | →● Gülichplatz am Brunnen, Haus Neuerburg direkt beim Wallraff Richartz Museum
28.10., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 2 UStd **|** 10 € **| WE |**
Ricarda Grothe

Hexenwahn und Hexenwirklichkeit

Dass es Menschen mit übersinnlichen Kräften gibt, war für Menschen früherer Tage ein fester Bestandteil ihres Glaubens. In den dunklen Zeiten des späten Mittelalters wurden in Europa Frauen und auch Männer als Hexen verbrannt. In Köln war aber wieder mal alles etwas anders. Große Hexer gab es hier – wie Albertus Magnus und auch den, der angeblich alles beendete: Friedrich Spee. Nur mit Anmeldung.

A-112040 | →● St. Andreas, Eingangsportal, Komödienstr. 4-8, 50667 Köln
4.11., Sa, 15 – 17:15 Uhr | 3 UStd **|** 11 € **| WE |**
Asja Bölke

Transparent und luftig: Die 1950er-Jahre in Köln heute

Lichtspieltheater, British Council, Amerikahaus – existieren so typische Kulturbauten der Nachkriegszeit noch, oder wie werden sie heute genutzt? Ausgehend vom aktuellen Stadtbild beleuchtet diese Führung den Wandlungsprozess von prägenden Gebäuden und Straßenzügen seit dem Wiederaufbau. Welche Situation hatten die Planer damals vorgefunden? Auch Oper und Schauspiel sind im Blickpunkt.

A-112043 | →● Kölnischer Kunstverein/ Die Brücke, Hahnenstr. 6, 50667 Köln
5.11., So, 15 – 17:15 Uhr | 3 UStd **|** 11 € **| WE |**
Dagmar Lutz

Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR)

Exkursion

Wir besichtigen das Astronauten-Trainingszentrum, den Sonnenofen, das Institut für Luft- und Raumfahrtmedizin und das Nutzerzentrum für Weltraumexperimente. Mindestalter: 16 Jahre. Der Personalausweis muss vorgelegt, eine FFP2-Maske mitgebracht werden. Die Wegezeiten zwischen den Instituten betragen ungefähr 20 Minuten. Anmeldeschluss 8.11.2023

A-112050 | →● DLR, Haupteingang / Pförtner, Linder Höhe, 51147 Köln
23.11., Do, 14 – 16:30 Uhr | 2,33 UStd **|** 10 € **| WE**

Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit

Der Wandel zu einer nachhaltigen Gesellschaft ist eine der größten Aufgaben unserer Zeit. Zu den dringlichsten Aufgaben gehört, den menschengemachten Klimawandel und den Verlust der Artenvielfalt zu stoppen, um unsere Lebensgrundlagen zu erhalten. In unseren Kursen wollen wir aber nicht nur den eigenen Ressourcenverbrauch überdenken. Denn Nachhaltigkeit ist nicht nur ganzheitlich, im Rahmen von Energie-, Verkehrs- und Ernährungswende denkbar sondern braucht zudem soziale Gerechtigkeit als Basis. Nicht zuletzt geht es aber auch darum, die Natur wertzuschätzen und dabei pfleglich zu behandeln. Die Freude über eine schöne und gesunde Umwelt verbindet sich so mit der Verantwortung für eine nachhaltige Lebensweise und einem zuversichtlichen Blick in die Zukunft. Diese Themen sind Lerninhalt unserer Vorträge und Kurse.

Gutes Klima – Jetzt! Die Klima-Challenge zum Mitmachen

Möchten Sie wissen, wie Sie klimafreundlicher leben können? In fünf interaktiven Workshops erfahren Sie, wie Sie Ihren CO2-Ausstoß in den Bereichen Konsum, Mobilität, Ernährung, Heizen und Strom reduzieren. Sie bekommen wertvolle Impulse, tauschen sich mit anderen Teilnehmenden aus und überlegen sich eine eigene Challenge, die Sie zwischen den Workshop-Terminen umsetzen.

A-161004 | VHS-Studienhaus
5x, 7.9. – 7.12., Do, 18:30 – 21 Uhr **|** 16.67 UStd **|**
25 € **| Olivera Wahl**

Warum die Klimakrise Anlass zur Hoffnung ist... und was wir dazu beitragen können

Veränderungen sind im Rahmen der Klimakrise unausweichlich. Obwohl sie oft Angst macht, enthält sie viele positive Ansätze eines Wandels in Richtung mehr Gerechtigkeit und eines stressfreieren und gesünderen Lebens. Der Vortrag motiviert, Ansätze für die eigene Transformation zu finden, ohne sich zu überfordern und sogar als Hilfe, um das, was für Sie wichtig ist, stärker in den Fokus zu setzen.

A-161007 | VHS-Studienhaus
21.9., Do, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

Kommunikation in der Klimakrise – aber wie?

Eine Veranstaltung im Rahmen der Porzer Klimawoche

Diskussionen zu Klimagerechtigkeit sind oft emotional und gehen teilweise mit psychischen Belastungen einher. Wir von Die Psychologen4Future möchten mit Interessierten über Klimakommunikation und Gefühle sprechen und einen Raum für Austausch anbieten: Wie kann ich Klimafakten vermitteln, ohne moralisierend zu sein? Welche schwierigen Gesprächssituation habe ich schon erlebt und wie kann ich damit umgehen?

P-161011 | VHS Porz
23.9., Sa, 10 – 12 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei **| WE |**
Jana Merscher

Wasser ernten – wie wir besser mit Starkregen und Trockenheit umgehen können

Tiefstände in Flüssen, verdorrte Parks: Trockenheit macht sich im Sommer deutlich bemerkbar. Im Vortrag erfahren Sie, was die „Schwammstadt"-Initiative Kölns ist, warum Wasser ein entscheidender Faktor bei der Anpassung an den Klimawandel ist, wie wir Menschen mitbestimmen, wie viel Regen fällt, wie wir Regenwasser im Boden speichern können und welche Grundstücke robust bei Starkregen sind.

A-161015 | VHS-Studienhaus
16.10., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Thomas Oberländer

Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann – Livestream – vhs.wissen live

Pilze leben in und auf unseren Körpern, gehören zu unserer normalen Mikrobiota und stärken unser Immunsystem. Sie sorgen für uns und unsere Umwelt, obwohl sie mikroskopisch klein sind. Die Pilzbiotechnologie erforscht, wie ihre Stoffwechselpotentiale nutzbar gemacht werden können. Entstehen in Zukunft nicht nur Medikamente und Biokraftstoffe aus Pilzen sondern auch Kleidung, Möbel oder gar Häuser?

O-161016 | Online
17.10., Di, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Prof. Dr. Vera Meyer

„Isi", das On-Demand-Angebot der KVB

Die Isi-Autos sehen aus wie englische Taxis und fahren montags bis freitags in Porz. Sie können Isi per App/Telefon bestellen und sich damit zum Ziel bringen lassen – mit einem gültigen KVB-Ticket bzw. Deutschlandticket sogar kostenlos. Im Kurs erfahren Sie, wann und wo Isi genau fährt und lernen, wie Sie Isi per App oder telefonisch buchen können.

P-161018 | VHS Porz
20.10., Fr, 10 – 11:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Anke Erpenbeck (Kölner Verkehrs-Betriebe AG)

Kaffee Workshop – warum sich genauer Hinschauen beim Kaffeekauf lohnt

Dieser Workshop vermittelt grundlegendes Wissen über Kaffeesorten, Anbau, Herkunft, Röstung und Zubereitung. Zudem lernen Sie, wie Sie im Alltag eine nachhaltige Kaffee-Kaufentscheidung treffen. Bei der abschließenden Verkostung nutzen Sie Ihren Geruchs- und Geschmackssinn, um die Unterschiede verschiedener Kaffees im direkten Vergleich zu erleben.

A-161021 | VHS-Studienhaus
28.10., Sa, 11 – 12:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **| WE |**
Julia Gahl

Klima und Wasser im Wandel: Exkursion zur Wasserschule im Klärwerk Stammheim

Kooperation mit der Wasserschule Köln

Anschaulich und aktiv erlernen Sie Ursachen, Folgen und Maßnahmen zur Bewältigung des Klimawandels im Zusammenhang mit der Ressource Wasser. Sie ermitteln den eigenen CO2-Fußabdruck, bauen eine mobile Hochwasserschutzwand auf und verstehen, warum Leitungswasser trinken Klimaschutz ist. Zudem informieren wir über Bewältigungsstrategien der Wasserwirtschaftsunternehmen RheinEnergie und StEB Köln.

A-161026 | →● Klärwerk Stammheim, Eingangstor Pförtner, Egonstr. 21, 51061 Köln
3.11., Fr, 15 – 17 Uhr | 2,67 UStd **|** 10 € **|**
Veronika Dunkel

Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten – Livestream – vhs.wissen live

Sie sind bekannt für ihre verblüffende Intelligenz, für das clevere Benutzen von Werkzeugen und für ihr außergewöhnlich soziales Miteinander: Raben und Krähen faszinieren Menschen seit jeher. Doch leben Kolkraben wirklich so streng in Zweierbeziehungen wie Ehepaare im Einfamilienhaus? Warum verlassen sie ein Gebiet, in dem es genug Nahrung gibt? Und welche Regeln prägen ihr komplexes Sozialsystem?

O-161028 | Online
16.11., Do, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Prof. Dr. Thomas Bugnyar

Radverkehr als Treiber der Verkehrswende

Antworten des Radverkehrsbeauftragten der Stadt Köln

Alle sind sich einig, dass die Verkehrswende nur mit einer Steigerung des Radverkehrs gelingen kann. Wo steht Köln? Welche Radverkehrskonzepte gibt es? Sie erfahren, auf welche RadPendler-Routen und Abstellanlagen wir uns in Zukunft freuen können und lernen relevante Initiativen der Öffentlichkeitsarbeit kennen. Alle Fragen beantwortet das Team des Radverkehrsbeauftragten der Stadt Köln.

A-161030 | VHS-Studienhaus
23.11., Do, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Jürgen Möllers

Die Intelligenz der Bienen – Livestream – vhs.wissen live

Bienen verfügen über ein Repertoire an Instinkten, das das Funktionieren des Bienenstocks wie eine Maschine ermöglicht. Kürzlich entdeckte man, dass Bienen Fähigkeiten wie Zählen, den Gebrauch einfacher Werkzeuge und Lernen durch Beobachtung besitzen. Sie könnten sogar eine Form von Bewusstsein haben. Dies könnte bedeutende Auswirkungen auf die Forschungsethik und den Schutz von Bestäubern haben.

O-161035 | Online
26.11., So, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
WE | Prof. Dr. Lars Chittka

Biogarten Thurner Hof

Der Thurner Hof, ein bereits im 16. Jahrhundert urkundlich erwähntes Rittergut in Köln-Dellbrück, ist eine der versteckten Idyllen Kölns. Auf dem 7200 qm großen Gelände mit seinen historischen Gebäuden ist seit 1988 der VHS-Biogarten entstanden. Mittelpunkt bildet ein ca. 400 qm großer Bauerngarten, wo um den alten Birnbaum, eingefasst von Buchsbaumhecken, Gemüse, Kräuter und Stauden sprießen. Als Ergebnis verschiedener Semesterprojekte sind im Laufe der Jahre ferner die Kompostanlage, verschiedene Anzuchtbeet-Typen, eine Streuobstwiese mit Bienenhaus und durch die Wiederbewässerung des Wehrgrabens eine naturnah gestaltete Teichanlage mit Trockenmauer entstanden. Der VHS-Biogarten am Thurner Hof ist der älteste Gemeinschaftsgarten Kölns. Die Veranstaltungen zielen didaktisch auf das Erlernen des naturnahen Gärtnerns ab, das einen Beitrag zur Artenvielfalt im Sinne der nachhaltigen Entwicklungsziele leistet. Sie bieten praxisorientiertes Lernen für eine nachhaltige Zukunft.

Veranstaltungsort:
Thurner Hof, Mielenforster Str. 1, 51069 Köln

Obstbaumschnitt im Sommer – Vortrag und praktische Vorführung

Viele Gartenbesitzer*innen gehen davon aus, dass Obstbäume im Winter geschnitten werden müssen. Das stimmt nur zum Teil. Wichtige Pflegemaßnahmen, wie der Fruchtholzschnitt, aber auch die Entfernung starker Äste an alten Obstbäumen, führt man besser am belaubten Baum durch. So verhindert man das „Schießen" des Baumes im Folgejahr. Bitte bringen Sie (falls vorhanden) ein Foto „Ihres" Obstbaums mit.

T-219201 | Thurner Hof
25.8., Fr, 17 – 18:30 Uhr | 2 UStd **|** 9 €,
Kostenpauschale: 3 € **| Katja Kleinert**

Arbeitskreis VHS-Biogarten

Der altersgemischte Arbeitskreis aus Einzelpersonen, Paaren und Familien gestaltet und pflegt samstags den Garten. Sie sind herzlich willkommen, kostenlos und unabhängig von Ihrem Kenntnisstand in der Gemeinschaft naturgemäß zu gärtnern und den Garten zu genießen. Der Arbeitskreis ist das ganze Jahr über aktiv, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Aktuelles/Termine: www.biogarten-thurnerhof.de

T-219202 | Thurner Hof
17x, 2.9. – 23.12., Sa, 11 – 17 Uhr **|** 136 UStd **|**
entgeltfrei **| WE | Arbeitskreis VHS-Biogarten**

Arbeitskreis VHS-Imkerei

Samstagstermine
Der Arbeitskreis betreut die Völker unter ökologischen Gesichtspunkten und weist interessierte Menschen in die Imkerei ein. Neben der praktischen Arbeit wird über wichtige Themen des Bienenlebens informiert. Treffen von März bis Oktober samstags jede Woche 15 – 17 Uhr oder mittwochs alle 14 Tage 17 – 19 Uhr. Aktuelles/Termine: www.biogarten-thurnerhof.de

T-219204 | Thurner Hof
7x, 2.9. – 14.10., Sa, 15 – 17 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
entgeltfrei **| WE | Günter Gabler**

Wie gestalte ich einen artenreichen Garten für Vögel, Kleintiere, Insekten und Pflanzen?

Anregungen aus dem VHS-Biogarten
Unterschiedlich gestaltete Gartenräume wie Trockenmauer, Teichrand, Streuobstwiese sowie blühende Beete bieten wilden Tier- und Pflanzenarten ein Zuhause. In einem Rundgang durch den VHS-Biogarten betrachten wir diese Lebensräume aus der Nähe und erhalten realistische Anregungen zur Gestaltung eines artenreichen Gartens und zu Überwinterungsmöglichkeiten Ihrer Gartenbewohner.

T-219206 | Thurner Hof
2.9., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 2 UStd **|** 9 €,
Kostenpauschale: 3 € **| WE | Evelyn Altmeyer**

Pflanzenfarben aus dem Garten

Aus vielen Früchten, Blättern oder Blüten kann man einfache Farben herstellen, mit denen man malen oder etwas einfärben kann. Voraussetzungen dafür sind nur Freude am Ausprobieren, Schnippeln und Matschen. Im Kurs lernen wir Techniken kennen und probieren natürlich viel aus, je nachdem was der Garten so hergibt. Gerne Knoblauchpresse/Fleischwolf und Mörser und Gläschen für Farbproben mitbringen.

T-219210 | Thurner Hof
8.9., Fr, 16 – 18:30 Uhr | 3,33 UStd **|** 9 €,
Kostenpauschale und Zutaten: 8 € **|**
Andrea Friedrich

Saatgut aus dem eigenen Garten oder vom Balkon. Vielfalt durch alte und vergessene Gemüsesorten erleben

In Vergessenheit geratene Gemüsesorten bereichern die kulinarische Vielfalt und fördern den Erhalt der Artenvielfalt. Nach einer theoretischen Einführung folgen Anleitungen und Tipps zu Anbau, Saatguternte und –reinigung anhand von verschiedenen Gemüsearten, die wir im Biogarten sehen werden. Sie lernen, den eigenen Gemüseanbau durch Arten zu bereichern, die Sie im Handel nicht mehr finden werden.

T-219212 | Thurner Hof
9.9., Sa, 15 – 17 Uhr | 2,67 UStd **|** 9 €,
Kostenpauschale: 3 € **| WE | Birgit Scherer-Bouharroun**

Den Garten als Oase für Artenvielfalt gestalten

Auch auf kleinen Flächen lässt sich durch gezielte Auswahl der Bepflanzung und Pflege ein vielfältiger Garten für Vögel, Insekten und Amphibien gestalten. Mit einfachen Mitteln (Holz, Steine, Wasser) können Sie diesen Tieren ein Zuhause bieten und in Ihrem Garten interessante Akzente setzen. Was Sie im Herbst tun oder für die nächste Gartensaison vorbereiten können, zeigt dieser Kurs.

T-219216 | Thurner Hof
15.9., Fr, 17 – 18:30 Uhr | 2 UStd **|** 9 €,
Kostenpauschale: 3 € **| Bea Frenzke**

Gärtnern auf dem Hochbeet

Dass es sich im Stehen leichter pflanzen und ernten lässt als mit krummem Rücken auf den Knien, leuchtet ein. Weil im Hochbeet die Erde wärmer als im Boden ist, gedeihen junge Pflanzen prächtig. Im Hochbeetkurs erfahren Sie, wie man ein Hochbeet plant, befüllt und bepflanzt. Der Herbst ist dafür eine günstige Zeit, weil Laub, Grünschnitt und Hächselmaterial anfällt, mit dem es gefüllt werden kann.

T-219219 | Thurner Hof
16.9., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 2 UStd **|** 9 €,
Kostenpauschale: 3 € **| WE | Evelyn Altmeyer**

Kompost, Mulch und Pflanzenjauchen

Mit natürlichen Mitteln düngen und die Pflanzengesundheit stärken

Am Thurner Hof werden Gemüse, Kräuter, Obst und Blumen ohne Einsatz von Dünger und Pestiziden angebaut. Im Rahmen des Kurses können Sie die Einsatzmöglichkeiten von verschiedenen Kompostarten, Jauchen und Mulch an praktischen Beispielen kennenlernen. Bei der Neuanlage einer Kompostmiete – mit den im Herbst reichlich anfallenden Gartenabfällen – können Sie vor Ort mithelfen.

T-219222 | Thurner Hof
23.9., Sa, 15 – 17 Uhr | 2,67 UStd **|** 9 €,
Kostenpauschale: 3 € **| WE | Cherif Bouharroun**

Eigener Garten – und nun?

Der erste eigene Garten kann eine Menge Fragen aufwerfen: Was wächst da eigentlich schon? Was kann da wachsen? Was möchte ich verändern? Der Kurs hilft bei der Bestandsaufnahme: Ist der Garten alt oder neu, sonnig oder schattig, sandig oder lehmig, trocken oder feucht? Wichtig ist, nicht gegen die Natur anzugärtnern. Es gibt Tipps zum naturnahen Gärtnern und typische Fehler werden besprochen.

T-219233 | Thurner Hof
6.10., Fr, 17 – 18:30 Uhr | 2 UStd **|** 9 €,
Kostenpauschale: 3 € **| Katja Kleinert**

Winterschnitt an Obstgehölzen

Theoretische Grundregeln und praktische Anwendung

Die theoretischen Grundregeln und Wachstumsgesetze werden angesprochen und in der Praxis an Kern- und Steinobst umgesetzt: Was, wann, wie und warum wird Winterschnitt ausgeführt? Teilnehmende dürfen gerne eigene Fragen und Probleme mitbringen – diese werden dann gemeinsam besprochen. Marcus Nitzsche ist Gärtnermeister mit über 30 Jahren Berufserfahrung. Sie erlernen Kompetenzen des naturnahen Gärtnerns, die dem Erhalt der Artenvielfalt für eine nachhaltige Zukunft dienen.

T-219235 | Kleingartenverein Flora e. V. in Nippes, Eingang Ecke Krüthstr./Knechtstedener Str., 50733 Köln
18.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 4 UStd **|** 13 € **| WE | Marcus Nitzsche**

T-219236 | Kleingartenverein Flora e. V. in Nippes, Eingang Ecke Krüthstr./Knechtstedener Str., 50733 Köln
2.12., Sa, 10 – 13 Uhr | 4 UStd **|** 13 € **| WE |**
Marcus Nitzsche

Baumbestimmung im Winter

Im Sommer fällt es relativ leicht, Bäume und Laubgehölze anhand ihrer Blätter, Blüten und Früchte auseinander zu halten. Im Winter wird das schwieriger, aber nicht unmöglich. Wir bestimmen die Bäume anhand der Wuchsform, Struktur und Farbe der Baumrinde und der Form und Anordnung der Knospen.

T-219242 | Thurner Hof
25.11., Sa, 15 – 16:30 Uhr | 2 UStd **|** 9 €, Kostenpauschale: 3 € **| WE | Katja Kleinert**

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

Tierisch Köln

Das Gestüt Röttgen

Das Gestüt Röttgen ist eines der traditionsreichsten im deutschen Galoppsport. Bei einem Spaziergang durch die herrlichen Koppeln und der Besichtigung der hochwertig ausgestatteten Stallungen sehen wir Pferde, die schon viele Rennen gewonnen haben.

A-127002 | →● Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10, 51107 Köln
17.8., Do, 15:30 – 17 Uhr | 2 UStd **|** 11 € **|**
Ellen Lachmann

A-127003 | →● Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10, 51107 Köln
6.9., Mi, 15:30 – 17 Uhr | 2 UStd **|** 11 € **|**
Ellen Lachmann

A-127004 | →● Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10, 51107 Köln
4.10., Mi, 15:30 – 17 Uhr | 2 UStd **|** 11 € **|**
Ellen Lachmann

Aktuelles aus dem Kölner Zoo

Was gibt es Neues im Kölner Zoo? Bei welchen Tieren gibt es Nachwuchs? Welche Planungen gibt es? Bei einem entspannten Spaziergang schauen wir uns Tierveränderungen, strukturelle Neuerungen sowie weitere Entwicklungen im Kölner Zoo an. Vielleicht ergibt sich auch eine Möglichkeit, mal eine andere Perspektive einzunehmen.

A-127010 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich, Riehler Str. 173, 50735 Köln
16.9., Sa, 10 – 13 Uhr | 4UStd **|** 17 € **| WE |**
Dr. Britta Göhlen

Viele Formen des Zusammenlebens – eine Führung durch den Kölner Zoo

Tierarten haben sehr unterschiedliche Formen des Zusammenlebens entwickelt. Es gibt Einzelgänger, Paare und Gruppen, die für längere oder kurze Zeit zusammen bleiben. Warum leben Erdmännchen in Gruppen, während Tiger Einzelgänger sind? Wir gewinnen neue Einsichten in das Verhalten der Zootiere, sowie in Möglichkeiten und Grenzen zur Zucht bedrohter Arten. Zzgl. Zooeintritt

A-127015 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich, Riehler Str. 173, 50735 Köln
4.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 4 UStd **|** 17 € **| WE |**
Monika Bugdahn

Dickhäuter im Kölner Zoo

Als Dickhäuter werden umgangssprachlich das Flusspferd, das Nashorn, der Elefant und der Tapir bezeichnet. Sind diese Tiere tatsächlich miteinander verwandt? Bei einem Besuch im Kölner Zoo erfahren Sie etwas über den Lebensraum, die Nahrung, das Sozialverhalten sowie über die Besonderheiten dieser Tiere. Zudem wird deren Haltung im Kölner Zoo angesprochen.

A-127020 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich, Riehler Str. 173, 50735 Köln
18.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 4 UStd **|** 17 € **| WE |**
Dr. Britta Göhlen

Ab ins Grüne

Pflanzenvielfalt in der Essener Gruga

Die Essener Gruga umfasst neben einer Parkanlage auch den Botanischen Garten, eine Fachschule für Gartenbau und einen kleinen Zoo. Besonders beeindruckend sind der Baumbestand mit seltenen Arten und großen Individuen, die ungewöhnliche Sammlung von Bonsais und die vielen Nutzpflanzen. Kommen Sie mit auf einen Sommerausflug voll unterschiedlicher botanischer Entdeckungen.

A-128004 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
19.8., Sa, 8:35 – 19:15 Uhr | 14.22 UStd | 28 € | **WE |**
Monika Bugdahn

Wildkräuterspaziergang im Kölner Stadtwald

Köln ist grün und essbar! Im Stadtwald Köln wachsen so einige interessante Pflanzen, darunter sogar welche, die ziemlich lecker sind! Auf einem 2 – 2,5 stündigen Spaziergang tauchen wir ein in die Stadtnatur und entdecken die Welt der wilden Kräuter. Dabei lernen wir, wie wir Wildkräuter sicher bestimmen können und wie wir sie in unserem Alltag integrieren können.

A-128005 | →● Parkplatz städt. Tennisplätze Stadtwald; Friedrich-Schmidt-Str., 50933 Köln
20.8., So, 12 – 14:30 Uhr | 3,33 UStd | 13 € | **WE |**
Julia Meyer

A-128006 | →● Parkplatz städt. Tennisplätze Stadtwald; Friedrich-Schmidt-Str., 50933 Köln
3.9., So, 10 – 12:30 Uhr | 3,33 UStd | 13 € | **WE |**
Julia Meyer

A-128007 | →● Parkplatz städt. Tennisplätze Stadtwald; Friedrich-Schmidt-Str., 50933 Köln
12.9., Di, 17 – 19:30 Uhr | 3,33 UStd | 13 € |
Julia Meyer

A-128008 | →● Parkplatz städt. Tennisplätze Stadtwald; Friedrich-Schmidt-Str., 50933 Köln
26.9., Di, 17 – 19:30 Uhr | 3,33 UStd | 13 € |
Julia Meyer

Die Vielfalt der Wildkräuter

Seminar zur Verwendung von Wildkräutern im NABU-Naturgarten

Heimische Wildpflanzen bieten einen ungeheuren Schatz an Verwendungsmöglichkeiten: Vom leckeren Snack bis zum Notfallpflaster ist alles dabei. Die Biologin und Kräuterpädagogin Aleksandra Mićić erläutert-Merkmale der jeweiligen Wildkräuter, und gibt Tipps zu deren Verwendung in Küche und Volksmedizin.

A-128012 | →● NABU-Naturgarten im Gartenlabor, Olpener Str./Ecke Plettenberger Str., 51103 Köln – Höhenberg
10.9., So, 10 – 12:30 Uhr | 3,33 UStd | 13 € | **WE |**
Aleksandra Mićić

Botanische Wanderung im Felsenland der Rureifel

Diese fast asphaltfreie Wanderung ist ein Vergnügen für Menschen, die gerne auf schmalen Pfaden wandern. Durch eine ungewöhnliche Landschaft aus Buntsandsteinfelsen und lichtem Eichenwald wandern wir insgesamt 17 km mit vielen schönen Aussichten, allerdings auch einigen Steigungen. Zwischeneinkehr gibt es im malerischen Ort Nideggen mit seiner auf Felsen gebauten Burg.

A-128014 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
16.9., Sa, 8 – 19:30 Uhr | 15.33 UStd | 28 € | **WE |**
Monika Bugdahn

Pilgern, die Seele geht am liebsten zu Fuß!

Dieses Angebot richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Konfessionen oder Glaubensrichtungen, die durch eine kurze Auszeit Kraft schöpfen, sich unter freiem Himmel bewegen und den Gedanken freien Lauf lassen möchten. Mehr Infos: www.vhs.koeln Treffpunkt am Bahnhof Overath

P-128016 | →● Bahnhof Overath, Taxistand gegenüber der Bäckerei Müller, Bahnhofplatz 11, 51491 Overath
23.9., Sa, 10 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** 25 € **| WE |**
Ulrike Wittrock

P-128017 | →● Bahnhof Overath, Taxistand gegenüber der Bäckerei Müller, Bahnhofplatz 11, 51491 Overath
21.10., Sa, 10 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** 25 € **| WE |**
Ulrike Wittrock

Fünf-Brücken-Wanderung in Köln

Fünf Rheinbrücken, Deutzer Drehbrücke und die Wahrheit über den Standort der WURSTBRATEREI aus dem Kölner Tatort!
Über Brücken, Trampelpfade und Fußwege am Rhein gehen wir ca. 7 km bis zur Hohenzollernbrücke. Unterwegs beschäftigen wir uns mit der Historie der fünf Rheinbrücken. An den Poller Wiesen blicken wir auf den Rheinauhafen und die Zukunft des Deutzer Hafengeländes. Mehr Infos: www.vhs.koeln

A-128018 | →● Heinrich-Lübke-Ufer, unter der Rodenkirchener Brücke, 50996 Köln
30.9., Sa, 14 – 17 Uhr | 4 UStd **|** 14,30 € **| WE |**
Wilfried Schultz-Rotter

Auf den Spuren des wilden Waldes

Naturkundliche Exkursion in den Norden des Königsforsts
Stürme, Dürren, Borkenkäfer, absterbende Baumplantagen und ihre großmaschinelle Räumung: die Diskussion um die Zukunft unserer Wälder hat in den vergangenen Jahren Hochkonjunktur. Dabei beantwortet der Wald alle Fragen selbst – wenn man ihn lässt. Dies und einiges mehr rund um Wälder und Forste steht im Mittelpunkt dieser naturkundlichen Rundwanderung.

P-128030 | →● KVB Stadtbahnhaltestelle Linie 1 „Lustheide", 51427 Bergisch Gladbach-Refrath
3.10., Di, 10 – 13 Uhr | 4 UStd **|** 13 € **| Holger Sticht**

Ökologische Pilzwanderung

Bei dieser Wanderung geht es um die Vielfalt und Ökologie der Pilze. Sie machen ersten Schritten in der Bestimmung mit Hilfsmitteln und lernen dabei, die heimischen Pilze in ihren Lebensräumen zu unterscheiden und ihre Lebensweisen und Verbreitungsformen kennen. Es werden nicht primär essbare Pilze thematisiert, sondern die Vielfalt der Pilze und der richtige Umgang mit ihr.

M-128060 | →● Kreuzung Berliner Straße / Nittumer Weg, Haltestelle Leverkusen-Schlebusch, KVB Linie 4, 51375 Leverkusen
7.10., Sa, 11 – 14 Uhr | 4 UStd **|** 14 € **| WE |**
Johann Cesarz

M-128061 | →● Kreuzung Berliner Straße / Nittumer Weg, Haltestelle Leverkusen-Schlebusch, KVB Linie 4, 51375 Leverkusen
14.10., Sa, 11 – 14 Uhr | 4 UStd **|** 14 € **| WE |**
Johann Cesarz

M-128062 | →● Kreuzung Berliner Straße / Nittumer Weg, Haltestelle Leverkusen-Schlebusch, KVB Linie 4, 51375 Leverkusen
21.10., Sa, 11 – 14 Uhr | 4 UStd **|** 14 € **| WE |**
Johann Cesarz

M-128063 | →● Kreuzung Berliner Straße / Nittumer Weg, Haltestelle Leverkusen-Schlebusch, KVB Linie 4, 51375 Leverkusen
28.10., Sa, 11 – 14 Uhr | 4 UStd **|** 14 € **| WE |**
Johann Cesarz

Botanische Herbstwanderung im Siebengebirge

Den letzten Samstag im Oktober widmen wir den Bäumen in ihrem Herbstkleid. Wir wandern von Bad Honnef nach Königswinter. Die Wanderung von 15 km ist durch die Steigungen etwas sportlich, erfolgt aber auf guten Wegen. Unsere Themen sind die Laubbäume mit ihrer Färbung, die Geschichte des Siebengebirges und das Ökosystem Wald.

A-128072 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
28.10., Sa, 8:45 – 19 Uhr **|** 13.67 UStd **|** 28 € **| WE |**
Monika Bugdahn

Siebengebirgsgeschichten: Wanderung mit Museumsbesuch

Wir spazieren 9,5 km von Königswinter entlang des Rheins nach Rhöndorf, steigen dort zum Drachenfels auf und wandern durch das Nachtigallental zurück nach Königswinter. Nach einer Einkehr besuchen wir das Siebengebirgsmuseum, wo wir uns den Themen Rheinromantik, Waldnutzung und Steinbruch und Naturschutz im Siebengebirge widmen.

A-128082 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
2.12., Sa, 8:45 – 19 Uhr **|** 13.67 UStd **|** 28 € **| WE |**
Monika Bugdahn

Winterheide

Naturkundliche Exkursion zu Wintergästen und -trotzern

Auf unserer Wanderung durch die winterliche Heide interessieren uns die Tierarten, die dem lebensfeindlichen Klima trotzend in unseren Gefilden geblieben sind oder die aus noch kälteren Regionen kommend bei uns „Urlaub machen". Anmeldung erforderlich

P-128085 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
17.12., So, 11 – 14 Uhr | 4,33 UStd **|** 13 € **| WE |**
Holger Sticht

Verbraucherschutz

Patientenverfügung

Viele befürchten, einmal einer Apparatemedizin ausgeliefert zu sein, die nicht nur Leben retten, sondern auch Leiden und Sterben unnötig verlängern kann. Sie sollten eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung aufsetzen, damit andere in Ihrem Sinne entscheiden können. Der Dozent ist Rechtsanwalt und Berater im Gesundheitswesen und informiert Sie umfänglich.

e-166001 | VHS-Studienhaus
12.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Herbert Schaefer

P-166002 | VHS Porz
27.9., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Herbert Schaefer

L-166003 | VHS Lindenthal
7.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Herbert Schaefer

Energiepreiskrise – was tun?

Im Rahmen der Energiepreiskrise haben sich die Strom- und Gaspreise vieler Verbraucher*innen vervielfacht. Preiserhöhungen trotz Preisgarantien, fehlerhaften Abrechnungen, Einstellung der Belieferung, Berechnung der Gas- und Strompreisbremse – Ihre Rechte werden dargestellt und Lösungsansätze bei Problemen mit dem Versorger aufgezeigt. Durchgeführt zusammen mit der Verbraucherzentrale NRW e. V.

P-166007 | VHS Porz
12.9., Di, 17:30 – 19 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Diana Meschke, Dagmar Blachmann (Energierechtsberaterin), Verbraucherzentrale NRW e. V.

Augen auf beim Immobilienkauf! Teil 1: Mängelerkennung – Bauschäden

Exkursion

Sie planen, eine Immobilie zu erwerben oder energetisch zu sanieren? Wie können Sie Baumängel oder Bauqualität erkennen? Die Seminarreihe zum Immobilienkauf führt Sie sachkundig ins Thema ein. Nach einem Vortrag werden bei der einer Exkursion praktische Beispiele gezeigt. Die Veranstaltungen finden draußen bei jedem Wetter statt. Die Gehstrecke beträgt 2 – 3 km. Mehr Infos: www.vhs.koeln

A-166012 | →● Unter Linden 180, 50859 Köln
17.9., So, 12 – 15:45 Uhr **|** 5 UStd **|** 21 €, Umlage für Arbeitsmaterialien: 2,50 € **| WE | Armin Link**

Augen auf beim Immobilienkauf! Teil 2: Bauqualität

A-166013 | →● Unter Linden 180, 50859 Köln
24.9., So, 12 – 15:45 Uhr **|** 5 UStd **|** 21 €, Umlage für Arbeitsmaterialien: 2,50 € **| WE | Armin Link**

Sterbehilfe und das Recht auf assistierten Suizid

Diskussion zum Recht auf selbstbestimmtes Sterben

In dem Vortrag mit anschließender Diskussion wird ein Überblick über die rechtlichen Grundlagen und die aktuelle Praxis der Sterbehilfe in verschiedenen

europäischen Ländern gegeben. Anschließend wird das Verfassungsgerichtsurteil dazu und die Situation in Deutschland aus rechtlicher sowie ethischer Perspektive beleuchtet. Der Dozent ist Rechtsanwalt in Köln und Berater im Gesundheitswesen.

A-166015 | VHS-Studienhaus
19.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Herbert Schaefer

Wieviel Haus kann ich mir leisten

Grundlagen der Finanzplanung
Sie möchten eine Wohnung oder ein Haus kaufen? Sie wollen wissen, ob Ihr persönliches Budget für Ihren Traum von den eigenen vier Wänden reicht? Sie erfahren einiges über wichtige Grundregeln der Finanzierungsplanung und lernen genau, wie viel Sie ausgeben können. Der Dozent ist Bankbetriebswirt und unabhängiger Fachberater für Immobilienfinanzierung.

A-166018 | VHS-Studienhaus
21.9., Do, 18:30 – 20:45 Uhr | 3 UStd **|** 13 € **|**
Joerg Burger

Geldanlagen verstehen

Vor dem Hintergrund niedriger Renditen, hoher Inflationsraten und Krisen stellen sich viele die Frage: Wo kann ich noch investieren? In diesem Intensivkurs lernen alle, die ihre Geldanlage selbst in die Hand nehmen möchten, die wichtigsten Grundlagen. Was unterscheidet die Anlagearten? Wie sicher sind sie? Wie kann man sie erwerben? Diese und weitere Fragen werden an diesem Tag behandelt.

P-166022 | VHS Porz
22.9., Fr, 10:30 – 12:45 Uhr | 3 UStd **|** 11 €,
Kostenpauschale: 2 € **| Carsten Müller**

Bauen, kaufen, richtig finanzieren

Sie möchten eine Immobilie bauen oder kaufen? Wir zeigen, worauf Sie bei der Finanzierung der eigenen vier Wände achten sollten. Welche Tricks des Schönrechnens wenden Banken an? Sie lernen Finanzierungsformen kennen und erfahren, wie Sie eine optimale Konzeption für sich erstellen. Wichtige Grundregeln für den Bau oder Kauf einer Immobilie werden anhand von Praxisbeispielen erörtert.

A-166031 | VHS-Studienhaus
19.10., Do, 18:30 – 20:45 Uhr | 3 UStd **|** 13 € **|**
Joerg Burger

Das 1 x 1 der Geldanlage – für mehr Durchblick im Dschungel möglicher Geldanlagen

Sie möchten von Anlageberater*innen unabhängiger werden? Sie wollen selbst eine Einschätzung von Chancen und Risiken vornehmen, weil Sie nicht alles glauben? Damit Sie wissen, wie Sie Ihre Geldanlage auch in Zukunft Ihren Bedürfnissen anpassen können, bedarf es nur weniger Grundkenntnisse. Der Dozent ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.

L-166037 | VHS Lindenthal
4x, 25.10. – 22.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr **|** 8 UStd **|** 34 €,
Kostenpauschale: 2 € **| Carsten Müller**

Erben und vererben – aber richtig!

Ist es ratsam, ein Testament zu machen oder reicht die gesetzliche Erbfolge aus? Wie muss ein wirksames Testament aussehen? Wann ist vererben, wann eine Schenkung sinnvoll? Können gesetzliche Erb*innen von der Erbschaft ausgeschlossen werden? Was sind die Vor- und Nachteile des Berliner Testaments? Diese Fragen werden nach einer Einführung in die Regelungen der gesetzlichen Erbfolge beantwortet.

A-166045 | VHS-Studienhaus
16.11., Do, 18 – 20 Uhr | 2,67 UStd **|** 12 € **|**
Oliver Meißner

Versteuerung von Alterseinkünften

Einkommensteuererklärung für Rentner*innen
Ein Seminar für alle, die vor dem Renteneintritt stehen oder die ersten Erklärungen als Rentner*in erstellen. Es werden folgende Themen besprochen: Was ändert sich gegenüber der Steuererklärung aus dem aktiven Berufsleben? Was hat es mit Einkommensteuervorauszahlungen für Rentner*innen auf sich? Was kann ich als Rentner*in steuerlich geltend machen? Welche Informationen hat mein Finanzamt schon?

A-166048 | VHS-Studienhaus
18.11., Sa, 14 – 17:15 Uhr | 4,33 UStd **|** 17 € **| WE |**
Renate Krosse

Investmentfonds richtig auswählen

Investmentfonds sind eine geeignete Form der Geldanlage. Allerdings muss man auch hier genau hinsehen, um unnötige Kosten und Risiken zu vermeiden. Der Vortrag gibt wichtige Hinweise für die Auswahl und den richtigen Umgang mit dieser Anlageform. Carsten Müller ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.

L-166054 | VHS Lindenthal
29.11., Mi, 18:30 – 20:45 Uhr | 3 UStd **|** 13 €,
Kostenpauschale: 2 € **| Carsten Müller**

Wohin fließt mein Geld? Wie kann ich nachhaltig anlegen?

Ein Workshop für alle, die ihr Geld verantwortlich investieren wollen

Hat Ihre Bank mit Ihrem Geld auch schon Streubomben gekauft oder ganze Wälder zerstört? Es geht auch anders. Der Workshop zur nachhaltigen Geldanlage hilft Ihnen, hinter die Kulissen der Geldströme zu blicken und zeigt, wie man verantwortungsvoll und klimafreundlich investieren kann. Sandra Murphy und Jürgen Anton sind Vermögensverwalter*innen mit Spezialisierung in nachhaltigen Anlagestrategien.

A-166061 | VHS-Studienhaus
7.12., Do, 18:30 – 20:30 Uhr | 2,67 UStd **|** 12 € **|**
Sandra Murphy, Jürgen Anton

ETF (Investmentfonds) für Fortgeschrittene

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit ETF (Investmentfonds) gemacht und möchten dieses Thema vertiefen. Hierzu wird mit Praxisbeispielen gezeigt, wie man sein Portfolio ausbauen und kontrollieren kann. Es werden Möglichkeiten der Kostenoptimierung und Risikosteuerung erörtert, um den eigenen Anlageerfolg zu steigern. Der Dozent war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.

L-166068 | VHS Lindenthal
7.12., Do, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** 9 €,
Kostenpauschale: 2 € **| Carsten Müller**

Leben in Europa

Die Volkshochschule lädt Sie ein, Europa und die Europäische Union zu entdecken. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir diskutieren, wie europäische Politik funktioniert und was sich tut in der europäischen Klima-, Migrations-, Gesundheits- oder Digitalpolitik. Europa bedeutet aber nicht nur Politik, sondern auch kulturelle Inspiration und Austausch, der unser Leben bereichert. Daher entdecken Sie in unseren Vorträgen und Kursen auch die Schönheit Europas in Geschichte, Architektur, Musik und Tradition. Wir laden Sie ein – kommen Sie vorbei und diskutieren, kritisieren, verteidigen und bewundern Sie Europa mit uns. Erweitern Sie Ihr Wissen über das (Zusammen-)Leben in Europa!

Kroatien: Kultur zwischen Küste und Karst

Die kroatische Küste mit ihren Inseln, Stränden und glasklarem Meer fasziniert die Menschen und ist beliebtes Urlaubsziel. In der Architektur der Städte spiegelt sich die Zeit der venezianischen Seerepublik wider und im Kaiserpalast von Diokle verbirgt sich ein Teil der Altstadt von Split. Der Vortrag zeigt die Naturschönheiten und gibt Einblicke in die reichhaltige Kultur Dalmatiens.

A-113005 | VHS-Studienhaus
26.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Karin Horn

Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung – Livestream – vhs.wissen live

Russlands Krieg gegen die Ukraine hat Europa radikal verändert und eine epochale Verschiebung der Weltentwicklungen ausgelöst. Deutschlands lang gepflegte Illusionen über Krieg und Frieden haben das Land und Europa erpressbar und verwundbar gemacht. Der Sicherheitsexperte Christian Mölling analysiert die sicherheitspolitische Lage und zeigt, was sich ändern muss, damit uns nicht fatale Folgen drohen.

O-113010 | Online
1.10., So, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
WE | Dr. Christian Mölling

Grausamer Despot oder kolonialer Held? – Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur – Livestream – vhs.wissen live

Keine Figur der belgischen Geschichte wird so kontrovers diskutiert wie Léopold II. Der belgische König war Herrscher über den „Kongo-Freistaat" in Zentralafrika. Historiker*innen sind sich einig, dass dies zu den dunkelsten Kapiteln des europäischen Kolonialismus gehört. Warum ist seine Wahrnehmung in der belgischen Gesellschaft noch heute ambivalent und wie gelingt die kritische Auseinandersetzung?

O-113013 | Online
8.10., So, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
WE | Dr. Julia Seibert

„Schwarzes Gold in der Nordsee": Erdölwirtschaft in Norwegen

Mit der Erschließung der Öl- und Gasreserven seit Anfang der 1970er Jahre hat Norwegen eine dynamische Wirtschaftsentwicklung erfahren.
Der Vortrag gibt Einblicke in die Förderbedingungen, zeigt die Auswirkungen des Öl-Booms auf Ökonomie, Gesellschaft und Raumstruktur Norwegens auf und thematisiert Pläne, sich den technischen und ökologischen Herausforderungen der Zukunft zu stellen.

A-113021 | VHS-Studienhaus
20.10., Fr, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **| Karin Horn**

Menschenrechte in Köln und Europa: Gespräch mit Katarina Barley, Vizepräsidentin des Europäischen Parlaments

In Kooperation mit Cologne Alliance, dem Dachverein der 22 Partnerschaftsvereine der Stadt Köln, haben wir die Vizepräsidentin des Europäischen Parlaments, Katarina Barley, zu Gast. Im Gespräch wirft sie einen kritischen Blick auf die Menschenrechte in Köln, in Deutschland, in europäischen Nachbarländern und den Partnerstädten Kölns. Details finden Sie online, wenn der Termin näher rückt. Mehr Infos: www.vhs.koeln

A-113025 | FORUM Volkshochschule
26.10., Do, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Katarina Barley

Zum 300. Geburtstag von Immanuel Kant (1724 – 1804): Das deutsche kulturelle Erbe in Kaliningrad

Im Jahr 2024 wird in Kaliningrad der 300. Geburtstag des größten Sohnes der Stadt, Immanuel Kant, gefeiert (mittlerweile wegen des Krieges gegen die Ukraine ohne deutsche Beteiligung). Als Kant 1724 hier geboren wurde, hieß die Stadt Königsberg und war noch bis 1945 die Hauptstadt der Provinz Ostpreußen. Der Vortrag mit Lichtbildern beleuchtet Kants Leben in Königsberg und seine Bedeutung im heutigen Kaliningrad.

A-113037 | VHS-Studienhaus
3.11., Fr, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Janne Neuman

Wahlen in Polen – ein Einblick

Aus der Reihe „Leyhe & Janssen"
Polen wählt – wieder zeigt sich: Das Land ist eine gespaltene Gesellschaft. Nationalkonservative stehen Liberalen entgegen. Ist das Land auch gespalten zwischen Stadt und Land, Westen und Osten?
Wir stellen auch die Frage, wie es um Grundrechte in unserem Nachbarland steht. Politik-Experte Siebo Janssen wird alles (europa)politisch einordnen.

A-113040 | VHS-Studienhaus
20.11., Mo, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen

Jahresrückblick auf EU und Europa 2023

Aus der Reihe „Leyhe & Janssen"
2023 – wieder ein spannendes europäisches Jahr. Was haben die vielen Wahlen gebracht?
Wie „europäisch" ist Deutschland? Wo steht Europa im Jahr vor der Wahl eines neuen US-amerikanischen Präsidenten? Wie steht es um die Demokratie in Italien und Ungarn? Das diskutiert Politik-Experte Siebo Janssen.

A-113048 | VHS-Studienhaus
12.12., Di, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen

Internationale Verantwortung

Die Welt ist ein Dorf. Was das über uns und unsere Nachbarn aussagt, möchten wir mit fachkundigen und interessierten Gästen erörtern. Wir brechen Themenkomplexe auf und diskutieren, welche Auswirkungen (Nicht-)Handeln lokal und global hat, und wie umgekehrt internationale Entwicklungen uns persönlich betreffen. Stellen Sie mit uns gemeinsam Fragen zur internationalen Verantwortung und Solidarität, zu Frieden und Gerechtigkeit und zu Handlungsoptionen.

„Pulverfass Korea" – Einblicke und Einschätzungen zur koreanischen Halbinsel

Ein totalitäres Regime mit atomaren Ambitionen im Norden, eine Demokratie mit einer vitalen Zivilgesellschaft im Süden: Derart 'unversöhnlich' stehen sich seit langem zwei Staaten auf der koreanischen Halbinsel gegenüber. Diese Spannungen zwischen den Regimen/Gesellschaften Nord- und Südkorea verschärfen sich zusehends – mit durchaus globaler Relevanz. Grund genug, unseren Fokus darauf zu richten!

A-114010 | FORUM Volkshochschule
20.9., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Dietmar Ebert

„Die Afghaninnen – Spielball der Politik"

Lesung und Talk mit Afghanistan-Expertin Shikiba Babori

Das Schicksal afghanischer Frauen ist schon immer mit den politischen Interessen der jeweiligen Machthaber im Land verknüpft. Journalistin und Afghanistan-Expertin Shikiba Babori zeigt, welche Rolle Frauen in der Gesellschaft zugewiesen wird. Sie blickt ins Gestern und Heute, berichtet von vielen Gesprächen und präsentiert ein hochaktuelles Bild. Ein Appell, weiter hinzusehen und zu handeln.

A-114013 | FORUM Volkshochschule
21.9., Do, 19 – 20:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei

Andreas Zumach: Welche neue Weltordnung wollen wir?

Westliche (liberale) Demokratien gegen die Allianz Chinas und Russlands?

Die Welt steht offenbar vor einer erneuten bipolaren Konfrontationsordnung. Welche global gerechten, friedensfähigen und ökologisch nachhaltigen Alternativen gäbe es? Dies können Sie mit dem renommierten taz-Journalisten Andreas Zumach diskutieren. In Kooperation mit der Melanchthon-Akademie und dem Kölner Friedensbildungswerk e. V.. Mit Livestream

A-114028 | FORUM Volkshochschule
29.10., So, 17 – 19 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei **|**
WE | Andreas Zumach

Nicaragua: Menschenrechtsarbeit und Städtepartnerschaften

Was bedeuten autoritäre Regime wie in Nicaragua für die Bevölkerung sowie für die Solidaritätsarbeit und Städtepartnerschaften in Deutschland? Wie lässt sich trotz staatlicher Repression ein Weg zur Zusammenarbeit finden, und wie kann auf Menschenrechtsverletzungen reagiert werden? Darüber reden wir u. a. mit Ernesto Medina, ehemaliger Rektor zweier Universitäten in Nicaragua.

A-114045 | FORUM Volkshochschule
7.11., Di, 18:30 – 20:30 Uhr | 2,67 UStd **|**
entgeltfrei

Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit – Livestream – vhs.wissen live

Deutschland hat sich über viele Jahre von russischem Gas und Öl abhängig gemacht.
Welche Rolle spielte Gerhard Schröder als Bundeskanzler und späterer Gas-Lobbyist? Warum setzte Kanzlerin Angela Merkel seinen Kurs fort? Welche strategischen Interessen führten dazu, dass Deutschland auf Putin setzte, obwohl er schon vor seinem Überfall auf die Ukraine Kriege führte und Menschenrechte missachtete?

O-114048 | Online
9.11., Do, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Reinhard Bingener, Markus Wehner

Antidemokratische Allianzen? – Rechtskonservatismus in den USA und Osteuropa

Angesichts der US-Präsidentschaftswahlen 2024 zeigt Elisabeth Schäfer-Wünsche nicht nur Verbindungen zwischen konservativen politischen Strategien in USA und Europa auf, sondern stellt auch die Frage nach der Tragfähigkeit dieser Allianzversuche. Handelt es sich hier um kurzfristige Annäherungen? Wieviel Widerstand gibt es nicht nur bei den Demokraten, sondern auch in der Republikanischen Partei?

A-114058 | FORUM Volkshochschule
14.11., Di, 18:30 - 20 Uhr | 2 UStd | entgelfrei

Auseinandersetzung mit Geschichte

Kulturgeschichte der Schokolade

Das Kultgetränk der Maya trat nach der Atlantiküberquerung seinen Siegeszug als Getränk des spanischen Adels und gehobenen Bürgertums in Europa an. Tafelschokolade und Schokoriegel wurden erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts entwickelt, waren dann aber Basis für zahlreiche Unternehmen, darunter Stollwerck, von denen einige sich zu den weltgrößten Nahrungsmittelkonzernen entwickelten.

A-114305 | VHS-Studienhaus
8.9., Fr, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Oliver Meißner

Die Masken des Bösen! Hitler, Putin und die narzisstischen „Giftzwerge"

Über die Ursachen menschlicher Destruktivität (Gewalt, Neid, Hass) in Politik und Alltag und was dagegen hilft!
Vor 50 Jahren beschrieb Fromms „Anatomie menschlicher Destruktivität" (1973) die Ursachen von Gewalt, Hass, Krieg und Umweltzerstörung: Die Bedingungen, die Destruktivität hervorbringen, werden mit Bezug auf Figuren wie Hitler, Trump und Putin diskutiert.
Welches Verhalten ist in Bezug auf solch narzisstische „Giftzwerge" im Alltag sinnvoll? Kann man diese Fehlentwicklungen verhindern?

L-114310 | VHS Lindenthal
12.9., Di, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Torsten Reters

Einführung in die Geschichte der Ukraine

Einladung zu einem Überblick über historische Stationen jenseits des Krieges von der Antike über das Reich der Kiewer Rus im Mittelalter, die Zeit der Kosaken, die Zersplitterung in der frühen Neuzeit und die Entwicklung von einer Sowjetrepublik zu einer selbstbewussten Nation der Gegenwart.

A-114322 | VHS-Studienhaus
19.10., Do, 19:30 – 21:30 Uhr | 2,67 UStd **|** 6 € **|**
Oliver Meißner

„Demokratie in Gefahr!"

Vom „Krisenjahr" 1923 zur „Machtergreifung" Hitlers 1933 bis hin zu den „Verschwörungsmythen" des modernen Populismus

Vor 100 Jahren, das Krisenjahr 1923: Soziale Krise, Ruhrbesetzung, Inflation, Gewalt und der Hitler-Putsch als trauriger Höhepunkt.
Wie konnte aus dem Postkartenmaler 1933 ein Diktator werden? Welche psychischen und gesellschaftlichen Faktoren schufen die Voraussetzung für den Untergang der Demokratie?
Mit Hilfe von Film und Psychologie (u.a. Fromm, Freud, Hafner) wird ein Verständnis erarbeitet.

L-114328 | VHS Lindenthal
26.10., Do, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Torsten Reters

Wo die Zitronen blühn – Kulturgeschichte der italienischen Küche – Livestream – vhs.wissen live

Pizza und Pasta, Espresso und Gelato und nicht zuletzt Salat sind zu Lieblingsspeisen der Menschheit arriviert. Worauf beruht dieser Erfolg? Faktoren wie mediterrane Diät und schnelle Nachkochbarkeit, Auswanderung und Slow Food-Ideen sorgen dafür, dass ein 2500 Jahre altes kulinarisches Erbe aktueller denn je interpretiert wird. Ein spannender Gang durch die Epochen der cucina italiana.

O-114330 | Online
23.11., Do, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Dr. Peter Peter

Ludwig II: Das tragische Schicksal von Bayerns Märchenkönig – Psychologische Skizze eines politischen Kriminalfalles

Als Märchenkönig lebte Ludwig (1845-1886) in Traumschlössern. Seinem pazifistischen Plan eines „Dritten Deutschland" stand Bismarcks Kriegslust gegenüber. Seine homoerotischen Vorlieben scheiterten an damaligen Moralvorstellungen. Heute wird er nostalgisch verklärt und in seiner Tragik geliebt. Im Vortrag: sein Leben in Filmeinspielungen, sein Ende als Polit-Krimi und psychologische Skizze.

A-114336 | VHS-Studienhaus
30.11., Do, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Torsten Reters

Digitalisierung in Gesellschaft und Politik

Künstliche Intelligenz in der Arbeitswelt: Eine Einführung

Vortragsreihe „Künstliche Intelligenz in der Arbeitswelt"

Wollen wir in einer Arbeitswelt leben, in der Beschäftigte algorithmischen Entscheidungen unterworfen werden? Haben KI-Systeme Rechte und Pflichten? Wie gewährleisten wir Datenschutz und Gesundheitsschutz von Beschäftigten? Themen: Anwendungsfelder von KI, Unterscheidung von Algorithmen, Maschinelles Lernen, Spracherkennung, automatisierter Aktienhandel, Big Data in Medizin und Gesundheit.

A-111404 | VHS-Studienhaus
19.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **| Helmut Hahn**

Die Welt nach Facebook, Twitter und YouTube. Eine neue Generation des Internets?

Fachtag in Kooperation mit der Landeszentrale für Politische Bildung und der Free Software Foundation Europe

Trotz Datenschutzproblemen nutzen viele Menschen soziale Medien wie Facebook oder YouTube. Doch Alternativen wie Mastodon oder PeerTube wachsen rasant. Wieso sind sie anders, wo sind Stärken/Schwächen und wie verändern sie das Internet? Der Fachtag (Vorträge/Workshops) richtet sich an Multiplikator*innen der politischen Bildung, Lehrkräfte und alle Interessierten. Mehr Infos: www.vhs.koeln

A-111410 | FORUM Volkshochschule
22.9., Fr, 10 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** entgeltfrei **|**
Free Software Foundation Europe (FSFE)

Hat ChatGPT schon die Journalist*innen verdrängt?

Vortragsreihe „Künstliche Intelligenz in der Arbeitswelt"

ChatGPT ist ein KI-Chatbot, der menschliche Texteingaben verstehen und möglichst natürlich antworten soll. Seit Januar 2023 werden die Fähigkeiten der KI kontrovers diskutiert: ChatGPT schreibt Hausaufgaben, Seminartexte und besteht die Prüfungen von renommierten Rechtsfakultäten. Im Vor-

trag: Wo ist derartige Software schon etabliert? Wo hat sich der Hype gelegt? Wer kontrolliert diese Texte?

A-111422 | VHS-Studienhaus
17.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Helmut Hahn

Diskriminierung durch Künstliche Intelligenz

Vortragsreihe „Künstliche Intelligenz in der Arbeitswelt"

Führt der Einsatz von KI zu neuen Formen von Diskriminierung? Oder kann im Gegenteil der Einfluss menschlicher Vorurteile durch eine faktenbasierte Entscheidung reduziert werden? Wo ist der Einsatz von künstlicher Intelligenz besonders problematisch? Wer sind die Verlierer*innen dieser Entwicklung und wie können wir die Situation bewerten? Der Vortrag fokussiert Beispiele aus der Arbeitswelt.

A-111430 | VHS-Studienhaus
31.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Helmut Hahn

Wer wird durch Künstliche Intelligenz ersetzt?

Vortragsreihe „Künstliche Intelligenz in der Arbeitswelt"

Wer fragt „werde ich in meinem Job durch eine KI ersetzt?" erhält die Antwort „nein, du wirst durch eine andere Person ersetzt, die KI benutzt". Ist der Einsatz von KI nur eine weitere Facette der allgemeinen Digitalisierung? Welche Arbeitsfelder können vom Einsatz künstlicher Intelligenz profitieren? Wer übernimmt die Verantwortung für KI-basierte Entscheidungen?

A-111435 | VHS-Studienhaus
7.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **| Helmut Hahn**

Meinungsmache im Internet

Ein Vortrag, der die Welt der „alternativen Fakten" und Fakenews in den sozialen Netzwerken beleuchtet

Sicher haben Sie schon die Begriffe Fake News, Filterblasen oder „alternative Fakten" im Zusammenhang mit sozialen Medien gehört. Der Vortrag erläutert diese und weitere Begriffe und die erklärt technischen Grundlagen anhand praktischer Beispiele. So wird ein Verständnis für die Absichten hinter diesen Phänomenen geweckt. Im Anschluss an den Vortrag kann und soll gerne eine Diskussion erfolgen.

A-111439 | VHS-Studienhaus
14.11., Di, 18:30 – 20:30 Uhr | 2,67 UStd **|** 6 € **|**
Thorsten Börsch

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Philosophie

Glück – was ist das?

„Mit dem Glück ist es wie mit Diäten oder Erkältungskrankheiten: tausend Rezepte – aber keine überzeugenden Erfolge." Nicht nur von Hirschhausen, sondern schon Epikur, Augustinus, Aquin, Luther, Kant oder der Dalai Lama beschäftigten sich mit der Frage, was Glück ist – allerdings sehr unterschiedlich. Der Vortrag präsentiert Antworten von Religion, Philosophie und Neurowissenschaft.

A-131801 | VHS-Studienhaus
14.9., Do, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Ulrike Peters

Warum Erben ungerecht ist – Livestream – vhs.wissen live

Der Philosoph Stefan Gosepath vertritt die These, dass Erben und Vererben eigentlich ungerecht ist, da sie dem Begünstigten einen ungerechten Vorteil und der Gesellschaft Nachteile verschafft. Im Vortrag erläutert er gerechtigkeitsbasierte Argumente gegen das Erben und verteidigt sie gegen vier wichtige Gegenargumente (Eigentumsrecht, Vergleich zu Schenkungen, Wert der Familie, Ökonomie).

O-131802 | Online
12.10., Do, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Prof. Dr. Stefan Gosepath

Optimismus für die Seele! – Strategien für ein erfülltes Leben aus Psychologie und Philosophie

Auf humorvolle Weise diskutieren wir Wege zu mehr Zufriedenheit im Alltag. Im Spiegel informativer Anekdoten und Video-Spots erkennen wir die Tretmühlen des Alltags und entdecken Wege zu seelischem Optimismus. Diesbezügliche Glückslehren finden sich in der griechischen Philosophie und auch Buddha zeigt uns, wie ganzheitliches Denken und Handeln zur Gelassenheit führt.

L-131803 | VHS Lindenthal
26.10., Do, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Torsten Reters

Die westliche Welt – ein Phänomen der Vielfalt

Kontroverse Deutungen einer Zeitgestalt

Von der Rückkehr des Krieges nach Europa geht das Signal aus, sich an der Sinngestalt des „Westens" zu orientieren. Grundlage dafür kann eine Beschreibung der zukunftsorientierten, auf weltlichen Fortschritt angelegten „Neuzeit" sein. Der Vortrag erörtert die Deutung des „Westens" als kulturelles Phänomen.

A-131804 | VHS-Studienhaus
31.10., Di, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. phil. Uwe Beyer

Andreas Weber „Alles fühlt": Schöpferische Ökologie – eine Philosophie des Lebens?

Im Buch "Alles fühlt" sieht Biologe und Philosoph Andreas Weber den Grund für die Bedrohung der Umwelt darin, dass der Mensch die Natur als objektivierbares Ding ansieht, das es zu beherrschen oder zu retten gilt. Laut Weber können beide nur heilen, wenn der Mensch sich in untrennbarer Verbindung mit der Natur begreift. Was sind politische und persönliche Konsequenzen?

A-131806 | VHS-Studienhaus
2.11., Do, 19:30 – 21:30 Uhr | 2,67 UStd **|** 8 € **|**
Ralf Combächer

Tödliche Schufterei – oder lebensbejahendes Wirtschaften?

Ein Plädoyer für einen wohltuenden Wandel

Nach wie vor glauben Menschen, ohne Arbeit müssten sie verhungern und Geld mache reich. Opfern sie ihre lebendige Dynamik, um Wohlerzogenheit zu erlangen? Welche Chance birgt eine Wirtschaft, die auf Erfüllung beruht? Die Lösung könnte sein, dass jeder Mensch seinen Beitrag zum Wandel leistet. Eine kritische Reflexion.

A-131807 | VHS-Studienhaus
5.11., So, 11 – 13 Uhr | 2,67 UStd **|** 6 € **| WE |**
Bertrand Stern

Vermögensungleichheit und Klassenanalyse – Livestream – vhs.wissen live

In Deutschland besitzt das reichste Prozent der Bevölkerung rund 35 Prozent des gesamten Vermögens, und bis weit in die Mittelschichten hinein haben Wohneigentum und Finanzvermögen eine

wichtige Funktion für die soziale Absicherung und Statusreproduktion. Der Vortrag geht der Frage nach, wie man Vermögensungleichheiten aus klassenanalytischer Perspektive verstehen kann.

O-131808 | Online
13.11., Mo, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Prof. Dr. Nora Waitkus

Zum Sinn des Lebens – inklusive der „vielfältigen" Gottesvorstellungen

Im Erfolgszustand ist die Frage nach dem Sinn oder dem Gestalter des Schicksals nicht akut. Im Leid ist die Frage dringender, man möchte nicht in der Depression landen. „Der Wille zum Sinn" ist nach Viktor Frankl eine entscheidende Kraft. Er vertritt die sogenannte „Logotherapie" gegen die Sinnkrise oder gesellschaftliche Neurose. Sinnstiftend sind natürlich auch die spirituellen Gottesbilder.

A-131809 | VHS-Studienhaus
21.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Willy Peter Müller

Lust am Denken: Philosophie – von den Anfängen bis zur Gegenwart Philosophie für Einsteigende

Unsere Reise durch die Gedankenwelt der großen Philosoph*innen führt uns ins 18. Jahrhundert. Die Aufklärung gelangte im 18. Jahrhundert zur vollen Blüte, so dass es als Zeitalter der Aufklärung gilt und auch als Zeitalter der Kritik des Aberglaubens, der Vorurteile und des Fanatismus. Wir beschäftigen uns mit David Hume, Immanuel Kant, Voltaire, Jean-Jacques Rousseau und Mary Wollstonecraft.

A-180204 | VHS-Studienhaus
5x, 18.10. – 22.11., Mi, 20 – 21:30 Uhr **|** 10 UStd **|**
34 € **| Hans Wolfgang Weber**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Religionen der Welt – Welt des Religiösen

Vorträge

„Bekehret die Welt" Geschichte der christlichen Mission – Livestream – vhs.wissen live

Im Jahr 1493 bestätigte der Papst das Anrecht Spaniens auf neuentdeckte Gebiete jenseits des Atlantiks, wenn deren Missionierung zugesagt wurde. Der Vortrag zeigt, wie Missionare die Unterwerfung der Welt moralisch flankierten, doch bald an Grenzen stießen. So änderten sich mit der Mission auch die Religionen in den Missionsgebieten, während Missionare neue Spiritualität mit nach Hause brachten.

O-131810 | Online
27.9., Mi, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Prof. Dr. Bernhard Maier

Das Christentum: Eine Religion mit Zukunft?

Das Christentum ist die größte der Weltreligionen und prägte maßgeblich das Weltbild nicht nur unserer Kultur. Heute ist die Kirche in Deutschland eher durch Negativschlagzeilen und Kirchenaustritte geprägt. Während die Zahl der Anhänger*innen in Deutschland und Europa zurückgeht, wächst sie vor allem in Afrika, Asien und Lateinamerika. Der Vortrag thematisiert Entwicklungen und Probleme.

A-131811 | VHS-Studienhaus
26.10., Do, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Ulrike Peters

Einführung in den Buddhismus

Vortrag mit Kultgegenständen

Buddhismus ist eine Lehrtradition und Lebensphilosophie aus Indien. Er gründet auf umfangreichen philosophischen Überlegungen in Verbindung mit Leitlinien der Lebensführung und Mitgefühl, statt auf der Verehrung eines allmächtigen Gottes. In Deutschland sind Begriffe wie Reinkarnation, Erleuchtung oder Nirwana bekannt, aber was bedeuten sie? Vortrag mit Fotos und verschiedenen Kultgegenständen.

A-131813 | VHS-Studienhaus
31.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Harbans L. Chandna

Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche – Livestream – vhs.wissen live

Die Geschichte eines tiefgreifenden Vertrauensbruchs: Eine Zäsur in der Kirchengeschichte – so bewertet der Historiker Thomas Großbölting den weltweiten sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche. In diesem Vortrag zeichnet er die Geschichte von Betroffenen, Tätern und Vertuschern des Missbrauchsskandals nach und analysiert die fatalen kirchlichen Strukturen, die die Taten ermöglichten.

O-131814 | Online
5.11., So, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
WE | Prof. Dr. Thomas Großbölting

Einführung in den Hinduismus

Vortrag mit Kultgegenständen

Hindiusmus ist eine Fremdbezeichnung für die Traditionen des gesamten indischen Raums. Er hat keinen Religionsstifter, ist dafür aber die bunteste Religion der Welt mit Göttern für jeden Zweck und 980 Millionen Gläubigen, die an Wiedergeburt und Kastenwesen glauben. Aus ihm ging nicht nur der Buddhismus hervor, sondern er faszinierte auch die westliche Welt wie Schopenhauer und Meister Eckhart.

A-131815 | VHS-Studienhaus
21.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Harbans L. Chandna

Die Evangelikalen – Wer sind sie?

Weltweit wachsen evangelikale Gemeinden sowohl zahlenmäßig als auch an Einfluss. In diesem Vortrag erhalten Teilnehmende einen Überblick über den historischen Ursprung, zentrale Glaubensinhalte und die Entwicklungen der Bewegung. Darüber hinaus wird die Frage gestellt, ob diese Bewegung tatsächlich so gefährlich ist wie dies manchmal scheint und wo Chancen für die Zukunft liegen können.

A-131817 | VHS-Studienhaus
23.11., Do, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Samuel Epp

Die Wiedergeburtslehre und das Karma

Die Lehre von der Reinkarnation wird primär am Beispiel des Hinduismus und Buddhismus dargestellt. Das Wissen über das Karmagesetz und die wiederkehrenden Leben wirkt nach Buddha befreiend (erleuchtend). Wir schauen aber auch auf weitere Religionen und Philosophien, z. B. auf die Anthroposophie des Rudolf Steiner, auf Platon, Urchristentum, Tibetisches Totenbuch, Goethe, Schopenhauer u. a.

A-131819 | VHS-Studienhaus
5.12., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Willy Peter Müller

Exkursionen

Besuch der Synagogen-Gemeinde Köln

Jüdische Riten und Traditionen

Die Synagoge Roonstraße ist die einzige erhaltene von ehemals sieben Synagogen in Köln. Nach ihrer teilweisen Zerstörung während der Zeit des Nationalsozialismus wurde sie nach dem Krieg wiederaufgebaut. Sie erfahren mehr über ihre Geschichte und Architektur und das jüdische Alltagsleben. Bitte bringen Sie Ihren Ausweis mit. Männliche Besucher müssen eine Kopfbedeckung tragen. Entgelt zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde.

A-181858 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln
12.11., So, 12 – 13:30 Uhr | 2 UStd **|** 9,90 €, Synagogengebühr: 2 € **| WE |**
Synagogen-Gemeinde Köln

A-181859 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln
26.11., So, 12 – 13:30 Uhr | 2 UStd **|** 9,90 €, Synagogengebühr: 2 € **| WE |**
Synagogen-Gemeinde Köln

Der Hindu-Tempel in Köln-Rath

Führung mit traditioneller Bewirtung

Der Hindu Tempel in Köln-Rath dient hauptsächlich dem Erhalt und der Pflege der indischen Kultur und Religion. Beim Besuch ist auch ein kostenloses traditionell vegetarisches Mittagessen (Langar) vorgesehen. Im Gebetsraum des Tempels wird um eine angemessene Kleidung und Kopfbedeckung (im Tempel vorhanden) für Frauen und Männer gebeten. Treffpunkt: Hindu-Tempel, Wikinger Str. 62, 51107 Köln.

A-181861 | →● Hindutempel, Hari om Mandir, Wikingerstr. 62, 51107 Köln
17.9., So, 12 – 15 Uhr | 4 UStd | 12 € | **WE** |
Dr. Harbans L. Chandna

Führung im „Garten der Religionen"

Rundgang zum Dialog der Religionen mit IN VIA Köln e. V.

Erleben Sie den Garten der Religionen als Ruheoase inmitten der Kölner Innenstadt. Bei der Führung durch den ehemaligen Klostergarten des Canisiushauses reden wir über das friedliche Miteinander der Religionen in unserer vielfältigen Gesellschaft. Das Angebot findet im Freien statt. Bitte achten Sie auf die Wettervorhersage und entsprechende Kleidung. Bei Regen kann ein Seminarraum genutzt werden.

A-181870 | →● Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln
7.9., Do, 17:30 – 19:30 Uhr | 2,67 UStd | entgeltfrei |
Anne Plhak

A-181872 | →● Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln
17.10., Di, 14 – 16 Uhr | 2,67 UStd | entgeltfrei |
Anne Plhak

A-181874 | →● Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln
29.9., Fr, 10 – 12 Uhr | 2,67 UStd | entgeltfrei |
Anne Plhak

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Psychologie

Vorträge

„Entscheidungen treffen mit Kopf und Herz"

Ein Vortragserlebnis für glückliche Entscheidungen

Jeder Mensch hat ein Interesse daran seine Entscheidungsfähigkeit zu verbessern. In diesem Vortrag werden Impulse und Methoden vorgestellt, wie Sie ihren beiden Entscheidungssystemen Kopf und Herz auf die Sprünge helfen können. Wenden Sie in Zukunft Kniffe an, indem Sie die Fähigkeit des Verstandes als auch des Herzens für die Entscheidungsfindung nutzen, um gute Entscheidungen zu treffen.

A-138201 | VHS-Studienhaus
9.8., Mi, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd | 6 € | **Jürgen Strauß**

Nützliche Erkenntnisse und Tipps für die Alltagspsychologie

Ein Vortragserlebnis mit AHA-Effekt!

Beim Einkaufen, bei der Arbeit oder in der Liebe – überall spielt die Psyche eine wichtige Rolle. Mit hohem Nutzwert und Augenzwinkern erklärt der Dozent anhand von Alltagssituationen, warum wir ticken, wie wir ticken. Wer sich selbst und andere Menschen besser versteht, kann mehr aus seinem Leben machen. Erfahren Sie Tipps und Tricks, welche Sie direkt im Alltag anwenden und nutzen können.

A-138203 | VHS-Studienhaus
17.8., Do, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Jürgen Strauß

Einführung in die Traumpsychologie

„Wer wagt, durch das Reich der Träume zu schreiten, gelangt zur Wahrheit" (E.T.A. Hoffmann). Die moderne wissenschaftliche Traumdeutung fußt auf den Psychologen Sigmund Freud und Carl Gustav Jung. Es werden u. a. die verschiedenen Traumsorten angesprochen und generell das Unbewusste sowie die Bildersprache.

A-138208 | VHS-Studienhaus
5.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Willy Peter Müller

„Schwierigkeiten elegant und gelassen meistern – Die Persönlichkeit humorvoll entwickeln!"

Psychologische Tipps für Alltag, Zweisamkeit, Beruf und Lebensgenuss

Wie bewältigt man Krisen und entwickelt die Persönlichkeit? Das zeigt uns ein humorvoller Blick in die Psychologie. Auf den Spuren von Rogers und Watzlawick entdecken wir, dass nur ein verändertes Bewusstsein ein verbessertes Miteinander schafft. Nach Frankl und Rogers bieten bewältigte Krisen die Chance, die Reichhaltigkeit unserer Persönlichkeit zu entdecken.

L-138210 | VHS Lindenthal
12.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Torsten Reters

Die Kunst des Strickens – eine psychoanalytische Betrachtung

Nicht nur für Frauen

Viele Facetten des Stricken werden beleuchtet und mit psychoanalytischen Gedanken verwoben. Dieser Vortrag richtet sich an Menschen, die die psychologischen Seiten des Strickens kennenlernen möchten als Zugang zu unseren unbewussten inneren Anteilen. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.

A-138210 | VHS-Studienhaus
14.9., Do, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Christine Lohmann-Mattonet

Leichter kluge Entscheidungen treffen

Was sind kluge Entscheidungen?

Sie erfahren warum wir Entscheidungen treffen, was zur Entscheidungsfindung beiträgt, welche wichtigen Fragen es zur Entscheidungsfindung gibt und welche Tipps zu besseren Entscheidungen führen. Dabei lernen Sie auch eine Methode zur Entscheidungsfindung (das 10 – 10 – 10 -Modell) kennen.

A-138211 | VHS-Studienhaus
14.9., Do, 18.30 - 20 Uhr | 2 UStd | 6 € |
Hilde D. Schiffer

Systemaufstellungen – was es ist und wie es wirkt!

Dieser Vortrag gibt einen ersten theoretischen Einblick in die Methode der Systemaufstellung, erläutert Hintergründe und zeigt exemplarische Anwendungen. Bei vertieftem Interesse kann anschließend das Wochenendseminar am 29./30.9.2023 besucht werden.

O-138211 | Online
14.9., Do, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Ulla Mertens

Narzissmus – Soziopathisches Verhalten in unserer Gesellschaft

Mit Narzissmus ist nicht eine in sozialen Medien noch harmlos als permanente Selbstdarstellung beginnende Selbstliebe gemeint, sondern ein soziopathisches Verhalten, das darauf abzielt, andere Menschen auszunützen und kaputt zu machen. Der Vortrag erklärt die Mechanismen von Narzissmus, woran man sie erkennt und wie man sich dagegen schützen kann.

A-138212 | VHS-Studienhaus
28.9., Do, 19 - 21 Uhr | 2,67 UStd | 12 € |
Regina Schrott, Henning Glasmacher

Hochsensibilität verstehen

Sensibilität ist eine Persönlichkeitseigenschaft, die bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt ist. Hochsensibilität ist das Resultat eines Wechselspiels zwischen Genen, neurologischen Unterschieden und Erfahrungen, das im Mutterleib beginnt und sich im Leben fortsetzt. Was ist Hochsensibilität und was nicht? Was brauchen hochsensible Menschen, um gut zu leben?

O-138213 | Online
28.9., Do, 20 – 21:30 Uhr **|** 2 Ustd **|** 6 € **|**
Daniela Amberg

Starkes Selbstvertrauen – Der Weg zu mehr Erfolg

Ein Vortragserlebnis, das Ihr Selbstvertrauen stärkt!
Der Vortrag zeigt auf, wie und warum ein starkes Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild nachhaltig zum Erfolg führen. Er liefert knackige Impulse um negative Gedanken und Selbstzweifel in den Griff zu bekommen. Außerdem werden einfache hilfreiche anwendbare Methoden für den Alltag präsentiert, mit denen Sie nachhaltig in Zukunft ein gesundes Selbstvertrauen aufbauen können.

A-138215 | VHS-Studienhaus
16.10., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Jürgen Strauß

Der Mensch und seine Ängste

Angst ist nichts Ungesundes, und sie schützt sogar. Problematisch ist aber das Zuviel an Angst und die namenlose generalisierte Angst. Statt Trauer, Wut, Aktivität bleibt manchmal nur eine diffuse Angst zurück, deren Urquelle und frühen Anfänge man nur selten greifen kann, evtl. nur in Alpträumen, in alten Traumata. Wie mit der Angst umgehen, ist also das Thema.

A-138216 | VHS-Studienhaus
17.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Willy Peter Müller

Das autonome Nervensystem: Selbstsabotage und Prokrastination

Selbstsabotage und Prokrastination beschreiben Blockaden, ein Phänomen des Feststeckens sowie destruktives Verhalten in Beziehungen. Die Gründe hierfür liegen oft in unserem autonomen Nervensystem. In diesem spannenden und praxisnahen Vortrag lernen Sie, was uns von den Dingen zurückhält, die wir uns wünschen und wie wir zu aktiven, positiven Gestalter*innen unseres Lebens werden können.

O-138217 | Online
24.10., Di, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Daniela Amberg

Das autonome Nervensystem: Grenzen setzen & nein sagen

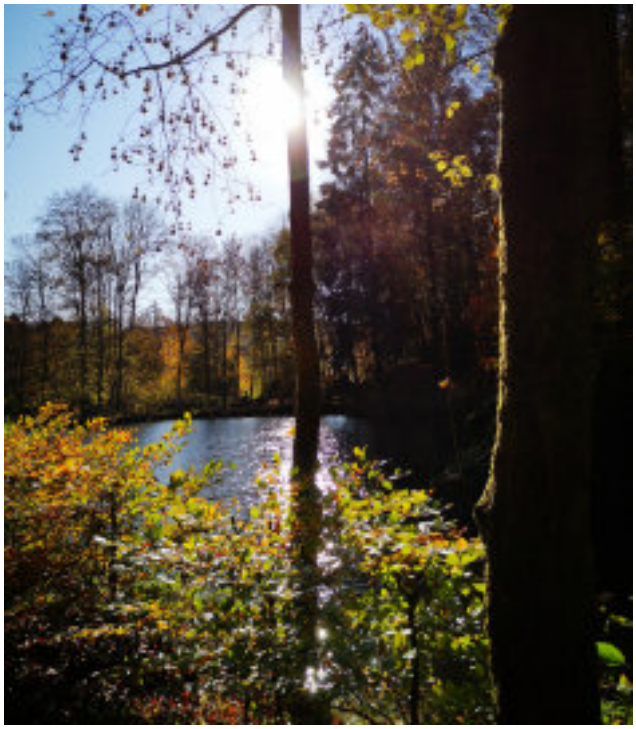
Grenzen werden von unserer inneren Wahrheit, Bedürfnissen und Einschränkungen bestimmt. Aufgrund von Lebenserfahrungen kann der Kontakt dazu verloren gehen. Das autonome Nervensystem (ANS) passt sich an. Sie erfahren, was das ANS mit Abgrenzung zu tun hat, wie unser Bindungsstil unseren Abgrenzungsstil beeinflusst und wie wir zu innerer Wahrheit zurückfinden können.

O-138220 | Online
7.11., Di, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Daniela Amberg

Abschied, Trennung, Trauer und Einsamkeit

Es geht um die Verarbeitung von Verlusten jeglicher Art, nicht nur um Beziehungstrennungen. Der Tod ist natürlich der Hauptverlust. Jeder Wandel beinhaltet die Chance zu einem Neuanfang. Vielleicht ist ein Übergang die Tür zu einer neuen Entwicklung. Der Bestseller von Verena Kast, „Trauern", ist Grundlage des Abends. Die Autorin empfiehlt: innerlich „abschiedlich zu leben".

A-138221 | VHS-Studienhaus
7.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Willy Peter Müller



Vom Wert der Dankbarkeit

Dankbarkeit ist der schnellste Weg zum Glück! Ein wesentlicher Schlüssel zu mehr Erfolg, Wertschätzung und Gesundheit. Oft geht unsere Sehnsucht doch genau in diese Richtung. Wenn auch Sie fitter, einfühlsamer und glücklicher sein wollen, dann ist dieser Vortrag genau das Richtige für Sie.

A-138222 | VHS-Studienhaus
8.11., Mi, 18 - 20 Uhr | 2,67 UStd | 6 € |
Hilde D. Schiffer

Ist die Psychoanalyse wirklich veraltet? Zwischen therapeutischer Technik und Arbeit im Beziehungsraum

Seit längerem wird die Psychoanalyse als Psychotherapie als veraltet dargestellt und todgesagt. Lohnt sich die tiefergehende und längerfristige tiefenpsychologische oder psychoanalytische psychotherapeutische Arbeit noch? Welche Vorteile kann ein solches Verfahren gegenüber therapeutischer Technik bieten? In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf e. V.

A-138223 | VHS-Studienhaus
15.11., Mi, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Thomas Auchter

Der „Aufschieberitis" (Prokrastination) begegnen und sich ihr stellen

Kennen Sie das: Aufgaben vor sich herzuschieben, bis Sie das schlechte Gewissen plagt? Prokrastination oder Aufschieberitis zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass wir Aufgaben nicht angehen, vor uns herschieben oder vermeiden und dabei häufig ein schlechtes Gewissen haben.
Dieser Vortrag thematisiert Gründe für das Aufschieben und erarbeitet mögliche Wege aus der Aufschiebe-Falle.

O-138224 | Online
16.11., Do, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Stefan Roggenkamp

Ganzheitlichkeit – Westliche Psychologie trifft alte Gesundheitslehren

Egozentrik und Handlungsdruck erzeugen – nach Buddha – unendliches Leiden. Der Weg der Mitte, der die Extreme meidet, kann zu mehr Gelassenheit führen. Schon der Philosoph Schopenhauer benutzte buddhistische Ideen, um seine „Kunst, glücklich zu sein", zu entwerfen. Was das für das Leben in der Gegenwart bedeuten kann, wird vor dem Hintergrund psychologischer Erkenntnisse (Fromm) diskutiert.

A-138246 | VHS-Studienhaus
21.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Benno Bennemann

Das autonome Nervensystem: Bindungsstil & Einfluss auf Beziehungen

Die Art, wie wir mit Menschen in Beziehung treten und uns binden, wird von unserem autonomen Nervensystem gesteuert. Wenn frühe Bezugspersonen nicht zu sicherer Bindung in der Lage waren, entwickelt unser Nervensystem zum Selbstschutz Kompensationsstrategien. Wir besprechen Bindungsmuster, lernen sie erkennen und erfahren, wie wir zu sicherer Bindung mit uns selbst und in Beziehungen finden können.

O-138247 | Online
21.11., Di, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Daniela Amberg

Wie unsere Liebe gelingt! – Wie Zweisamkeit wirklich funktioniert!

Viele sehnen sich nach respektvoller Zweisamkeit. Der Soziologe und Sachbuchautor Torsten Reters (u.a. „Wie unsere Liebe gelingt!") erklärt auf humorvolle Weise, wie Liebe entfacht und wie Zweisamkeit funktioniert.

A-138260 | VHS-Studienhaus
30.11., Do, 20 – 21:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Dr. Torsten Reters

Die Kunst, souverän mit Kritik umzugehen

Kritik trifft uns, selbst wenn sie konstruktiv und sachlich formuliert wurde. Sie bekommen hilfreiche, im Alltag einfach anwendbare Methoden, mit denen Sie zukünftig souveräner mit Kritik umgehen und für Sie wichtige Kritikpunkte annehmen lernen.

O-138286 | Online
5.12., Di, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **|**
Daniela Amberg

Ärger beginnt mit „Ä" wie „Ändern"

Es vergeht kaum ein Tag, ohne dass Sie sich über Ihre Mitmenschen oder sich selbst geärgert haben. Eine Stunde Ärger kostet Sie mehr Energie als acht Stunden intensiver Arbeit. Ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne etwas an dem zu ändern, worüber man sich ärgert. Lernen Sie ein Antiärger-Programm kennen und verbessern Sie dadurch die Kommunikation mit sich selbst und Ihrer Umwelt.

A-138288 | VHS-Studienhaus
7.12., Do, 19.45 - 21.15 Uhr | 2 UStd | 6 € |
Hilde D. Schiffer

Seelische Gesundheit

Seelische Gesundheit und die Aufklärung über psychische Erkrankungen sind wichtige Themen in der heutigen Gesellschaft. Mit unseren Angeboten möchten wir dazu beitragen, dass seelische Gesundheit gefördert wird und offen und tolerant mit psychischen Erkrankungen umgegangen werden kann. Wichtig ist dabei der Abbau von Stigmatisierungen, Diskriminierungen, Ängsten und Vorurteilen. Wir wollen zeigen, wie Betroffene und ihre Familien an unserer Gesellschaft positiv teilhaben können. Psychische Störungen sind therapierbare und gerade bei frühzeitiger Behandlung auch heilbare Erkrankungen, die jeden von uns betreffen können. In Kooperation mit dem Früherkennungs- und Therapiezentrum für seelische Krisen (FETZ) der Uniklinik Köln, der Hilfsgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken (Rat und Tat) e. V., dem Landschaftsverband Rheinland (LVR), der Eckhard Busch Stiftung, der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf e. V. und weiteren Fachreferent*innen aus Forschung und Praxis bietet die Volkshochschule Köln praxisnahe Veranstaltungen an. Wir beteiligen uns aktiv an der „ KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit " , die alle zwei Jahre rund um den Welttag für Seelische Gesundheit stattfindet (10. Oktober eines jeden Jahres).

Kino zeigt Seele: Programm Herbst 2023

Zum Programmplanungsende standen die Planungen noch nicht abschließend fest. Sie finden aktuelle Information dazu auf der Internetseite der VHS Köln und der Eckhard-Busch-Stiftung.

A-131701
8 € | * |

Seelische Gesundheit geht uns alle an. Es ist wichtig und hilfreich darüber ins Gespräch zu kommen: miteinander und auf Augenhöhe. Nicht immer geht es uns in dieser Hinsicht gut und wir kommen oftmals allein nicht weiter. Da kann es gut sein zu erfahren, was anderen hilft und vielleicht auch mir helfen kann. Diese Veranstaltungsreihe bietet Raum für respektvoll offenen Erfahrungsaustausch unter Expert*innen in eigener Sache, aus jeweils persönlicher Perspektive: als unmittelbar Betroffene von seelischem Leid, als mit-betroffene Angehörige, als Fachpersonen und als interessierte Bürger*innen. Verschiedene Aspekte von seelischer Gesundheit werden in den Veranstaltungen als Schwerpunkt gesetzt. Im Zentrum stehen der gemeinsame Austausch und die Diskussion, eingeleitet durch inhaltliche Impulse.

Organisations-Team:

- **Thomas Boxberger,** Fachbereichsleitung Psychologie und Seelische Gesundheit an der VHS Köln
- Sabine Grode, EX-IN Genesungsbegleiterin, EX-IN Trainerin
- **Susanne Heim,** psychiatrie-erfahrene Angehörige, Mitbegründerin der Kölner Angehörigen-Selbsthilfe, Co-Moderatorin des Kölner Psychose-Forums
- **Johannes Kirchhof,** Pflegeexperte der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Uniklinik Köln
- **Karin Koch,** Lektorin beim Psychiatrie-Verlag

Die nachfolgenden drei Veranstaltungen (A-131705 – A-131707) gehören zu dieser Reihe, die kontinuierlich fortgesetzt werden soll.

Gesundwerden & Gesundbleiben

Über Recovery sprechen

Seelische Krisen stellen oftmals massive Erschütterungen im Leben dar. Sie gehen häufig einher mit dem Erleben von Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit und münden in sozialem Rückzug und Resignation. Mit dem Recovery- Ansatz hat eine Bewegung aus Betroffenensicht versucht, dem therapeutischen Negativismus die Hoffnung auf ein selbstbestimmtes und zufriedenes Leben entgegenzusetzen.

A-131705 | VHS-Studienhaus
6.11., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei |
N. N.

Kaufrausch – zwischen Lust und Kontrollverlust

Über Konsumverhalten sprechen

Entdecken, auswählen, kaufen: Shopping macht vielen Menschen Spaß. Zu viel? Wann ist ein bestimmtes Konsumverhalten schon Ausdruck von Kaufsucht? Was, wenn das Kaufen zur Gewohnheit wird, die Schränke füllt und das Konto leert? Was können Auslöser für exzessives Kaufverhalten sein und welchen Umgang kann man damit finden? Wir begeben uns gemeinsam an diesem Abend auf Spurensuche.

A-131706 | VHS-Studienhaus
20.11., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr | 2,67 UStd **|**
entgeltfrei | **N. N.**

Mut zur Wut

Über den Umgang mit diesem Gefühl sprechen

Wut ist oft ein unerwünschtes Gefühl. Dabei ist es der Gesundheit nicht zuträglich, Wut immer zu unterdrücken. Doch wie kann ich einen guten Umgang mit meiner Wut finden und wie kann ich meiner Empörung angemessen Ausdruck verleihen? Den eigenen Wutgefühlen Raum zu geben, ohne selbst zu »platzen« und andere zu verletzen, darum geht es an diesem Abend.

A-131707 | VHS-Studienhaus
4.12., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr | 2,67 UStd **|**
entgeltfrei | **N. N.**

Der neu gegründete Verein Kölner Zentrum für Borderline-Angehörige e. V. (ZBA e. V.) setzt seine Kooperation mit der VHS Köln fort. Das Störungsbild einer Emotionalen Instabilität vom Typ Borderline (F60. 31) kann zunächst schwer verstehbar erscheinen. Das ZBA will die komplexen und manchmal herausfordernden Beziehungswelten von Borderline und Co. entwirren und umsetzbare Handlungskompetenzen zur emotionalen Stabilisierung aufzeigen. Alle am Thema interessierten Menschen sind herzlich willkommen, mit uns gemeinsam in den Dialog zu treten. Hier geht es nicht um richtig oder falsch, krank oder gesund, sondern um die Frage: Was brauche ich, was brauche ich nicht, was brauchst du, was brauchst du nicht? Die fünf Veranstaltungen A-131751 – A-131755 gehören zu dieser Reihe. Jede kann auch einzeln besucht werden.

Workshop: Kommunikation mit emotional instabilen Menschen (Typ Borderline)

In Beziehungen mit Menschen, die an Borderline leiden, kommt es oft zu Eskalationen. Angehörige wissen oft nicht, wie sie sich im Gespräch verhalten sollen. Der Dialog scheitert, da man sich der dahinterstehenden Dynamik nicht bewusst ist. Wir lernen anhand eines Kommunikationsmodells, kritische Situationen und uns selbst besser einschätzen können und zu deeskalieren.

A-131751 | VHS-Studienhaus
12.9., Di, 18:15 – 21:15 Uhr |4 UStd **|** entgeltfrei **| N. N.**

Workshop: Kreatives Schreiben – Was mir als Borderline-Angehörige(r) auf dem Herzen liegt – raus damit!

Kleine Schreibimpulse können Großes bewirken: drei Begriffe ergeben ein Gedicht oder den Monolog zum Thema Angehörigkeit. Freiheit und spontane Umsetzung persönlicher Einfälle sind die Einladenden. Thema sind auch die inneren kritischen Stimmen, die uns meist davon abhalten, unsere Ideen zu Papier zu bringen. Wir geben Hinweise auf den Transfer der erlebten kreativen Techniken in den Alltag.

A-131752 | VHS-Studienhaus
26.9., Di, 18:15 – 21:15 Uhr | 4 UStd **|** entgeltfrei **|**
Jürgen Albrecht

Interaktiver Vortrag: Warum bin ich (immer noch oder immer wieder) in einer toxischen Beziehung?

Vielen Menschen gelingt der scheinbar einfache Schritt nicht, sich aus einer toxischen Beziehung zu befreien. Wenn sie ihr co-abhängiges Muster nicht verstehen, laufen sie Gefahr, in eine nächste toxische Beziehung zu geraten. Wie kommt man dazu, immer wieder solche Beziehungen einzugehen? Wie kommt man aus der Co-Abhängigkeit raus? Wie setzt man Grenzen, um sich zu schützen?

A-131753 | VHS-Studienhaus
16.10., Mo, 18:15 – 21:15 Uhr | 4 UStd **|** entgeltfrei **|**
Kai Kreutzfeldt

Workshop: Improvisation – Angehörige von Borderline-Betroffenen bekommen die Gelegenheit, schwierige Situationen aus dem Zusammenleben durch Theatermittel anders zu betrachten

Wir überlegen zusammen, ob es andere Verhaltensmöglichkeiten in den dargestellten Alltagsszenen gibt. Wünsche, sich mal anders zu verhalten, können probeweise erlebt werden. Ohne Angst vor Konsequenzen. All dies geschieht in einem sicheren und vertrauensvollen Rahmen. Wir arbeiten zunächst in Kleingruppen und dann nach der Forumtheater-Methode.

A-131754 | VHS-Studienhaus
9.11., Do, 18:15 – 21:15 Uhr | 4 UStd **|** entgeltfrei **|**
Jürgen Albrecht

Workshop: Innere und äußere Bewegung – Gehe ich als Borderline-Angehörige*r mit festen Schritten oder mache ich den Eiertanz?

Angehörigkeit von der Bewegung her betrachten. Gibt es Bewegungen, die typisch sind? Wie hat sich das Thema Angehörigkeit im Körper manifestiert? Wir schauen uns Bewegungsmuster an und sammeln sie. Wir gehen der Frage nach, wie wir uns mal anders in Bewegung setzen. Gestartet wird mit der Aufmerksamkeit auf sich selbst und die eigenen Ideen und Impulse. Musik gibt zusätzliche Impulse.

A-131755 | VHS-Studienhaus
23.11., Do, 18:15 – 21:15 Uhr | 4 SUtd **|** entgeltfrei **|**
Jürgen Albrecht

Begegnung mit dem inneren Kritiker – Konstruktiver Umgang mit abwertenden Gedanken

Psychische Abwehrkräfte gezielt stärken

Es ist nie genug. Ich mache alles falsch. Ich bin nicht erfolgreich, schön oder originell genug. Viele von uns kennen solche abwertenden Gedanken. Im gemeinsamen Austausch widmen wir uns dem konstruktiven Umgang mit solchen Gedanken, um unsere psychischen Abwehrkräfte zu stärken. Fokus: Ein wohlwollender Umgang mit uns selbst und eine wertschätzende Perspektive auf unsere Unvollkommenheiten.

O-131759 | Online
16.9., Sa, 10 – 14 Uhr **|** 5.33 UStd **|** 29 €,
Schulungsunterlagen: 5 € **| WE | Nora Wangelin**

Wenn die Psyche streikt, kann der Darm schuld sein

Was unser Darm mit Ängsten & Co. zu tun hat

Erfahren Sie mehr über die faszinierende Kommunikation zwischen Darm und Gehirn und wie sich durch einfache Strategien Darm und Psyche gleichermaßen wirksam stärken lassen.

A-131760 | VHS-Studienhaus
28.9., Do, 18 – 21 Uhr | 4 UStd **|** 15 € **| Ute Akbar**

ResilienzTraining

Workshop für Eltern und pflegende Angehörige, deren Kind eine Beeinträchtigung hat und für andere Interessierte

In diesem 4-stündigen Resilienz-Workshop können Sie erfahren, was Resilienz bedeutet - wie sie entsteht - von welchen Faktoren sie abhängt. Die Teilnahme am Workshop für Eltern und pflegende Angehörige, deren Kind eine Beeinträchtigung hat, ist kostenfrei. Alle anderen zahlen einen Eigenanteil von 29,- Euro. In Kooperation mit Nestwärme e. V. Anmeldung per E-Mail an: resilienz@nestwaerme.de

A-131761 | VHS-Studienhaus
30.9., Sa, 10 – 14 Uhr **|** 5.33 UStd **|** entgeltfrei **| WE |**
Mechthild Kreuser

A-131762 | VHS-Studienhaus
28.11., Di, 17 – 21 Uhr **|** 5.33 UStd **|** entgeltfrei **|**
Mechthild Kreuser

Der Schlüssel zu Selbstbewusstsein und Erfolg sitzt im Darm

Welche zentrale Rolle unser Darm bei Ängsten und Selbstzweifeln spielt

Sind Selbstbewusstsein und Erfolg nicht reine Kopfsache? Warum ist für unser Selbstbewusstsein und unseren Erfolg eine gute Kommunikation zwischen Hirn und Darm, sprich eine gut funktionierende Darm-Hirn-Achse so entscheidend? Erfahren Sie mehr über die spannenden und faszinierenden Hintergründe und wie leicht Selbstbewusstsein und Erfolg sein können, wenn Sie auf Ihren Darm „hören".

A-131763 | VHS-Studienhaus
19.10., Do, 18 – 21 Uhr | 4 UStd **|** 15 € **| Ute Akbar**

Narz mich nicht!!

Aufklärung für Opfer von Narzisst*innen (Kurzseminar)
Narzisst*innen sind Menschen, die andere Menschen manipulieren, emotional ausbeuten und massiv abwerten. Sie erfahren, was narzisstischer Missbrauch ist, woran Sie ihn erkennen und was es für Sie und Angehörige bedeutet. Sie erhalten einen Leitfaden, wie Sie sich theoretisch und praktisch vor Narzissmus schützen können. Dieses Angebot ersetzt keine therapeutische Behandlung.

A-131764 | VHS-Studienhaus
24.10., Di, 18:30 - 21:30 Uhr | 4 UStd | 30 € |
Regina Schrott, Henning Glasmacher

Spiritualität als Ressource – Was können wir aus der Spiritual Care-Begleitung im Palliativbereich lernen?

Spiritualität ist die dynamische Dimension des Lebens, in der jeder Mensch – unabhängig von Religion – Bedeutung, Tiefe und Verbundenheit erfährt. Die Erfahrungen des Unergründlich e. V. bringen Impulse, die konfessionsunabhängige Spiritual Care- und Existenzielle Begleitung auszuweiten. Darüber kommen Suchende, Begleitete und Begleiter*nnen miteinander und mit dem Publikum ins Gespräch.

A-131765 | FORUM Volkshochschule
2.11., Do, 19 – 21 Uhr | 4 UStd **|** entgeltfrei

Ich bin nicht dein Echo! – Schlagfertigkeit für Echoist*innen

Aufklärung für Opfer von Narzisst*innen (Kurz-Seminar)
Echoist*innen sind Menschen, die von destruktiven Narzissten und Narzisstinnen co-abhängig sind. Echoist*innen sind Menschen, die sich demütigen und verletzten lassen und oft bis zum Umfallen arbeiten, um Liebe und Anerkennung von ihrem narzisstischen Gegenüber zu bekommen. Schlagfertigkeit im Umgang mit Narzisst*innen wird zunehmend eine Sozialkompetenz in unserer Gesellschaft, auch präventiv.

A-131767 | VHS-Studienhaus
14.11., Di, 18 - 21:30 Uhr | 4,67 UStd | 25 € | *** |**
Regina Schrott

CFS Chronisches Fatigue (Erschöpfungs)-Syndrom und Long Covid

Eine enorme psychische Belastung
Wenn Schwäche und Müdigkeit plötzlich den Alltag bestimmen, ist das für Betroffene eine schwere psychische Belastung. CFS kann die Folge schwerer psychischer aber auch körperlicher Belastungen sein, wie bei der Infektionskrankheit „Corona" mit „Long Covid". Die Begleitsymptome sind vielfältig von Vergesslichkeit über Kopfschmerzen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten bis hin zu Panikattacken.

A-131768 | VHS-Studienhaus
30.11., Do, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** 6 € **| * |**
Ute Akbar

Psychose-Forum

Erfahrungen in und mit der Psychiatrie
Niemand soll davon erfahren!? Doch! Wir sprechen darüber – und das nun schon seit über 25 Jahren, offen und öffentlich: im Psychose-Forum. Weil Berührungsängste und Sprachlosigkeit nicht schützen, sondern einsam machen. Der Erfahrungsaustausch fördert das Verständnis füreinander, indem sich zeigt, wie unterschiedlich Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige psychische Krisen und Erkrankungen erleben – und was Gesundung fördern kann.
Die Themen-Liste für das neue Semester stellen wir beim ersten Treffen gemeinsam zusammen.
Die Veranstaltungen sind kostenfrei und stehen allen Interessierten offen – auch wenn sie bislang keine eigenen Berührungspunkte mit Psychiatrie hatten.
Geplante Termine: 21.9., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11. und 14.12.2023, Do, jeweils von 17 – 19 Uhr
Vorbereitungsteam: Susanne Heim,. Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

A-131772 | VHS-Studienhaus
21.9., Do, 17 – 19 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei

A-131773 | VHS-Studienhaus
19.10., Do, 17 – 19 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei

A-131774 | VHS-Studienhaus
2.11., Do, 17 – 19 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei

A-131775 | VHS Mülheim
16.11., Do, 17 – 19 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei

A-131776 | VHS-Studienhaus
30.11., Do, 17 – 19 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei

A-131777 | VHS-Studienhaus
14.12., Do, 17 – 19 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei

Kommunikation und Begegnung

Seminare

Systemaufstellungen – was es ist und wie es wirkt!

Wochenendseminar zum Kennenlernen der Methode

Systemaufstellungen sind eine sehr kraftvolle Methode und offenbaren Beziehungen in Familie oder Freundeskreis, Firma oder Abteilung. Oft helfen sie weiter, wenn selbst nach langem Nachdenken oder Reden ein Problem ungelöst bleibt. Dieses Wochenendseminar verbindet die Theorie der Systemaufstellung mit dem Ausprobieren und Reflektieren.

A-182330 | VHS-Studienhaus
25.8., 26.8., Fr, 18:30 – 21 Uhr, Sa, 10 – 16 Uhr **|**
10.67 UStd **|** 58 €, Schulungsunterlagen: 2 € **| WE |**
Ulla Mertens, Claudia Zieroff

A-182331 | VHS-Studienhaus
29.9., 30.9., Fr, 18:30 – 21 Uhr, Sa, 10 – 16 Uhr **|**
10.67 UStd **|** 58 €, Schulungsunterlagen: 2 € **| WE |**
Ulla Mertens, Claudia Zieroff

Achtsamkeit in der Kommunikation

Mit einfachen Schritten, die uns zu einer bewussten und achtsamen Kommunikation führen, lernen wir die jeweilige Situation, die Botschaften unserer Mitmenschen und unsere eigene Befindlichkeit wahrzunehmen und achtsam zu kommunizieren. Achtsamkeit lässt uns gewahr werden, mit welcher Haltung wir anderen begegnen, welche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche gerade im Spiel sind.

A-182332 | VHS-Studienhaus
3x, 11.9. – 25.9., Mo, 19:30 – 21 Uhr **|** 6 UStd **|** 24 € **|**
Werner Heidenreich

Aktiv in der zweiten Lebenshälfte – Gesprächskreis für Frauen

Frauen in der zweiten Lebenshälfte sind eingeladen, sich über verschiedene interessante Themen ihrer Wahl auszutauschen und ihre Meinung zu bilden. Zu Beginn des Kurses werden gemeinsam Schwerpunkte zusammengetragen, die dann inhaltlich von der Kursleiterin vorbereitet und anschließend aus verschiedenen Richtungen heraus diskutiert werden.

R-182333 | →● Evangelische Kirchengemeinde, Sürther Str. 34, 50999 Köln
8x, 12.9. – 19.12., Di, 10:45 – 12:15 Uhr **|** 16 UStd **|**
60 € **| Erika Röttgen**

Powertalk: Ihr Weg zur Schlagfertigkeit

Direkt witzig oder unkonventionell auf verbale Attacken zu reagieren, statt sprachlos dazustehen oder plump zurückzuschlagen, klappt nicht von heute auf morgen. Es gibt jedoch viele Wege, schlagfertig zu sein. Verbal wie auch nonverbal: Schlagfertigkeit ist die Fähigkeit, jederzeit auf kleine verbale Provokationen angemessen reagieren zu können.

A-182335 | VHS-Studienhaus
15.9., 16.9., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17:30 Uhr **|**
13 UStd **|** 70 € **| WE | Wolfgang Uhle**

Smalltalk ist lernbar – Praxisworkshop

Tun Sie sich ein wenig schwer mit Smalltalk und belanglosem Geplauder? Kennen Sie Kontakt-Situationen wie: „Wie geht's?", – „Es geht" – „Ja, dann..."? Das ist kein Smalltalk, das sind Floskeln. Smalltalk ist viel mehr. In dem praxisorientierten Workshop soll der Spaß am Gespräch mit anderen gefördert und der (thematische) Einstieg in Gespräche erleichtert werden.

A-182336 | VHS-Studienhaus
22.10., So, 10 – 17:30 Uhr **|** 9 UStd **|** 49 € **| WE |**
Wolfgang Uhle

Letzte Hilfe – Vorsorge, Begleitung und Abschied am Lebensende

Wie bereiten wir uns auf unser Lebensende vor? Welche Vorsorge sollten wir treffen? Wie können wir andere Menschen beim Sterben unterstützen? Wie schaffen wir es, von einem lieben Menschen Abschied zu nehmen? Dieser Letzte Hilfe Kurs vermittelt Basiswissen, zeigt Handlungshilfen und gibt praktische Tipps. Der Kurs basiert auf dem Konzept der „Letzten Hilfe" von Dr. med. Georg Bollig.

A-182338 | VHS-Studienhaus
26.10., Do, 14 – 18 Uhr **|** 5.33 UStd **|** 25 € **|**
Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker

P-182339 | VHS Porz
19.11., So, 13 – 17 Uhr **|** 5.33 UStd **|** 25 € **|**
Dr. Britta Göhlen, Gabriele Weber-Rücker

A-182340 | VHS-Studienhaus
2.12., Sa, 13:30 – 17:30 Uhr **|** 5.33 UStd **|** 25 € **|**
Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker

Gelassen NEIN und bewusst JA sagen

„Mein NEIN ist nicht gegen dich, sondern es ist für mich"

Wann haben Sie zuletzt „JA" gesagt und „NEIN" gemeint? Oft behindern uns Glaubenssätze, Schuldgefühle und unsere innere Einstellung dabei, ein klares NEIN zu formulieren. Diese kann man bewusst verändern und auflösen. Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu kennen und zu respektieren, hilft beim NEIN sagen. Erkennen Sie, warum NEIN sagen so schwerfällt und wie Sie persönliche Prioritäten setzen.

A-182341 | VHS-Studienhaus
26.11., So, 10 – 17 Uhr **|** 8 UStd **|** 43 €, Schulungsunterlagen: 3 € **| WE | Dagmar Lohmar**

Körpersprache – Mehr als Worte

Selbstbewusstsein – Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung

Unsere Körpersprache zeigt unsere Absichten und Gefühlszustände. Unsere Körper sprechen in jeder Sekunde, durch Mimik und Gestik. Wie kommen wir mit unserer Körpersprache bei anderen an?
In dem Seminar geht es um Selbst- und Fremdwahrnehmung und wie wir unsere Wirkung auf andere optimieren können. Außerdem schauen wir uns an, wie unsere Körpersprache auf unser eigenes Selbstbewusstsein wirkt.

A-182342 | VHS-Studienhaus
26.11., So, 10 – 17:30 Uhr **|** 9 UStd **|** 49 € **| WE |**
Wolfgang Uhle

Wollen Sie schlagfertig(er) werden?

Es gibt viele Wege, schlagfertig zu sein. Wichtig ist es, seinen eigenen Stil zu finden. Das hat viel mit Selbstsicherheit zu tun, mit einer positiven Einstellung zu sich selber. In diesem Training wählen Sie aus einem großen Fundus an Möglichkeiten Ihre eigene, um zu punkten und sich richtig gut zu fühlen.

A-182352 | VHS im KOMED
14.1., So, 10 – 17:30 Uhr **|** 9 UStd **|** 49 € **| WE |**
Wolfgang Uhle

Persönlichkeitsbildung

Bildungsurlaube

Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie

Beruflich und privat braucht man viele Ressourcen und Kompetenzen. Schlagfertigkeit verbessert das Standing in Beziehungen aller Art. Sensualität ist wichtig, um die eigene Wahrnehmung zu deuten und die Aufmerksamkeit gegenüber der Umgebung zu schulen. Und Smalltalk ist ein Instrument, das den Zugang zu anderen Menschen erleichtert. Strategie schließlich erlaubt Fokussierung und Zielorientierung.

L-182410-BU | VHS Lindenthal
4x, 21.8. – 24.8., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr **|**
34.67 UStd **|** 264 € **| BU | Wolfgang Uhle**

L-182411-BU | VHS Lindenthal
4x, 20.11. – 23.11., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr **|**
34.67 UStd **|** 264 € **| BU | Wolfgang Uhle**

Mit Widerstandsfähigkeit zur Schlagfertigkeit

Schlagfertigkeit bedeutet nur vordergründig die Kenntnis irgendwelcher Techniken. Es geht um die individuellen Glaubenssätze, die mit der eigenen Schlagfertigkeit verbunden sind. Und es geht um eine Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt. Um Basics der Resilienz, um sich in Situationen, in denen man sich angegriffen oder vorgeführt fühlt, besser behaupten oder bewähren zu können.

A-182417-BU | VHS-Studienhaus
3x, 11.9. – 13.9., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
198 € **| BU | Wolfgang Uhle**

A-182418-BU | VHS-Studienhaus
3x, 11.12. – 13.12., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
198 € **| BU | Wolfgang Uhle**

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

Seminare

Ich bin mein eigener Coach – Methodenkoffer für Ihre Entwicklung

Haben Sie das Gefühl, in Ihrem Leben nicht voran zu kommen? Nehmen Sie sich immer wieder etwas vor, aber nach einiger Zeit lässt die Motivation nach? In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit Ihre Persönlichkeit besser kennen zu lernen. Sie ermitteln Ihre Wünsche und Ziele und erhalten einen praxisorientieren Überblick über verschiedene Methoden und Werkzeuge für das Selbstcoaching.

A-182420 | VHS-Studienhaus
27.8., So, 9:30 – 17:45 Uhr **|** 10 UStd **|** 54 €,
Schulungsunterlagen: 2 € **| WE | Jürgen Strauß**

Wege zum Glücklichsein – kraftvolle Kreativitätstechniken

Kraftquellen und Motivationshelfer finden

Kreativität schafft Zugang zu unseren Herzensthemen. Visualisieren von inneren Bildern, intuitives Malen, achtsames Fotografieren lässt Sehnsüchte sichtbar werden, die wir zur Gestaltung eines glücklichen Daseins nutzen können. Vertrauen Sie Ihrem inneren Kompass. Wir schaffen motivierende Wegbegleiter*innen für die Zukunft, stärken Selbstbewusstsein und nähren unsere Seele für mehr Lebensfreude.

A-182424 | VHS-Studienhaus
7.10., Sa, 10 – 17:30 Uhr **|** 8.67 UStd **|** 47 €,
Materialkosten: 5 € **| WE | Elke Grober**

Empathisches Selbstcoaching

Stärkung der Selbstakzeptanz durch Selbstempathie

In diesem Workshop sammeln Sie erste Erfahrungen, wie Sie durch Selbstempathie Ihre persönlichen Ressourcen bewusster nutzen können. Sie erleben, wie Sie sich von Angst, Druck oder anderen unangenehmen Gefühlen befreien und wie es sich anfühlt, Werte oder Ziele in Harmonie mit sich selbst zu leben. Daraus entwickeln sich Selbstbewusstsein, Fürsorge und Selbstfürsorge gleichermaßen.

A-182425 | VHS-Studienhaus
8.10., So, 9:45 – 17:30 Uhr **|** 9.33 UStd **|** 50 €,
Arbeitsblätter: 2 € **| WE | Dr. Arne Schöler**

Schweinehundtraining – mobilisieren Sie Ihre Selbstmotivation

Wie Sie sich selbst motivieren und Ihrem inneren Schweinehund die rote Karte zeigen

In diesem Seminar erlernen Sie, wie Selbstmotivation funktioniert und wie Sie diese mobilisieren. Erkennen Sie die Bedeutung von Selbstmotivation, wie Sie Ihre Ziele verfolgen und erreichen, welche Werte und Bedürfnisse die Basis Ihrer Motivation bilden, Zielvereinbarungen mit sich selbst zu treffen. Sie erwartet eine ausgewogene Mischung aus Wissensvermittlung, Erfahrungsaustausch und Üben.

A-182427 | VHS-Studienhaus
22.10., So, 10 – 17 Uhr **|** 8 UStd **|** 43 €, Schulungsunterlagen: 4,50 € **| WE | Dagmar Lohmar**

Das Herz nähren – achtsamer Umgang mit dem Essen & sich

In diesem Seminar gehen wir unseren Essenmustern auf den Grund. Wir prüfen, was wir wirklich brauchen, was uns über das Essen hinaus nährt und wie wir uns emotional regulieren können, ohne zu essen. Darüber hinaus bekommen Sie Impulse, wie Sie mit mehr Achtsamkeit Ihr Essen wirklich schmecken und genießen können.

A-182430 | VHS-Studienhaus
22.10., So, 10 – 17:30 Uhr **|** 9 UStd **|** 42 €, Materialkosten: 6 € **| WE | Daniela Amberg**

Selbst- und Fremdbild – Mehr Ausstrahlung durch ein starkes Selbstbewusstsein

Wie wirken Sie auf Ihre Mitmenschen? Wünschen Sie sich mehr Selbstbewusstsein, um im Leben glücklicher und erfolgreicher zu sein. In diesem Seminar bekommen Sie die Möglichkeit durch Feedback ein realistisches Selbstbild zu entwickeln. Ziel des Seminars ist es, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ihre Authentizität und Ausstrahlung zu fördern.

A-182433 | VHS-Studienhaus
5.11., So, 9:30 – 17:45 Uhr **|** 10 UStd **|** 54 €, Schulungsunterlagen: 2 € **| WE | Jürgen Strauß**

Glücklich und lebendig – Farben mit Stil

Farb-, Typ- und Stil-Coaching für Frauen

Machen Sie das Beste aus ihrem Typ! In diesem Workshop werden Sie durch eine ausführliche Farbanalyse Ihre vorteilhaften Farben entdecken. Sie werden erfahren, wie sich diese positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken und wie Sie sie effektvoll einsetzen können. Sie erfahren mehr über Ihren Figurtyp und wie sie diesen optimal mit geschmackvoll gewählter Kleidung zur Geltung bringen können.

♀ **L-182433 |** VHS Lindenthal
5.11., So, 10 – 16 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 36 € **| WE | Prof. Martina Becker**

Hochsensibilität – Ich lebe gut damit!

Es ist möglich, als hochsensibler Mensch ganz in seiner Kraft zu stehen und zufrieden zu leben. Hierzu bedarf es, dass wir uns mit den Geschenken und Grenzen der Hochsensibilität annehmen, uns bedingungslos wertschätzen und unsere Stärken bewusst leben. Darüber hinaus ist es wichtig, dass wir lernen ressourcenschonend mit unserem Energiehaushalt umgehen.

A-182434 | VHS-Studienhaus
12.11., So, 10 – 17 Uhr **|** 8.33 UStd **|** 45 €, Materialkosten: 5 € **| WE | Daniela Amberg**

Hochsensibel und erfolgreich – (k)ein Widerspruch?

Die besonderen Erfolge hochsensibler Menschen

Hochsensibilität ist ein Faszinosum mit Extremen: Genialität, Kreativität einerseits – Versagensängste, Überforderung bis hin zu gesundheitlichen Problemen andererseits. Lernen Sie, wie Sie gerade als hochsensibler Mensch auf wirksame Weise Ihre wertvollen Talente erfolgreich nutzen können, im Einklang mit sich und im tiefen Vertrauen auf ihre persönlichen Kompetenzen.

A-182435 | VHS-Studienhaus
18.11., Sa, 10 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** 43 € **| WE | Ute Akbar**

Das autonome Nervensystem – Mein Fühlen, Denken, Handeln verstehen & regulieren

Der Zustand des autonomen Nervensystems ANS beeinflusst, wie wir Informationen verarbeiten, Vorsätze in die Tat umsetzen, inneren & äußeren Dialog, unsere Stimmung und Sozialverhalten. Sie lernen erkennen, in welchem Zustand sich Ihr ANS befindet und wie Sie sich aus dysregulierten Zuständen lösen, zu innerem Gleichgewicht finden und zu positiven Gestalter*innen Ihres Lebens werden können.

A-182436 | VHS-Studienhaus
19.11., So, 10 – 17 Uhr **|** 8.33 UStd **|** 45 €,
Materialkosten: 5 € **| WE | Daniela Amberg**

Meditatives Coaching – Finde dich selbst und entwickle deine Persönlichkeit

Menschen haben schon immer Wege gesucht, um sich selbst zu finden und ihr Leben zu verstehen. Hier werden Sie eingeladen Achtsamkeit und Meditation als Werkzeug der Selbsterforschung, Selbsterkenntnis und effektiven Selbstregulation für sich zu nutzen. Theorie und Praxis sind im Seminar stets ausgewogen. Vorkenntnisse in der Achtsamkeitspraxis und Meditation sind nicht erforderlich.

A-182439 | VHS-Studienhaus
3.12., So, 9:30 – 17:45 Uhr **|** 10 UStd **|** 54 €,
Schulungsunterlagen: 2 € **| WE | Jürgen Strauß**

Selbstliebe steht Ihnen gut!

Neue Wege gehen im Umgang mit sich selbst

Im achtsamen Miteinander erforschen wir unsere Einzigartigkeit und Stärken und wie wir diese noch gezielter im Leben einsetzen können. Wir lernen, uns in unserer Unvollkommenheit anzunehmen und sanfter mit uns zu sein. Wir üben die Qualität unserer Gedankenmuster, Glaubenssätze und Selbstgespräche zu verbessern, so dass sie für statt gegen uns sind.

A-182440 | VHS-Studienhaus
3.12., So, 10 – 17 Uhr **|** 8.33 UStd **|** 39 €,
Materialkosten: 6 € **| WE | Daniela Amberg**

Glücklich im Alter – mit Farbe und Stil!

Farb-, Typ- und Stil-Coaching für die reife Frau ab 60

Unter professioneller Anleitung werden Sie ermutigt, Ihren Kleidungsstil typgerecht und ohne Modediktat weiterzuentwickeln. Sie erhalten Anregungen, mit Farben und Formen zu experimentieren und Veränderungen positiv umzusetzen. Ihr gesamtes Erscheinungsbild und damit auch Ihr Wohlbefinden werden dadurch positiv und nachhaltig beeinflusst.

♀ **L-182442 |** VHS Lindenthal
9.12., Sa, 10 – 16 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 36 € **| WE |**
Prof. Martina Becker

Zu viele Interessen – Zu viele Talente

Multisensibilität (Workshop)

Multisensible sind voller Ideen und können Vieles. Sie können sich für Vieles begeistern und bauen auf diesen Feldern auch schnell Kompetenz auf. Manche Multisensible entwickeln wegen der Unmöglichkeit, alles unter einen Hut zu bringen, eine ausgeprägte Unzufriedenheit. Es gilt, Prioritäten zu setzen und das Leben zu strukturieren.

A-182445 | VHS-Studienhaus
16.12., Sa, 10 – 17:30 Uhr **|** 9 UStd **|** 49 € **| WE |**
Wolfgang Uhle

Selbstschutz / Selbstbehauptung

Seminare

WenDo für Mädchen und Frauen – Basistraining

Sicher durch den Alltag

Jede Frau kennt Situationen, in denen sie sich unwohl, unsicher oder bedroht fühlt. In unseren Kursen setzen wir uns mit verschiedenen Formen von Grenzverletzungen, Übergriffen und Angriffen auseinander. In Gesprächen, Rollenspielen und im Einüben körperlicher Techniken suchen wir alte und neue Lösungen für jede Frau. Alle Frauen ab 16 Jahren sind herzlich willkommen.

♀ **A-182521 |** VHS-Studienhaus
30.9., 1.10., Sa, 11 – 17 Uhr, So, 11 – 17 Uhr **|**
16 UStd **|** 86 € **| WE | Frau Schmitzz**

Sich mit Gelassenheit und Humor selbst behaupten Teil I

Strategien für Frauen

Selbstbewusst auftreten, sich durchsetzen ohne sich dabei aufzureiben: Sich gelassen und mit Humor selbst zu behaupten ist lernbar. Themenschwerpunkte in diesem Seminar sind: Spielregeln der weiblichen und männlichen Kultur; „Bausteine" der Gelassenheit; positive Selbstdarstellung; beharrlich Wünsche und Erwartungen direkt äußern sowie Grenzen setzen und gelassen Nein sagen.

♀ **A-182523 |** VHS-Studienhaus
30.9., Sa, 10 – 17:30 Uhr **|** 8.67 UStd **|** 47 € **|**
WE | Sonja Waszerka

Sich mit Gelassenheit und Humor selbst behaupten Teil II

Selbstbewusst auftreten, sich durchsetzen ohne sich dabei aufzureiben: Sich gelassen und mit Humor selbst zu behaupten ist lernbar. Themenschwerpunkte in diesem Seminar sind: Spielregeln der weiblichen und männlichen Kultur; „Bausteine" der Gelassenheit; Grenzen setzen und Kritik selbstsicher aufnehmen; kritisieren ohne zu verletzen; Konflikte austragen und konstruktiver Umgang mit Ärger.

A-182524 | VHS-Studienhaus
28.10., Sa, 10 – 17:30 Uhr **|** 8.67 UStd **|** 47 € **|**
WE | Sonja Waszerka

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Im Kurs geht es darum, dass Frauen sich besser kennenlernen um mit potentiellen Gefahrensituationen souveräner umgehen zu können. Verschiedene erfahrungsorientierte Übungen helfen wahrzunehmen, wo die eigenen Grenzen liegen und üben wie diese verbal und nonverbal kommuniziert werden können. Darüber hinaus werden einfache Techniken geübt, um Übergriffigkeiten in effektiver Form abwehren zu können.

A-182529 | VHS-Studienhaus
5x, 14.11. – 12.12., Di, 10 – 12 Uhr **|** 13.33 UStd **|**
72 € **| Nadine Scherben**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Selbstbestimmt Leben

Selbstbestimmtes Leben ist ein hohes Gut in unserer Gesellschaft, aber leider für Einzelne oder auch bestimmte Gruppen aus verschiedenen Gründen nicht immer selbstverständlich. Mit unseren Angeboten in diesem Bereich möchten wir – über die insgesamt inklusiven Angebote der Volkshochschule Köln hinaus – eine aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben fördern.

Vorträge, Ausstellungen, Seminare, Arbeitskreise

Gemeinsam selbstbestimmt aktiv – VHS-Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung

Jedes Semester finden sich Menschen zusammen, die den Wunsch haben in Köln und Umgebung gemeinsam selbstbestimmt aktiv zu sein. Die Gruppe bietet Raum gemeinsam etwas zu unternehmen und sich über Themen wie Selbstbestimmung, Mitbestimmung, aktuelle gesellschaftspolitische Themen, persönliche Themen, Freizeitgestaltung und inklusive Bildung auszutauschen.

A-131642 | VHS-Studienhaus
8x, 15.9. – 15.12., Fr, 17 – 19:15 Uhr **|** 24 UStd **|** 27 € **|**
Elisabeth Gramatzki

Begegnung unterm Regenbogen: Schulung für Menschen mit Lust auf Ehrenamt in einem LSBT*I*Q Besuchsdienst

rubicon e. V. und das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland bauen zusammen ein Besuchsangebot für LSBT*I*Q Menschen auf. Wenn du Lust hast, dabei mitzumachen, bist du herzlich zu dieser Schulung eingeladen. Dir werden darin die Grundlagen zum Thema Kommunikation bis hin zum Umgang mit Notfällen vermittelt.

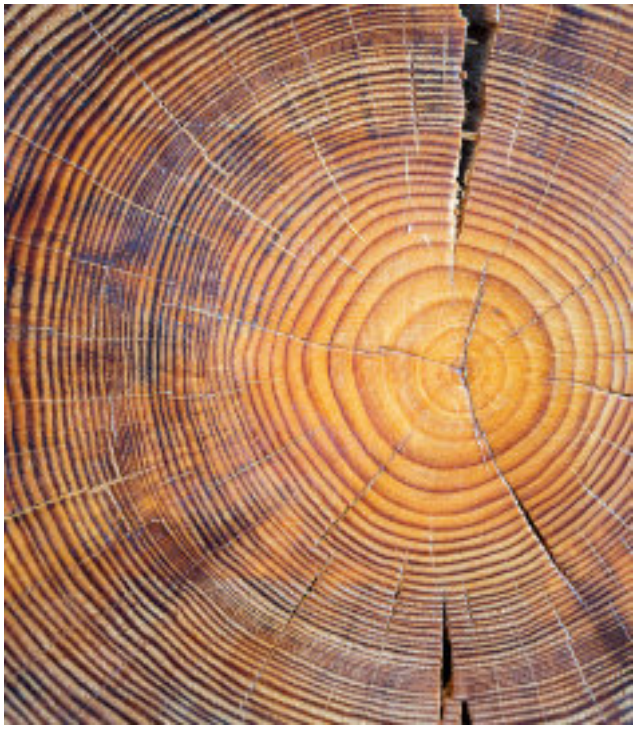
A-131646 | VHS-Studienhaus
9.10., 10.10., Mo, Di, 10 – 16 Uhr **|** 12 UStd **|**
entgeltfrei **| Martina Romeike**

„Fit für die Nachbarschaftshilfe" – Nachbarschaftshelferkurs für die Unterstützung von Menschen mit (Sinnes-)Behinderung

Im Sinne eines Pflegekurses nach §45 SGB XI, 12 UStd.
Sind Sie im Rahmen der Nachbarschaftshilfe unterstützend für Menschen mit Behinderungen tätig, oder möchten Sie dies auf Grund eines ehrenamtlichen Engagements mit besonderem persönlichem Bezug tun? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Der Kurs vermittelt Basiswissen im Umgang mit Menschen mit Behinderungen und soll Nachbarschaftshelfer*innen Unterstützungs-und Teilhabemöglichkeiten aufzeigen.

A-131648 | VHS-Studienhaus
1.12., 2.12., Fr, Sa, 10 – 16 Uhr **|** 12 UStd **|** entgeltfrei **|**
Martina Romeike

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln



Kompetenzforum 60plus

Immer mehr Menschen bleiben länger fit und werden älter. Gleichzeitig gibt es weniger junge Menschen. Wenn es darum geht, diesen Wandel positiv zu gestalten, kann Bildung viel bewirken. Dazu gehört auch, ein realistischeres und differenziertes Bild von Alt-Sein zu schaffen. Um neue Möglichkeiten zu gewinnen, muss mit bestimmten Stereotypen und Klischees vom Alter aufgeräumt werden. Es ist im Interesse der Einzelnen und der Gesellschaft, diesen Trend zu unterstützen.

Vorträge, Ausstellungen, Seminare, Arbeitskreise

Ein neuer Anfang, aber nicht von vorn

Ein Angebot zur bewussten Lebensgestaltung ab 60
Wenn sich das Lebensalter „60" nähert oder überschritten wurde und das Ende der Erwerbsarbeit naht, stehen Veränderungen an oder haben bereits begonnen. Es lohnt sich, die Zukunft mit der erlebten Vergangenheit zu verbinden.
Dieses Seminar bietet zwei Tage Zeit, Impulse und professionelle Unterstützung, um mit dem spannenden Prozess der Gestaltung des Raums jenseits der 60 zu beginnen.

A-131640 | VHS-Studienhaus
19.8., 20.8., Sa, So, 9:30 – 17:30 Uhr **|**
18.67 UStd **|** 100 €, Schulungsunterlagen: 2 € **| WE |**
Max Dorando

A-131641 | VHS-Studienhaus
18.11., 19.11., Sa, So, 9:30 – 17:30 Uhr **|**
18.67 UStd **|** 100 €, Schulungsunterlagen: 2 € **| WE |**
Max Dorando

Die Gedankenwelt von Menschen mit Demenz kennen und verstehen lernen

Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige in Kooperation mit dem Demenznetz Köln-Mülheim
In diesem Impulsvortrag mit anschließender Gelegenheit zum Austausch geht es um die Vermittlung von Grundlagen der Kommunikation bei Menschen mit Demenz unter Berücksichtigung von Sprachbildern. Wir möchten Ihnen Denkanstöße mit auf den

Weg geben die Sprache und Gedankenwelt von Menschen mit Demenz verstehen zu lernen. Mit Dr. theol. Stefan W. Knor

M-131650 | VHS Mülheim
12.9., Di, 16:30 – 18:30 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei **| Laura Hanna Althoff**

Die Vielfalt des Älterwerdens

Podiumsdiskussion und Austausch im Rahmen der interkulturellen Woche

Wir wollen mit Ihnen ins Gespräch kommen, wie Religion und Kultur unsere Vorstellungen vom Alter prägen und kultursensible Begegnungen aussehen können. Das Thema wird aus verschiedenen kulturellen und religiösen Perspektiven beleuchtet. In Kooperation mit dem Runden Tisch Seniorenarbeit, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südl. Rheinland, Gesundheitszentrum für Migrant*innen.

M-131653 | VHS Mühlheim
Di, 26.9., 10 – 14 Uhr | 4,33 UStd **|** entgeltfrei

Vernetzungstreffen „Bildung im Alter"

„Wir nehmen unsere Bildung selbst in die Hand"
Bildung im Alter spielt eine zentrale Rolle in unserer heutigen Zeit. Dabei gibt es nicht nur die Möglichkeit sich vorgefertigter Bildungsangebote zu bedienen, sondern es gibt auch die Option, die eigene Bildung selbst in die Hand zu nehmen. Welche Bedürfnisse und Möglichkeiten es gibt soll hier aufgezeigt und diskutiert werden.

A-131654 | VHS-Studienhaus
27.9., Mi, 15 – 17 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei **| Thomas Boxberger**

Demenz – die große Unbekannte

Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige in Kooperation mit dem Demenznetz Köln-Mülheim
Im Vortrag mit anschließendem Austausch gehen wir der Diagnose in all ihrer Vielfalt auf die Spur. Wir möchten sowohl über Diagnoseverfahren, die unterschiedlichen Krankheitsbilder und deren Symptome als auch über mögliche Therapieansätze und den Umgang mit einer Demenzerkrankung sprechen. Mit Dr. Ira Reupke, Leitende Oberärztin in der Gerontopsychiatrischen Abteilung der LVR-Klinik Köln

M-131664 | VHS Mülheim
27.9., Mi, 16:30 – 18:30 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei **| Laura Hanna Althoff**

Stark bleiben – Motivierende Kurzintervention für Angehörige, ehren- und hauptamtliche Betreuungspersonen aus der Alten- und Senior*innenhilfe

Wir alle wollen fit alt werden. Doch der zunehmende Gebrauch von Medikamenten, Alkohol und Tabak werden bei vielen Menschen zu einer der Gesundheit abträglichen Gewohnheit. So steigt das Risiko, eine Suchterkrankung zu entwickeln. Der Kurs ermutigt Sie Menschen auf der Suche nach gesunden Bewältigungsstrategien zu unterstützen. Sie erfahren, wie Gespräche die Bereitschaft zur Veränderung fördern.

A-131665 | VHS-Studienhaus
17.10., 18.10., Di, Mi, 9 – 17 Uhr **|** 18.67 UStd **|** entgeltfrei **| Jürgen Meisenbach, Monika Kaulke-Niermann**

Schuld und Scham – wenn ewig das schlechte Gewissen plagt

Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige in Kooperation mit dem Demenznetz Köln-Mülheim
Die Pflege eines Menschen mit Demenz mutet vielen ein hohes Maß an Belastungen zu. Und dennoch schleicht sich nicht selten das schlechte Gewissen ein, nicht genug zu tun bzw. mehr tun zu müssen. Wir besprechen mögliche neue Wege des Umgangs mit Gefühlen von Schuld und Scham, indem wir Situationen und Auslöser beleuchten. Mit Sigrid Wächter, Gerontopsychiatrisches Beratungszentrum LVR-Klinik Köln

M-131666 | VHS Mülheim
24.10., Di, 16:30 – 18:30 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei **| Laura Hanna Althoff**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Lernen und Gedächtnis

Im diesem Bereich bieten speziell ausgebildete Dozierende ein klar strukturiertes Lern- und Gedächtnistraining an. Die Kurse sind so konzipiert, dass man auch über mehere Semester an den Kursen teilnehmen kann. Die Kurse richten sich an Menschen aller Altersstufen.

Gedächtnistraining

Geistig fit? Mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining

Durch unterschiedliche Übungen werden verschiedene Hirnfunktionen trainiert: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, assoziatives sowie logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Ohne Leistungsdruck optimieren Sie Ihre geistige Beweglichkeit. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin BVGT, Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining und Gesundheitspädagogin.

P-183204 | VHS Porz
10x, 25.9. – 11.12., Mo, 10 – 11:30 Uhr | 20 UStd | 75 € | **Lydia Hardt**

P-183205 | VHS Porz
10x, 25.9. – 11.12., Mo, 11:45 – 13:15 Uhr | 20 UStd | 75 € | **Lydia Hardt**

Gedächtnistraining – Muntermacher fürs Gehirn

„Ich müsste mal etwas für meine grauen Zellen tun." Ein unterhaltsames Training, Übungen zur Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und vieles mehr. Ohne Leistungsdruck stärken Sie Ihre Fähigkeiten und bemerken, wie sich das Gelernte in Ihren Alltag hinein fortsetzt. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist eine Erfrischungskur für Körper, Geist und Seele.

A-183206 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9. – 8.12., Fr, 10 – 11:30 Uhr | 24 UStd | 90 € | **Elisabeth Sternberg**

A-183207 | VHS-Studienhaus
6x, 22.9. – 10.11., Fr, 11:45 – 13:15 Uhr | 12 UStd | 45 € | **Elisabeth Sternberg**

Gehirn-Jogging

Geistig fit und flexibel – Ein Leben lang

Möchten Sie sich Wichtiges leichter merken, sich gut konzentrieren, geistig fit und flexibel bleiben? Lernen Sie, in einer lockeren Atmosphäre, Übungen, Spiele und Strategien, die Ihren Kopf in Schwung bringen und Ihre mentale Fitness nachhaltig stärken.

A-183211 | VHS-Studienhaus
8x, 11.9. – 11.12., Mo, 10 – 11:30 Uhr | 16 UStd | 60 €, Materialkosten: 3 € | **Christiane Matern**

A-183212 | VHS-Studienhaus
8x, 11.9. – 11.12., Mo, 11:45 – 13:15 Uhr | 16 UStd | 60 €, Materialkosten: 3 € | **Christiane Matern**

L-183213 | VHS Lindenthal
8x, 11.9. – 11.12., Mo, 14:30 – 16 Uhr | 16 UStd | 60 €, Materialkosten: 3 € | **Christiane Matern**

L-183214 | VHS Lindenthal
8x, 11.9. – 11.12., Mo, 16:15 – 17:45 Uhr | 16 UStd | 60 €, Materialkosten: 3 € | **Christiane Matern**

Denk-Spaziergang in der Flora

Flanieren und Gedächtnistraining im Park

Bewegung in der freien Natur fördert Ihr Denkvermögen! Ein Spaziergang rund um das Festgebäude der Flora, gewürzt mit Wissenswertem im Gelände und unterhaltsamen Übungen zu Wortfindung, Konzentration und Merkfähigkeit.

A-183220 | →● Flora, Haupteingang, Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln
14.9., Do, 11 – 12:30 Uhr | 2 UStd | 9 € | **Elisabeth Sternberg**

A-183221 | →● Flora, Haupteingang, Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln
17.9., So, 11 – 12:30 Uhr | **2 UStd** | 9 € | **Elisabeth Sternberg**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Berufsbegleitende Fortbildungen im Bereich Kommunikation

Die Volkshochschule Köln bietet seit vielen Jahren bewährte berufsbegleitende Fortbildungen im Themenbereich Kommunikation an. Bei Fragen beraten wir Sie gerne. Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich.

Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Gabriele Siegmund,
Tel.: 0221 221-23302,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Für Bildungsurlaube, Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selbst direkt online, telefonisch oder per Post anmelden. Nähere Informationen finden Sie auch auf www.vhs.koeln
Inhaltliche Beratung:
Thomas Boxberger
Tel.: 0221 221-22616
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Die Angebote sind grundsätzlich förderfähig. Eine Beratung hierzu bieten wir Ihnen gerne an:
Claudia Burghardt
Tel.: 0221 221-23999
E-Mail: berufliche-beratung@stadt-koeln.de

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine praxisnahe Kommunikationshaltung sowie Konflikt-Transformations-Methode. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, sich selbst und anderen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen, um selbst in herausfordernden Situationen im Gespräch konstruktiv zu bleiben. GFK unterstützt darin, Klarheit über die eigenen Anliegen zu gewinnen und diese auf einfache und leicht verständliche Art und Weise auszudrücken. Als erfolgreicher Kommunikationsansatz wird GFK seit vielen Jahren in Unternehmen, Institutionen, Bildungseinrichtungen, Organisationen sowie in privaten Beziehungen, Beratung, Therapie und Mediation genutzt.

Info-Termine

Informationsveranstaltung zu den Fortbildungen „Gewaltfreie Kommunikation" (GFK)

Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation" , die von der Volkshochschule Köln angeboten wird. Anschließend steht Ihnen Anja Ufermann für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zur Verfügung und informiert Sie über die geplanten Termine der Fortbildung.

A-184506 | VHS-Studienhaus
7.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **| * |**
Anja Ufermann

A-184507 | VHS-Studienhaus
9.4., Di, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **| * |**
Anja Ufermann

Ausbildungen Basis

Berufsbegleitende Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) Basisausbildung 2023 / 2024

Oktober 2023 - Mai 2024
Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.
Termine 2023: 26.10. – 28.10., 04.12. – 16.12.2023
Termine 2024: 01.02. – 03.02., 21.03.. – 23.03., 23.05. – 25.05.2024

A-184528 | VHS Studienhaus
6x, 26.10. - 16.12., Do – So, 9:30 – 17:30 Uhr |
56 UStd **|** 1.850€, Materialkosten: 30,00 € **| B |**
Anja Ufermann, Imke Trainer

Berufsbegleitende Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) Basisausbildung 2024

Januar- August 2024
Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.
Termine: 4.1. – 6.1., 22.2. – 24.2., 25.4. – 27.4., 13.5. – 15.6., 29.8. – 31.8.2024

A-184530 | VHS Lindenthal
15x, 4.1. – 31.8., Do, Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr **|**
140 UStd **|** 1.850 €, Materialkosten: 30 € **| B |**
Anja Ufermann, Tilman Krakau

Weiterbildungs-förderung
Mehr Informationen auf Seite 18 und 19

Bildungsurlaube

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg BU

Wie kann ich anderen mitteilen, was ich fühle und was ich brauche - ohne sie zu verletzen und zu kritisieren? Einfühlsam hinhören, was der andere braucht - auch, wenn er nicht gerade freundlich mit mir spricht? Schwierige Gespräche, die auf mich zukommen, vorbereiten? Sie erfahren, wie Sie Ihr Anliegen an andere Menschen so formulieren, dass die Chance für ein kooperatives Verhalten am größten ist.

A-184667-BU | VHS-Studienhaus
4x, 6.11. – 9.11., Mo – Do, 9:30 – 15:30 Uhr **|**
32 UStd **|** 221 € **| BU | Anja Ufermann**

A-184668-BU | VHS-Studienhaus
5x, 4.12. – 8.12., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr **|** 40 UStd **|**
276 € **| BU | Anja Ufermann**

L-184669-BU | VHS Lindenthal
5x, 8.4. – 12.4., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr **|** 40 UStd **|**
276 € **| BU | Anja Ufermann**

Seminare

Gewaltfreie Kommunikation – Eine Einführung

Wochenendseminar
Wie kann ich anderen mitteilen, was ich fühle und was ich brauche – ohne sie zu verletzen und zu kritisieren? Einfühlsam hinhören, was der andere braucht – auch, wenn er nicht gerade freundlich mit mir spricht? Gewaltfreie Kommunikation befähigt Sie: Beobachtungen von Bewertungen und Gefühle von Interpretationen zu trennen, Ihr Anliegen klar zu formulieren und auf Einwände konstruktiv einzugehen.

A-184684 | VHS-Studienhaus
2.3., 3.3., Sa, 10 – 17:30 Uhr, So, 10 – 17:30 Uhr **|**
18 UStd **|** 125 €, Materialkosten: 4 € **| WE |**
Anja Ufermann

A-184685 | VHS-Studienhaus
22.6., 23.6., Sa, 10 – 17:30 Uhr, So, 10 – 17:30 Uhr **|**
18 UStd **|** 125 €, Materialkosten: 4 € **| WE |**
Anja Ufermann

Tag der Gewaltfreien Kommunikation 2023

Trainer*innen präsentieren in Workshops die vielfältigen Facetten der Gewaltfreien Kommunikation
An diesem Tag können Sie die vielfältigen Facetten der Gewaltfreien Kommunikation in Workshops erleben – von einführenden Einheiten, über tiefergehende Prozessarbeit bis hin zum Methodenmix erhalten Sie einen breiten Einblick. Mehr Infos dazu finden Sie im Internet.

A-184687 | FORUM Volkshochschule
17.9., So, 9:30 – 18 Uhr **|** 11.33 UStd **|** 45 € **| WE |**
Anja Ufermann, Imke Trainer

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) ist eine Methode zur Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation, Wahrnehmungsschulung und zur schnellen und effektiven Zielerreichung. NLP bietet wirksame Strategien und praktische Werkzeuge auf Basis humanistischer Psychologie. In unserer Ausbildung haben wir zusätzlich das Strukturmodell der Transaktionsanalyse (TA) integriert, wodurch ein tieferes Verständnis für die Kommunikationsprozesse geschaffen wird und neue Perspektiven und Analyseebenen erschlossen werden. Viele herausfordernde Situationen in privaten oder beruflichen Bereichen können durch die NLP-Tools ressourcen- und lösungsorientiert gemeistert werden. NLP lässt sich in unterschiedlichsten Bereichen anwenden, unter anderem in: Persönlichkeitsentwicklung, Personalwesen, Coaching, Pädagogik, Wirtschaft oder Gesundheit.

Info-Termine

NLP- Eine Methode macht Karriere

Info-Abend und praktische Einführung

In den 70er Jahren entwickelten Bandler und Grindler aus der Beobachtung erfolgreicher Therapeuten (V. Stir, M. Ericson, F. Pearls) die Methode NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Ziel des NLP ist es, einen besseren Umgang mit sich selbst und anderen zu erreichen. Sie erhalten einen Einblick in die Methode sowie ausführliche Informationen über die von der VHS angebotenen NLP-Basic-Ausbildung.

A-184112 | VHS-Studienhaus
6.9., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Günter Brück, Renata Kern

A-184113 | VHS-Studienhaus
31.1., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Günter Brück, Renata Kern

A-184114 | VHS-Studienhaus
10.4., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Günter Brück, Renata Kern

Basic-Ausbildung

Kommunikationstraining mit NLP (NLP Basic Ausbildung)

Bildungsurlaub

NLP (Neurolinguistisches Programmieren) geht von einem ganzheitlich-systemischen Denk- und Handlungsansatz aus. Es werden Grundtechniken des NLP in der persönlichen Auseinandersetzung vermittelt. Dieser Bildungsurlaub kann bei vollständiger Anwesenheit nach den Richtlinien des DVNLP (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren e. V.) als „NLP-Basic, DVNLP" zertifiziert werden.

A-184125-BU | VHS-Studienhaus
5x, 18.9. – 22.9., Mo – Fr, 9 – 17:30 Uhr **|** 50 UStd **|**
475 €, Kopierpauschale: 2 € **| BU |**
Günter Brück, Renata Kern

A-184126-BU | VHS-Studienhaus
5x, 4.3. – 8.3., Mo – Fr, 9 – 17:30 Uhr **|** 50 UStd **|**
475 €, Kopierpauschale: 2 € **| BU |**
Günter Brück, Renata Kern

A-184127-BU | VHS-Studienhaus
5x, 13.5. – 17.5., Mo – Fr, 9 – 17:30 Uhr **|** 50 UStd **|**
475 €, Kopierpauschale: 2 € **| BU |**
Günter Brück, Renata Kern

Practitioner-Ausbildung

Aufbautraining NLP-Practitioner

November 2023 bis Mai 2024

Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

Termine 2023:
4./5.11., 2./3.12.2023.
Termine 2024:
20./21.1., 17./18.2., 16./17.3., 13./14.4., 4./5.5.2024

A-184140 | VHS-Studienhaus
14x, Sa, So, 9 – 17:15 Uhr **|** 135.33 UStd **|** 480 €
Entgelt für 2023 (+Entgelt 2024 1190€) Insgesamt 1670€, Materialkosten: 30 € **| WE |**
Renata Kern, Günter Brück

Systemische Beratung

Systemische Beratung basiert auf unterschiedlichen Konzepten der Familientherapie und systemtheoretischen Ansätzen. Die systemische Haltung ist gekennzeichnet durch Wertschätzung und Neugier für Menschen in ihren Lebens- und Arbeitskontexten. Veränderungsprozesse werden mit der Vielfalt systemischer Methoden begleitet, um ressourcen- und lösungsorientierte Handlungsalternativen zu finden. Berater*innen verstehen sich als prozessbegleitend – die Expertise für Lösungen liegt im ratsuchenden System selbst. Systemisches Denken und Handeln hat sich in vielen Arbeitsbereichen etabliert und gibt Impulse für die Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien, Gruppen, Teams und Organisationen. Eine kreative, erfrischende und konstruktive Herangehensweise bereichert die eigene Professionalität und fördert Zufriedenheit und Zuversicht aller Beteiligten.

Info-Termine

Informationsveranstaltungen zur Fortbildung „Systemische Beratung"

Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Systemische Beratung", die von der Volkshochschule Köln angeboten wird. Anschließend stehen Ihnen die Trainer*innen für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zu Verfügung und informieren Sie über die geplanten Termine der jeweiligen Fortbildung.

A-184206 | VHS-Studienhaus
24.8., Do, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

A-184207 | VHS-Studienhaus
22.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

Ausbildung

Berufsbegleitende Fortbildung Systemische Beratung 2023/2024

Nr. 31 / September 2023 bis August 2024
Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.
Termine in 2023:
8. – 10.9., 20. – 23.11. (Bildungsurlaub),
11.12. (Supervision).
Termine 2024:
26. – 28.1., 8. – 11.04 (Bildungsurlaub),
25.4. (Supervision), 14. – 15.6. und 30. – 31.8.

A-184222 | VHS-Studienhaus
20x, 8.9. – 31.8., 9 – 17 Uhr **|** 180 UStd **|** 1.015 € Entgelt für die Termine in 2023 + 1455€ für die Termine in 2024 / Gesamt: 2470€, Materialkosten: 40 € **| Kristina Ehret, Kerstin Schmidt**

Mediation

Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Konfliktlösung. Mediator*innen unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation kann in sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, so unter anderem in der Berufs- und Arbeitswelt, in Wirtschaft und Verwaltung sowie in Familie, Nachbarschaft, Schule oder im Ehrenamt. Der Anwendungsbereich umfasst nicht nur Konflikte im Umgang miteinander, sondern auch justiziable Themen, die sonst häufig gerichtlich entschieden werden.

Info-Termine

Info-Abend Mediations-Ausbildung

Im Rahmen der berufsbegleitenden Zertifikatsausbildung zum Mediator/in (A-184324) wird eine Infoveranstaltung angeboten, deren Ziel es ist, Mediation als Methode, die Inhalte der Grundausbildung und der weiterführenden Module und die Anwendungsbereiche von Mediation in der Praxis darzustellen. Zu Beginn wird ein kurzer Vortrag alle Interessierten auf das Thema einstimmen und die Struk-

tur der Ausbildung darstellen. Danach gibt es ausreichend Möglichkeit, individuelle Fragen an die Dozentin zu stellen.

A-184305 | VHS-Studienhaus
23.8., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Andrea Wegner-Katzenstein

A-184306 | VHS-Studienhaus
15.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Andrea Wegner-Katzenstein

Grundausbildung

Mediation Grundausbildung – Berufsbegleitende Zusatzausbildung

Dezember 2023 bis Juni 2024
Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer. Termine 2023: 13.12. – 15.12.2023. Termine 2024: 27./28.1., 9./10.3., 17. – 19.4., 25./26.5., 8./9.6., 29./30.6.2024.

A-184324 | VHS-Studienhaus
16x, 13.12. – 30.6., Mi – So, 10 – 17 Uhr **|** 128 UStd **|** 336 € Entgelt für Termine 2023 / Entgelt für Termine 2024 1456 €. Gesamt-Entgelt: 1792€, Arbeitsmaterialien: 20 € **| B |**
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenenden

Familie

Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

A-184355 | VHS-Studienhaus
21.10., 22.10., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 224 €, Skript: 10 € **| WE B | Andrea Wegner-Katzenstein**

A-184356 | VHS-Studienhaus
24.8., 25.8., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 224 €, Skript: 10 € **| WE B | Andrea Wegner-Katzenstein**

Arbeitsleben

Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

A-184357 | VHS-Studienhaus
4.11., 5.11., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 224 €, Skript: 10 € **| WE B | Andrea Wegner-Katzenstein**

A-184358 | VHS-Studienhaus
21.9., 22.9., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 224 €, Skript: 10 € **| WE B | Andrea Wegner-Katzenstein**

Transaktionsanalyse

Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

A-184359 | VHS-Studienhaus
25.11., 26.11., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 224 €, Skript: 10 € **| WE B | Andrea Wegner-Katzenstein**

A-184360 | VHS-Studienhaus
30.11., 1.12., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 224 €, Skript: 10 € **| WE B | Andrea Wegner-Katzenstein**

Mediation im interkulturellen Kontext

Nähere Informationen zu den Inhalten und den Trainer*innen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

A-184366 | VHS-Studienhaus
2.12., 3.12., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 224 €, Skript: 10 € **| WE B | Andrea Wegner-Katzenstein**

A-184367 | VHS-Studienhaus
14.12., 15.12., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 224 €, Skript: 10 € **| WE B | Andrea Wegner-Katzenstein**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Arbeit und Leben

Arbeit und Leben ist die Weiterbildungseinrichtung des Deutschen Gewerkschaftsbundes und der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen. Diese Bildungspartnerschaft ist das Fundament eines in Köln seit vielen Jahren erfolgreichen Kooperationsmodells. Arbeit und Leben steht für die Weiterbildung zu Demokratie, Toleranz und gesellschaftlichem Engagement. Die Angebote zielen auf gesellschaftliche Partizipation sowie Förderung sozialer Kompetenzen und vermitteln Fachkompetenzen für die Arbeit an gesellschaftlichen Aufgaben.

Bildungsurlaube

Die Rente steht vor der Tür. Wie gestalte ich meine neue Freiheit? Wie gehe ich meinen Weg weiter?

Die meisten Menschen schließen aktuell ihre berufliche Lebensphase zwischen dem 65. und 66. Lebensjahr ab. Dann beginnt eine Zeit ohne berufliche Verpflichtungen. Jetzt kann das Leben frei gestaltet werden. Der Bildungsurlaub unterstützt Sie bei der Vorbereitung auf den Übergang in die Zeit nach dem Beruf. Es geht darum, mit Freude und Neugier die neue Lebensphase zu gestalten.

A-184926-BU | VHS-Studienhaus
3x, 15.11. – 17.11., Mi – Fr, 9:30 – 16:30 Uhr **|**
24 UStd **|** 159 €, Kopierpauschale: 2 € **| BU |**
Hanswalter Bohlander

Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention

Unsere Erfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher, motivierend und respektvoll wir mit Menschen kommunizieren. Dieses Seminar gibt praktische Hilfen und zahlreiche Tipps, sich klar zu positionieren, eigene Ziele besser zu erreichen, wirksame Vereinbarungen zu treffen, Konflikte zu erkennen und zu klären sowohl im privaten wie im beruflichen Alltag.

L-184931-BU | VHS Lindenthal
5x, 20.11. – 24.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|**
264 €, Kopierpauschale: 2 € **| BU | Karl-Heinz Schwieren**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

WIR HABEN
2.400 KM
JEDEN TAG
IM BLICK.
Zuverlässige Abwasserableitung.
Für dich. Für Köln.
DIE
WASSER
BESSER
MACHER.de
Tiefer eintauchen!
StEB
Köln

Gesundheit

Unser Team erreichen Sie:

Gesamtes Angebot:
vhs-gesundheit@stadt-koeln.de

Per Fax:
0221 221-6569290

Persönliche Beratung vor Ort:
VHS im Bezirksrathaus Nippes (siehe Seite 20/21)

Persönliche Anmeldung: Wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 22).

Bei Fragen zur Organisation der Kurse und Veranstaltungen (allgemeine Informationen, Teilnahmebescheinigungen usw.) wenden Sie sich bitte an:

Sabine Dietrich
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-23156

Susan Lausberg
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-99602

Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

Ingo Jureck
Programmbereichsleitung
Tel.: 0221 221-23686
Medizin, Prävention und Komplementärmedizin

Stefan Gaude
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-93582
Bewegung

Romina Cecire-Wille
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-95748
Entspannung

Petra Tenbrink
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-23742
Auftragsschulungen

Inhaltsverzeichnis

Fortbildung, Bildungsurlaub	**82**
Medizin, Prävention und Komplementärmedizin	**83**
Vorträge in Kooperation mit Expert*innen und Einrichtungen aus der Region	83
Medizin und Prävention	85
Komplementärmedizin	86
Essen und Trinken	**87**
Entspannung	**88**
Gelassenheit im Alltag	88
Achtsamkeit und Meditation	91
Massage	92
Yoga	93
Qigong und Taiji	99
Feldenkrais	100
Alexander-Technik	101
Bewegung	**102**
Zusammen stark – Bewegung für alle	102
Kurse nur für Frauen	111
Kurse nur für Männer	114
Rüstig statt rostig – „älter & aktiv"	115

Qualifikation der Kursleitenden

Die Kursleitungen im Programmbereich Gesundheit verfügen über die für ihre Kurse notwendigen Qualifikationen und eine fundierte fachliche Ausbildung durch fachspezifische Aus- und Weiterbildungen und/oder langjährige Erfahrungen in der Erwachsenenbildung. Nachfragen zu einzelnen Profilen beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleitungen.

Fortbildung, Bildungsurlaub

Bildungsurlaub

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden

Lernen Sie, wie sie Alltagsbelastungen begegnen und die berufliche Leistungsfähigkeit steigern können. Neben den Theorie-Inputs und der Wahrnehmungsschulung sind die Entspannungsmethoden Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atementspannung sowie mentales Training und körperliche Lockerung hilfreich, um aus dem Stress in die körperliche und seelische Balance zu kommen.

N-220232 | VHS Nippes
5x, 9.10. – 13.10., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr **|** 40 UStd **|** 203 € **| BU | Michaela Wende**

N-220233 | VHS Nippes
5x, 15.1. – 19.1., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr **|** 40 UStd **|** 203 € **| BU | Michaela Wende**

Hamsterrad? Nein Danke! Stress reduzieren und Ressourcen stärken

Gerade bei hohen (beruflichen) Belastungen fällt es schwer, rechtzeitig die Energiereserven wieder aufzufüllen. Entspannungsübungen wie z.B. Achtsamkeit, Atementspannung, Progressive Muskelentspannung oder Imagination helfen, auch in kurzer Zeit wieder Energie zu tanken und Abstand zu gewinnen. Entwickeln Sie Strategien für einen achtsamen und ausgeglichenen (Berufs-)Alltag.

N-220238 | VHS Nippes
4x, 25.3. – 28.3., Mo – Do, 9 – 16 Uhr **|** 32 UStd **|** 163 € **| BU | Michaela Wende**

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken

Bildungsurlaub mit Lerninhalten in der vhs.cloud
Anforderungen des Berufsalltags können uns aus der Balance bringen, Rückenschmerzen, Migräne, Schlaflosigkeit und Burn-out können entstehen. Durch achtsame Yogapraxis, Schreibübungen, Visualisierung und kraftspendende Rituale füllen Sie Ihr Ressourcenköfferchen, das Sie an jeden Arbeitsplatz mitnehmen können. Sie erarbeiten ein individuelles Konzept der Selbstfürsorge für mehr Ausgeglichenheit.

L-220247 | VHS Lindenthal
5x, 18.9. – 22.9., Mo – Fr, 22.9., 9 – 17 Uhr **|** 46 UStd **|** 234 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € **| BU | Claudia Berlinger**

L-220248 | VHS Lindenthal
5x, 23.10. – 27.10., Mo – Fr, 27.10., 9 – 17 Uhr **|** 46 UStd **|** 234 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € **| BU | Claudia Berlinger**

L-220249 | VHS Lindenthal
5x, 4.12. – 8.12., Mo – Fr, 8.12., 9 – 17 Uhr **|** 46 UStd **|** 234 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € **| BU | Claudia Berlinger**

L-220250 | VHS Lindenthal
5x, 26.2. – 1.3., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr **|** 46.67 UStd **|** 237 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € **| BU | Claudia Berlinger**

L-220251 | VHS Lindenthal
5x, 22.4. – 26.4., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr **|** 46.67 UStd **|** 237 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € **| BU | Claudia Berlinger**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Kölner Gesundheitsgespräche

In Kooperation mit der VHS Köln bietet das Gesundheitsamt der Stadt Köln 2023 folgende Gesundheitsgespräche an:

Früherkennung und Prävention der Demenz

Aufgrund der demografischen Entwicklungen ist in vielen Ländern mit einem deutlichen Anstieg von Demenzen zu rechnen. Die Früherkennung und Prävention von Demenzen gewinnt zunehmend an Bedeutung. Insbesondere bei der Alzheimer-Krankheit sind aufgrund von Forschungsentwicklungen, molekularen Therapieansätzen und Verbesserungen des Lebensstils bereits Fortschritte erzielt worden.

A-132135 | FORUM Volkshochschule
10.8., Do, 18 – 19:30 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Dr. med. Ayda Rostamzadeh

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin

Vorträge in Kooperation mit Expert*innen und Einrichtungen aus der Region

Vorträge

Zeit, auszusteigen

Ein Info-Abend über Sabbatical

Die Seele baumeln und die Gedanken schweifen lassen, Neues sehen und erfahren: Den leisen Wunsch, Pausen zu machen, eine Auszeit zu nehmen, die Leistungsgesellschaft für eine begrenzte Zeit hinter sich zu lassen, haben die meisten; ein Sabbatical realisieren aber nur die wenigsten. Joachim von Loeben spricht über seine Erfahrungen beim Aussteigen und Wiedereinsteigen.

A-132005 | VHS-Studienhaus
25.10., Mi, 20 – 21:30 Uhr **|** 6 € **|**
Joachim von Loeben

Schuleingangsuntersuchung – Vorbereitung für einen guten Übergang in die Schulzeit

Gibt es überhaupt eine Schulreife? Was passiert bei der Schuleingangsuntersuchung? Wie kann der Schulstart gut gelingen? Es gibt viele Faktoren, die den Start in die Schulzeit beeinflussen. Jedes Kind sollte die besten Bedingungen bekommen und mit Freude in seine Schulzeit starten. Als Gesprächspartner*innen stehen Referent*innen des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes zur Verfügung.

A-132136 | FORUM Volkshochschule
22.8., Di, 18 – 19:30 Uhr **|** entgeltfrei

Ansprechpartner*in und Wegbereiter*in für Menschen mit fortgeschrittener, nicht heilbarer Erkrankung – das Buddy-Projekt

Menschen mit einer schweren und nicht heilbaren Erkrankung sowie ihre Nahestehenden werden mit vielen schwierigen Themen bereits ab der Diagnose konfrontiert. Die Welt steht für sie Kopf. Obwohl bereits ein breites Informations- und Unterstützungsangebot vorhanden ist, bekommen Betroffene die richtige Versorgung und Unterstützung oft zu spät oder gar nicht.

A-132137 | FORUM Volkshochschule
26.9., Di, 18 – 19:30 Uhr **|** entgeltfrei

Essen, Körper, Emotionen – Hilfen in Köln

Hinter einem gestörten Verhältnis zum Essen steckt immer auch ein guter Grund. Es wird zur Lösung von Konflikten in Beziehungen genutzt, um mit Traurigkeit, Wut, Enttäuschung und Zurückweisung umgehen zu können. Gefühle werden durch Nicht-essen oder zu viel essen überlagert. Gesprächspartner sind Mitglieder der Arbeitsgruppe Essstörungen der kommunalen Gesundheitskonferenz Köln.

A-132138 | FORUM Volkshochschule
19.10., Do, 18 – 19:30 Uhr **|** entgeltfrei

Suchterkrankungen bei Kindern und Jugendlichen erkennen (Spiel- und Mediensucht, Alkohol- und Drogensucht)

Was sind erste Suchtanzeichen? Welche Verhaltensänderungen treten auf? Welche Ursachen können im Zusammenhang mit einer Sucht stehen? Wie spreche ich das Thema bei den Betroffenen an? Wo kann ich mir Hilfe holen?
Referent ist Felix Strobach, Diplom-Sozialpädagoge (kommissarische Einrichtungsleitung der Jugendsuchtberatung „ansprechbar" und der Drogenhilfe Köln gGmbH)

A-132139 | FORUM Volkshochschule
9.11., Do, 18 – 19:30 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Felix Strobach Diplom-Sozialpädagoge

Alternsforschung

Vortragsreihe der Universität zu Köln: „Wie und wodurch altern wir?"
Die Wissenschaftler*innen des CECAD Exzellenzclusters der Universität zu Köln suchen nach Antworten auf die Frage „Wie und wodurch altern wir?" Im Rahmen der Reihe „CECAD goes public - Erkenntnisse aus der Forschung zu Altern und Alterskrankheiten" möchten wir Ihnen mit Vorträgen die spannende Forschung näherbringen.

Vitamine in der Onkogenese – Warum der Tumor Red Bull bestellen würde

In der Vortragsreihe des CECAD-Alternsforschungs-Exzellenzclusters berichtet Dr. Peter Kreuzaler über seine aktuellen Forschungsergebnisse, in denen er die Schlüsselrolle von Vitaminen bei der Unterstützung des bösartigen Wachstumsprogramms von Tumoren untersuchte. Diese Ergebnisse werden im Kontext des sich im Altern verändernden menschlichen Stoffwechsels betrachtet.

A-132151 | VHS Studienhaus
27.9., Mittwoch, 18:30 – 20 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Dr. Peter Kreuzaler

Wie unsere Gene ein langes Leben und gesundes Altern beeinflussen

Warum manche Menschen gesünder altern als andere, liegt auch in unseren Erbanlagen, den Genen, begründet. In der Vortragsreihe des CECAD-Exzellenzclusters berichtet Dr. Joris Deelen darüber, welche Gene es möglicherweise sind, die für ein gesundes Altern und eine besonders lange Lebensdauer verantwortlich sind, und wie Forscher*innen wie er die Wirkung dieser Gene auf Prozesse im Körper untersuchen.

A-132152 | VHS Studienhaus
9.10., Montag, 18:30 – 20 Uhr **|** entgeltfrei **| Joris Deelen**

Gesund älter werden: Eine Frage des Stils?

Wie wichtig ein gesunder Lebensstil für das gesunde Altern ist, vermittelt die klinische Alternsforscherin Prof. Dr. Cristina Polidori in der Vortragsreihe des CECAD-Exzellenzclusters. Dazu gehören regelmäßige Arztbesuche – vor Ausbruch einer Erkrankung, kognitives und körperliches Training, Entspannung, eine ausgewogene Ernährung und das Pflegen von sozialen Kontakten und Interessen.

A-132153 | VHS-Studienhaus
25.10., Mittwoch, 18:30 – 20 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Prof. Dr. Maria Cristina Polidori

Alzheimer im Fokus: von der Grundlagenforschung hin zu neuen Therapien

Die Alzheimer-Erkrankung ist die häufigste Demenzerkrankung und in unserer alternden Gesellschaft werden immer mehr Menschen von Alzheimer betroffen sein. In der Vortragsreihe des CECAD-Alternsforschungs-Exzellenzclusters berichtet Dr. Christina Ising darüber, wie die Grundlagenforschung hilft, die Erkrankung besser zu verstehen, und darauf aufbauend neue Therapiemöglichkeiten entwickelt werden.

A-132154 | VHS Studienhaus
13.11., Montag, 18:30 – 20 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Dr. Christina Ising

Wie Fadenwürmer uns helfen, die molekularen Geheimnisse des Alterns zu entschlüsseln

Einblicke in die Grundlagenforschung

Die zellulären Grundlagen vom Fasten bis hin zur Entwicklung von Medikamenten: In der Vortragsreihe des CECAD-Alternsforschungs-Exzellenzclusters berichtet Dr. Laura Wester darüber, wie wir mithilfe eines kleinen Fadenwurms das Altern auf molekularer Ebene entschlüsseln und diese Erkenntnisse nutzen, um Interventionen für ein gesundes Altern zu entwickeln.

A-132155 | VHS Studienhaus
27.11., Montag, 18:30 – 20 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Dr. Laura Wester

Impfungen bei immungeschwächten Menschen im Alter

Die Immunabwehr von Patient*innen mit Blutkrebs ist durch ihre Grunderkrankung und deren Behandlung geschwächt. Sie sind deshalb besonders anfällig für Infektionen. Sie mit Impfungen zu schützen ist allerdings gerade bei älteren Patient*innen nicht unproblematisch. Worin die Probleme genau bestehen, erläutert Dr. med. Sibylle Mellinghoff in der Vortragsreihe des CECAD-Exzellenzclusters.

A-132156 | VHS Studienhaus
18.12., Montag, 18:30 – 20 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Sibylle Mellinghoff

Medizin und Prävention

Vorträge

Resilienz – Balance in Leistung und Gesundheit

Energie, Freude und Leistungskraft in Zeiten ständigen Wandels

Unsere Welt wird immer unruhiger, ob wir es wollen oder nicht. Digitalisierung und Globalisierung nehmen uns gefangen, das Lebenstempo nimmt zu, die Taktungen werden enger. Hier gilt es, gegenzusteuern. Resilienz steht für Belastbarkeit, Flexibilität und Widerstandskraft im privaten und beruflichen Leben. Erfahren Sie im Vortrag mehr über ein Konzept des aktiven Selbstmanagements.

A-132111 | VHS-Studienhaus
11.9., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 6 € **| Karl Kaz**

Resilienz als wesentliches Element moderner Unternehmenskultur

Ein Win-Win-Modell für die Organisation der Zukunft

Seit vielen Jahren untersuchen Wissenschaftler*innen, welche Bedeutung Resilienz für Organisationen hat. Bedingt durch die Megatrends wie Globalisierung, Digitalisierung, demografische Entwicklung, Migration und mehr befinden sich Unternehmen und Verwaltung heutzutage fast ständig in Veränderungsprozessen. Um hier gegenzusteuern, benötigen die Organisationen eine deutliche Steigerung ihrer Resilienz.

A-132112 | VHS-Studienhaus
16.10., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 6 € **| Karl Kaz**

Zwischen digitaler Demenz und Kompetenz

Wie unsere persönlichen und gesellschaftlichen Kompetenzen durch die digitale Revolution wachsen (müssen)

Die derzeit laufende digitale Revolution ist allumfassend – im privaten wie auch im beruflichen Leben. Die schnelle Anpassungsfähigkeit der Menschen an die modernen Techniken ist erstaunlich.
Doch wenn wir nicht am Ende Opfer der selbstgeschaffenen neuen Technologien werden wollen, müssen wir – einzeln, als Unternehmen und als Gesellschaft – bewusst gegensteuern.
Daher benötigen wir alle dringend Techniken für mehr Stabilität und innere Stärke.

A-132113 | VHS-Studienhaus
6.11., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 6 € **| Karl Kaz**

Agilität – Universallösung oder Modetrend?

Wie Agilität verstanden werden muss, damit Unternehmen wirklich profitieren

Wesentliche Erkenntnisse einer agilen Organisationsentwicklung sind, dass das menschliche Handeln und Entscheiden Vorrang haben soll vor striktem Verfolgen von Abläufen.
Es geht um ein befriedigendes Ergebnis/Produkt und hohe Kundenzufriedenheit. Wir bewegen uns daher weg von starren Vorgehensweisen und sind

z.B. in der Lage, Produkteigenschaften noch während des Entstehungsprozesses zu verändern.

A-132114 | VHS-Studienhaus
4.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 5 € **| Karl Kaz**

„Reset" durch Buchingerfasten

Warum bereits eine Woche Fasten unsere Selbstheilung spürbar fördert
Fasten ist viel mehr als „nichts essen"! Es geht weit darüber hinaus: Die Haut wird geschmeidiger, Gelenke beweglicher. Fasten lindert Entzündungen, senkt Bluthochdruck und andere Risikofaktoren. Der Vortrag informiert Sie über den Stand der Wissenschaft und wie Fasten gut gelingt! Als geprüfter Fastenleiter bringt Volker Gehrke über 30 Jahre eigene Fastenerfahrung mit.

A-132121 | VHS-Studienhaus
23.9., Sa, 10 – 11:30 Uhr **|** 6 € **| WE | Volker Gehrke**

Alzheimer und andere Demenzen

Viele Menschen sind verunsichert. Ist diese Vergesslichkeit noch altersadäquat oder ist sie schon der Schatten einer Demenz? Wie ist die Grenzziehung zu einer Demenz? Welche gibt es? Und wie fangen die verschiedenen Demenzen an? Gibt es Möglichkeiten, Demenzen zu verhindern oder sie zu verlangsamen?
Prof. Josef Kessler beschäftigt sich seit ca. 40 Jahren mit der Demenzforschung.

A-132140 | VHS-Studienhaus
25.9., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Prof. Josef Kessler

Stress- und Burnoutprophylaxe

Burn-out und Stress beziehen sich nicht nur auf unser berufliches Leben, sondern auch auf unseren Alltag und die Beziehungen, die wir führen. Oft sind wir am Rand unserer Belastbarkeit und machen weiter und weiter. Die Fähigkeit, Grenzen zu setzen, geht scheinbar verloren. Durch Relativieren und Distanzieren kann der Blick frei werden für Chancen und Stärken.

A-132141 | VHS-Studienhaus
20.9., Mi, 18 – 19:30 Uhr **|** 6 € **| Gudrun Haep**

Die Kraft des Lachens als Möglichkeit bei Druck und Überlastung zur Stress- und Burnoutprophylaxe

Zahlreiche wissenschaftliche Forschungsergebnisse belegen die Senkung von Stresshormonen sowie den Anstieg von Glückshormonen beim Lachen. Aber was ist, wenn uns nun gerade so gar nicht zum Lachen zumute ist? An diesem Abend lernen Sie ein paar einfache Übungen gegen sich festsetzende Gedanken kennen. Sie erfahren mehr zu Lächeln und Lachen als Möglichkeit im Umgang mit Stress.

A-132142 | VHS-Studienhaus
18.9., Mi, 18 – 19:30 Uhr **|** 6 € **| Gudrun Haep**

Mehr als Worte – Gelingende Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Der fortschreitende Verlauf einer Demenzerkrankung erschwert oft die Kommunikation, was zu Missverständnissen und Frust bei allen Beteiligten führt. Auch das Verhalten wird durch die Erkrankung beeinflusst. In dem Vortrag werden die Ursachen für Kommunikationsschwierigkeiten und herausforderndes Verhalten vorgestellt und Strategien besprochen, wie man mit den Herausforderungen umgehen kann.

N-132141 | VHS Nippes
20.11., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Katharina Regenbrecht (DemenzNetz Nippes)

Komplementärmedizin

Vorträge

Gutes Hören hält gesund – und macht munter

Das Hör- und Gleichgewichtstraining für jedes Alter
Hörprobleme können viele Folgen haben: Konzentrationsschwierigkeiten, Gleichgewichtsstörungen, Lese- und Rechtschreibschwächen, Antriebs- und Schlaflosigkeit, Stimm- und Sprechprobleme, Burnout. Viele dieser Defizite lassen sich auf Fehlfunktionen des Hörorgans zurückführen. Eine Therapiemöglichkeit ist die Tomatis-Methode, mit der viele Funktionen des Ohrs verbessert und Probleme behoben werden.

A-132301 | VHS Studienhaus
7.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Claudia Krüger**

Ein gesunder Darm

Was nützt, was schadet dem Darm – und welche Folgen hat das?
Warum ist der Darm ein Schlüsselorgan für die Gesundheit? Welchen Einfluss haben Lifestyle-Faktoren wie Stress, Bewegung, Schlaf und Ernährung auf die Verdauung? Bei welchen Beschwerden kann der Darm eine entscheidende Rolle spielen? Informieren Sie sich über Möglichkeiten, den Darm intakt zu halten und zu stärken.

A-132311 | VHS-Studienhaus
13.9., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Carmen Neuhausen**

Kurse und Seminare

Falten ade durch Gesichtsmuskeltraining und mehr

Wir alle sind schön! Trotzdem, die Falten werden von Tag zu Tag mehr. Wie können wir uns ohne chirurgische Eingriffe schön halten? Aus der Mongolei kommt die traditionelle Methode „Hatan Goo", die ohne Operation oder teure Pflegemittel die Gesichtsmuskulatur stärkt und so aktiv die Faltenbildung reduziert. Bitte einen kleinen Standspiegel mitbringen.

L-222401 | VHS Lindenthal
9.12., Sa, 11:30 – 18 Uhr | 8 UStd | 53 € | **WE** | **Oyungerel Sanduijav**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Essen und Trinken

Professionelle Weinverkostung

Dieser Wein weist Aromen von Apfel, Pfirsich und Butter aus und hat außerdem Petrol-Noten. Er hat einen vollen Körper und der Abgang ist lang. Wir setzen uns mit Weinbau, der weiteren Verarbeitung sowie der professionellen Weinverkostung auseinander. Die Materialkosten beinhalten Brot, Snack, Käse und Wein.

A-225001 | VHS Lindenthal
18.9., Mo, 18 – 21 Uhr | 4 UStd | 20 €,
Materialkosten: 28 € | **Marc Wabo**

Rotweine aus Deutschland – eine Entdeckungsreise

Rotwein aus Deutschland ist populär. Man findet nicht nur die Klassiker wie Spätburgunder, Dornfelder oder Portugieser, sondern mittlerweile auch Cabernet Sauvignon, Merlot oder Syrah. Sowohl die Einstellung der Winzer*innen als auch der Klimawandel haben dazu beigetragen. Neben der Vermittlung aktueller Kenntnisse wird auch verkostet.

A-225002 | VHS Lindenthal
16.10., Mo, 18 – 21 Uhr | 4 UStd | 20 €,
Materialkosten: 28 € | **Marc Wabo**

Weinauswahl – nicht nur zur Weihnachtszeit

Gerade vor Festtagen wird uns der Wert von gutem Essen und Trinken bewusst. An diesem Abend stehen köstliche Weine und deren bewusste Auswahl im Mittelpunkt. Neben Informationen zur Weinherstellung geht es auch um die Kombination von Essen und Wein (Pairing) und das richtige Lesen eines Weinetiketts.

A-225003 | VHS Lindenthal
20.11., Mo, 18 – 21 Uhr | 4 UStd | 20 €,
Materialkosten: 28 € | **Marc Wabo**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Entspannung

In allen Kursen in den Bereichen Bewegung und Entspannung werden Kenntnisse zum Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt, umgesetzt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die Sie auch zuhause weiterführen können. Auch alternative Übungen bei Bewegungseinschränkungen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen werden nach Möglichkeit vermittelt und eingeübt.

Gelassenheit im Alltag

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. Material für eigene Notizen mitbringen.

Raus aus der Stressspirale

Unser Atem ist unser natürliches Heilmittel gegen Stress, ganz ohne Nebenwirkungen. Sie erlernen im Kurs keine Atemtechniken, sondern einfache Übungen, bei denen die achtsame und akzeptierende Wahrnehmung des Atemgeschehens im Mittelpunkt steht. Neben der praktischen Atemarbeit gibt es auch Informationen zu Stressentstehung und -bewältigung. Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke oder Matte, Schreibzeug mitbringen.

A-230100 | VHS-Studienhaus
18.11., 19.11., Sa, 15 – 18 Uhr, So, 10 – 13 Uhr **|**
8 UStd **|** 41 € **| WE | Christa Zander**

Kraftquelle Atem

Bei Verspannungen, Stress oder Ängsten steht der Atem nicht mit seinem ganzen Potenzial zur Verfügung. Mit der sanften Atemarbeit nach Ilse Middendorf kommt der freie Atemfluss wieder in Gang und mit etwas Geduld entdecken Sie Ihren Atem als Kraftquelle. Der Weg sind einfache Übungen wie Dehnungen, Bewegung, Tönen. Auch bei Langzeitfolgen nach einer Covid-19-Erkrankung geeignet.

A-230101 | VHS-Studienhaus
3.11., 1.12., Fr, 18 – 21 Uhr **|** 8 UStd **|** 36 € **|**
Christa Zander

Klarer und leichter lesen – ohne Brille

Sehtraining und Entspannung

Wenn Gedrucktes ohne Brille schwerer lesbar wird, sind dies klare Anzeichen einer Altersweitsichtigkeit. Mit gezielten Augenübungen, Entspannungstechniken und einer neuen Art des Lesens können wir selbst dazu beitragen, die Sehfähigkeit positiv zu beeinflussen. Bitte Stoppersocken, Schreibzeug und einen kleinen Imbiss mitbringen.

L-230103 | VHS Lindenthal
22.10., So, 11 – 15 Uhr **|** 5.33 UStd **|** 28 €,
Materialkosten: 5 € **| WE | Gerlinde Riese**

Ein Winterruhetag

An diesem Tag wollen wir gemeinsam die Geschäftigkeit der Vorweihnachtszeit hinter uns lassen und in die Ruhe gehen. Zwischen einfachen Qigong-Übungen und Sitzen in Stille (Zen-Meditation) erhalten Sie Anregungen, wie man sich – auch zwischendurch – immer wieder zentrieren, erden und „entstressen" kann.

A-230104 | VHS-Studienhaus
9.12., Sa, 10:30 – 13:30 Uhr | 4 UStd **|** 18 € **| WE |**
Anita Wilmes

Waldbaden intensiv

Eine Exkursion im Königsforst

Waldbaden: Einzigartiges Naturerlebnis zur Regeneration von Körper und Seele durch bewusste Wahrnehmung des Waldes. Ob gestresste Berufstätige, Stadtbewohner*innen oder Naturliebhaber*innen: Lassen Sie Ihre Seele in der Ruhe der Natur baumeln, lernen Sie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen. Willkommene Begleiterscheinungen des Waldbadens: Stärkung des Immunsystems, Förderung eines gesunden Schlafs.

P-230125 | →● Parkplatz Königsforst,
Forsbacher Str. 29, 51107 Köln
23.9., Sa, 11 – 14 Uhr | 4 UStd **|** 21 € **| WE |**
Annette Schmitges

P-230126 | →● Parkplatz Königsforst,
Forsbacher Str. 29, 51107 Köln
18.11., Sa, 11 – 14 Uhr | 4 UStd **|** 21 € **| WE |**
Annette Schmitges

Waldbaden im Dünnwalder Wald

Ein Kurs für Einsteigende

Einzigartiges Naturerlebnis zur Regeneration von Körper und Seele durch bewusste Wahrnehmung des Waldes. Ob gestresste Berufstätige, Stadtbewohner*innen oder Naturliebhaber*innen: Lassen Sie Ihre Seele in der Ruhe der Natur baumeln, lernen Sie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen. Willkommene Begleiterscheinungen des Waldbadens: Stärkung des Immunsystems, Förderung eines gesunden Schlafs.

M-230128 | →● Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad 436 / Am Jungholz, 51069 Köln
9.9., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € | **WE |**
Benoît Marchal

M-230129 | →● Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad436 / Am Jungholz, 51069 Köln
4.11., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € | **WE |**
Benoît Marchal

Waldbaden – Shinrin Yoku – im Dünnwalder Wald – Vertiefungskurs

Waldbaden wiederholen heißt, ein einzigartiges Naturerlebnis intensivieren. Mit jedem „Shinrin Yoku" erfahren Sie nachhaltige Stressreduktion und Verbesserung der Lebensqualität. Durch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Schärfung der Sinneswahrnehmungen und meditative Einlagen erzielen Sie spürbare Erholung, Regeneration von Körper und Psyche und nachhaltige Gesundheitsförderung!

M-230130 | →● Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad 436 / Am Jungholz, 51069 Köln
14.10., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € | **WE |**
Benoît Marchal

Oase der Ruhe: Stille und Klang

Unzählige Aktivitäten lassen uns kaum zur Ruhe kommen. In dieser Auszeit praktizieren wir bewusstes Atmen, achtsame Übungen zur Körperbalance, eine bewegte Herz-Chakra-Meditation. Eine Klangmeditation hilft neue Energie zu tanken und sich zu erholen. Die Übungen können gut in den Alltag übertragen werden. Bitte bequeme Kleidung und Antirutsch-Socken tragen.

L-230134 | VHS Lindenthal
10.12., So, 11 – 14 Uhr | 4 UStd | 21 € | **WE |**
Kristina Beyer

Oase der Ruhe: Atem, Bewegung und Klang

P-230136 | VHS Porz
24.9., So, 11 – 14 Uhr | 4 SUtd | 21 € | **WE |**
Kristina Beyer

Stoppe das Gedankenkarussell – die Kraft der Gedanken

Neigen Sie zum Grübeln und kreisen Ihre Gedanken immer um ein gleiches Thema? In diesem Workshop sprechen wir über den Umgang mit stressigen Gedanken und Sorgen. Sie lernen praktische Tipps und Methoden kennen, wie Sie Ihr „Gedankenkarussell" unterbrechen und wieder Herr über Ihre Gedanken werden können.

A-230154 | VHS-Studienhaus
10.12., So, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE |**
Angelika Biert

Entspannt am Wochenende: Ein Wohlfühltag zur Selbstfürsorge – eine Auszeit vom Alltag!

Selbstfürsorge ist für alle Menschen wichtig, um körperlich, seelisch und geistig gesund zu bleiben. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation sowie Körper- und Fantasiereisen kennen und anwenden, um im Alltag den Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken.

L-230155 | VHS-Studienhaus
10.9., So, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE |**
Angelika Biert

Abschalten und Auftanken

Zur Ruhe kommen, Abstand gewinnen und die Batterie wieder aufladen mit Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Atemübungen, Muskelentspannung, Fantasiereisen und Elementen des Autogenen Trainings. Die Übungen helfen mit stressigen Situationen gelassener umzugehen und beeinflussen viele Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopf- oder Nackenschmerzen positiv.

A-230181 | VHS-Studienhaus
7x, 5.9. – 31.10., Di, 18:15 – 19:45 Uhr | 14 UStd | 62 € | **Michaela Wende**

Akupressur zum Kennenlernen

Akupressur ist ein Teil der Chinesischen Medizin. Durch sanften Druck auf Punkt der Meridiane wird der Energiefluss in Gang gesetzt. Sie lernen die Lokalisation wichtiger Akupressurpunkte und verschiedene Techniken kennen. Es wird an Trainingspartner*innen geübt und die Wirkung am eigenen Körper gespürt.

A-230185 | VHS-Studienhaus
16.12., Sa, 10 – 13 Uhr | 4 UStd **|** 21 € **| WE |**
Helga Becker

Singen macht glücklich und gesund?!

Ein schwingender Ton geht einher mit einem gut tonisierten Körper und einem gelassenen Atem. Es werden sowohl Stress und Verspannungen wie auch Unterspannungen ausgeglichen. Singen ist eine gute Möglichkeit, sich selbst wahrzunehmen und dabei gleichzeitig in einer Gemeinschaft zu sein. So bringt das Singen Polaritäten in die Balance; es hilft uns auf eine unaufdringlich lustvolle Weise; es beglückt.

A-230187 | VHS-Studienhaus
28.10., Sa, 11 – 17 Uhr **|** 8 UStd **|** 36 € **| WE |**
Dr. Anette Einzmann

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

Bitte bequeme Alltagskleidung und dicke Socken mitbringen; Sportkleidung ist nicht erforderlich.

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung, die im Liegen oder Sitzen praktiziert wird. Die Entspannung erfolgt durch selbstgebende Befehle an den eigenen Körper, die Empfindungen wie Ruhe, Schwere und Wärme auslösen und wirkt unterstützend insbesondere bei Schlafstörungen, Verspannungen und innerer Unruhe.

A-231300 | VHS-Studienhaus
7x, 5.9. – 31.10., Di, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 14 UStd **|**
62 € **| Michaela Wende**

A-231301 | VHS-Studienhaus
6x, 7.11. – 12.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 12 UStd **|**
53 € **| Michaela Wende**

L-231340 | VHS Lindenthal
8x, 26.10. – 14.12., Do, 20 – 21:30 Uhr **|** 16 UStd **|**
71 € **| Jürgen Worbs**

Autogenes Training – Grundlagenkurs

L-231341 | VHS Lindenthal
4x, 7.9. – 28.9., Do, 18:30 – 20 Uhr **|** 8 UStd **|** 36 € **|**
Jürgen Worbs

Progressive Muskelentspannung

Unter Progressiver Muskelrelaxation, auch PMR genannt, versteht man eine leicht erlernbare Methode der gezielten An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen. Sie hilft, Verspannungen, Stress oder Ärger zu vermindern bzw. zu beseitigen. Auch seelische Spannungen, die immer mit Muskelanspannungen verbunden sind, können durch eine Entspannung der Muskulatur herabgesetzt werden.

A-232338 | VHS-Studienhaus
6x, 7.11. – 12.12., Di, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 12 UStd **|**
53 € **| Michaela Wende**

L-232342 | VHS Lindenthal
8x, 26.10. – 14.12., Do, 18:30 – 20 Uhr **|** 16 UStd **|**
71 € **| Jürgen Worbs**

Progressive Muskelentspannung – Grundlagenkurs

L-232343 | VHS Lindenthal
4x, 7.9. – 28.9., Do, 20 – 21:30 Uhr **|** 8 UStd **|** 36 € **|**
Jürgen Worbs

Achtsamkeit und Meditation

Einführung in die Zen-Meditation

Zen-Meditation (Zazen) bietet die Möglichkeit, innezuhalten und sich selbst Raum zu geben. Auf einem Kissen oder Stuhl sitzend, in aufrechter, stabiler Haltung üben wir uns in Achtsamkeit für den Moment. Mit kleinen Atem- und Körperübungen bereiten wir uns auf die Stille vor; kurze Texte und Gedichte bereichern das Verständnis. Es beruhigt und klärt den Geist und entspannt den Körper.

A-233011 | VHS-Studienhaus
9.9., Sa, 11:30 – 15:30 Uhr **|** 5.33 UStd **|** 28 € **| WE | Anita Wilmes**

Acem-Meditation

Die skandinavische Meditationsmethode Acem vermittelt Übungen zur Tiefenentspannung. Sie löst nicht nur körperliche und seelische Anspannungen. Energiereserven werden freigesetzt und die Leistungsfähigkeit wie auch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Die Acem-Meditation wird auf dem Stuhl sitzend ausgeführt, ist einfach zu erlernen und lässt sich problemlos in den Alltag übertragen.

A-233014 | VHS-Studienhaus
11.11., 12.11., Sa, So, 10:30 – 13 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 34 € **| WE | Monika Wirkkala**

A-233015 | VHS-Studienhaus
9.9., 10.9., Sa, So, 10:30 – 13 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 34 € **| WE | Katha Thommesen-Kähler**

Zen-Meditation

Ein Weg zu sich selbst

Unter Leitung eines langjährigen Schülers des großen japanischen Zen-Meisters Sasaki Genso Roshi wird in die Zazen-Meditation eingeführt. Körperhaltung und Atemtechnik werden vermittelt und geformt. Je nach Verlauf des Kurses können weitere Aspekte dieser meditativen Praxis in den Kurs mit einbezogen werden: Kalligraphie und Teezeremonie.

A-233018 | VHS-Studienhaus
5x, 3.11. – 1.12., Fr, 18 – 20:30 Uhr **|** 16.67 UStd **|** 85 €, Materialkosten: 5 € **| Prof. Willy Decker**

A-233019 | VHS-Studienhaus
3.12., So, 14 – 18 Uhr **|** 5.33 UStd **|** 28 €, Materialkosten: 5 € **| WE | Prof. Willy Decker**

Achtsamkeitsmeditation am Abend

Online-Kurs

Achtsamkeits- und Meditationsübungen werden angeleitet, die Ihnen ein Stück Gelassenheit und Kraft für den Alltag schenken. Sanfte Atem- und Yoga-Übungen werden zur Vorbereitung der Meditation praktiziert. Dieser Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.

O-233066 | Online
14x, 5.9. – 19.12., Di, 18 – 19 Uhr **|** 18.67 UStd **|** 83 € **| Elisabeth Althoff**

Yin & Yang Yoga

Online-Kurs für Fortgeschrittene

Die Yin-Sequenz wirkt auf tiefe Bereiche des Körpers und hat eine regenerierende Wirkung. Die Yang-Sequenz ist kraftvoll und energetisierend. Beide Sequenzen miteinander kombiniert schaffen eine wohltuende Balance. Der Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.

O-233069 | Online
15x, 4.9. – 11.12., Mo, 17:45 – 19:15 Uhr **|** 30 UStd **|** 133 € **| Martina Will-Fall**

Massage

Ayurveda-Massage für Zwei

Für den Kopf-und Nackenbereich, Arme und Hände
An diesem Wochenende erlernen Sie Schritt für Schritt Massagetechniken für Kopf, Gesicht, Nacken, Arme und Hände.

A-234034 | VHS-Studienhaus
25.11., 26.11., Sa, So, 11 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 74 €, Schulungsunterlagen und Materialkosten: 10 € **|**
WE | Claudia Berlinger

Entspannte Wege der Kommunikation – Massage für Zwei

Ein Sonntag für Paare
Massage ist eine vorzügliche Methode, um das Tempo zu drosseln, Stress abzubauen und die Harmonie zu spüren. Das Seminar vermittelt einen sicheren Umgang mit grundlegenden Massagetechniken, Kenntnis über passende Öle und macht Sie mit der eigenen Intuition bei der Massage vertraut. So können Sie sich auch zuhause Oasen der Auszeit schaffen. Bitte zu zweit anmelden, es wird paarweise massiert.

A-234035 | VHS-Studienhaus
1.10., So, 10 – 17 Uhr **|** 9.33 UStd **|** 48 €, Materialkosten: 10 € **| WE | Stefanie Freiseis**

A-234036 | VHS-Studienhaus
4.11., Sa, 10 – 17 Uhr **|** 9.33 UStd **|** 48 €, Materialkosten: 10 € **| WE | Stefanie Freiseis**

Selbstmassage erlernen – Selbstfürsorge aktivieren

Mit einfachen Handgriffen lernen Sie, wie Sie Ihre Füße, Hände, Nacken und Gesicht selbst massieren können. Dabei ist das Ziel, müde Füße zu beleben, Verspannungen im Kiefer zu lockern und die „Computermaus-Hand" zu stimulieren. Wir verwenden wohlduftende Öle, um weitere Sinne anzusprechen, die uns zur Entspannung verhelfen. Bitte bringen Sie ein bis zwei Handtücher und Schreibmaterial mit.

A-234038 | VHS-Studienhaus
30.9., Sa, 11 – 17 Uhr **|** 8 UStd **|** 41 €, Materialkosten (Skript und Öle): 10 € **| WE | Stefanie Freiseis**

Fußreflexzonenmassage zum Kennenlernen – für Paare

Das Massieren der verschiedenen Reflexzonen am Fuß löst Blockaden, verbessert die Versorgung unseres Organismus und bringt Entspannung und Wohlbefinden auf allen Ebenen. In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Grifftechniken und Reflexzonen am Fuß, um im Anschluss an den Kurs selbständig eine Massage durchführen zu können. Massiert wird paarweise auf Massageliegen.

A-234080 | VHS-Studienhaus
16.9., Sa, 10 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** 41 €, Schulungsunterlagen und Materialkosten: 5 € **| WE |**
Eva Landefeld

Entspannen mit Shiatsu – Die Berührungskunst aus Japan

Ein Sonntag für Zwei
Shiatsu, auf Japanisch „Fingerdruck", ist eine wohltuende, sanfte Form der Massage. Mit tief wirkendem Druck und behutsamen Dehnungen finden Körper und Geist innere Ruhe. Diese Massage wird in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden ausgeübt; es werden einfache Basistechniken vermittelt, die Sie anschließend selbständig anwenden können. Dieser Kurs ist nur zu zweit buchbar.

A-234701 | VHS-Studienhaus
29.10., So, 11 – 16 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 34 € **| WE |**
Bernadette Calenberg

Do-In: Meridian-Selbstmassage und -Dehnung

Die Selbsterkundung durch Dehnen, Klopfen, Reiben, Schütteln und Massieren freut den Körper, bringt Ausgleich und Entspannung. Do-In, ein alter Zweig asiatischer Heilkunde, ist hervorragend geeignet, uns selbst von innen her zu pflegen. „Do" bedeutet „den Kanal öffnen"; „In" heißt „dehnen, strecken, bewegen".

A-234800 | VHS-Studienhaus
30.9., Sa, 11 – 16 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 34 € **| WE |**
Anita Wilmes

Yoga

Yoga zum Kennenlernen

Stabil im Körperzentrum: mit Yoga!

Hier erlernen Sie Übungen für eine gesunde Körperhaltung, die Ihre innere Mitte und Ihren Gleichgewichtssinn stärken. Wir lernen den Dantien kennen. Durch Atemübungen, Konzentration und Entspannung erleben Sie, wie Sie Ihr Zentrum mental kräftigen und in Gelassenheit auf die Welt um sich herum blicken können. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

A-235004 | VHS-Studienhaus
8.10., So, 11 – 14 Uhr **|** 21 € **| WE | Noelle Kuhlmey**

Yoga & Entspannung am Wochenende

Ein sanftes Yogaprogramm erwartet Sie, mobilisierende und stabilisierende Übungen wechseln sich ab mit Atemübungen, Konzentration, Meditation und Sequenzen der Tiefenentspannung. Theorie und Praxis helfen Ihnen, Ihr neues Wissen auch in Ihrem Alltag förderlich umzusetzen und Herausforderungen entspannt angehen zu können.

A-235005 | VHS-Studienhaus
21.10., 22.10., Sa, So, 10 – 13 Uhr **|** 8 UStd **|** 41 € **|**
WE | Noelle Kuhlmey

Thematische Yoga-Angebote

Bitte lockere Kleidung, warme Socken, Decke und bei Tagesseminaren auch Getränke und evtl. einen leichten Imbiss mitbringen.

Magische 50 – Yoga für Frauen in der Mitte des Lebens

Ein Yogakurs für Frauen ab 50, die sich die Freude an ihrem Körper erhalten, sie neu- oder wiederentdecken möchten. Mit sanften, dennoch rückenstärkenden Körperhaltungen (Asanas) und speziellen Atemübungen (Pranayamas) wird das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Ein- und Ausatmung, Ärger und Gelassenheit austariert.

N-235150 | VHS Nippes
14x, 5.9. – 19.12., Di, 18 – 19:30 Uhr **|**
28 UStd **|** 124 € **| Eva-Maria Vogt**

Locker mit Hocker! Yoga für Senior*innen

Für Yoga ist man nie zu alt! Wir üben mit einem simplen Hocker das sichere Hinsetzen und Hinlegen auf den Boden. Durch das Üben fördern wir unsere Beweglichkeit, verbessern den Gleichgewichtssinn und gewinnen wieder an Kraft und Konzentrationsfähigkeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

A-235151 | VHS-Studienhaus
14x, 5.9. – 19.12., Di, 11:30 – 13 Uhr **|**
28 UStd **|** 124 € **| Cordula Wolff**

A-235153 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Do, 11 – 12:30 Uhr **|**
26 UStd **|** 115 € **| Cordula Wolff**

Hatha Yoga

Sie erwartet ein abwechslungsreiches Yogaprogramm mit ruhigen und energetisierenden Übungen. Die Asanas kräftigen und dehnen Ihren Körper, wirken ganzheitlich und beruhigen Ihren Geist. Theorie und Praxis helfen Ihnen, auch in Ihrem Alltag positiv auf Ihr Leben Einfluss zu nehmen.

A-235155 | VHS-Studienhaus
15x, 6.9. – 20.12., Mi, 17:15 – 18:15 Uhr **|** 20 UStd **|**
102 € **| Noelle Kuhlmey**

A-235156 | VHS-Studienhaus
15x, 6.9. – 20.12., Mi, 18:15 – 19:15 Uhr **|** 20 UStd **|**
102 € **| Noelle Kuhlmey**

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga nach den Lehren von Yogi Bhajan. Die in sich fein abgestimmte Übungsreihen enthalten einfach zu erlernende, oft dynamische Körperübungen. Atemführung, Tiefenentspannung, vielseitige Meditationen, oft unter Einsatz von Mantras (Konzentrationsworten) und Mudras (Hand- und Fingerhaltungen), tragen dazu bei, Körpergefühl, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

P-235157 | VHS Porz
8x, 4.9. – 6.11., Mo, 17:30 – 19 Uhr **|** 16 UStd **|** 71 € **|**
Nadine De Pasca

Yoga – nur für Frauen

Hatha Yoga: mit Atemübungen, einfachen Bewegungsabläufen, Körperhaltungen, Entspannung und Meditation bringen wir unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele wieder in Einklang und vitalisieren damit unsere Lebensenergie.

♀ **M-235165 |** VHS Mülheim
13x, 7.9. – 14.12., Do, 10 – 11:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 115 € **| Gabriele von Pikarski-Trenz**

Yoga – nur für Männer

♂ **N-235174 |** VHS Nippes
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 26 UStd **|** 115 € **| Harald Bortz**

Yoga für Rücken und Gelenke

Yoga für Rücken und Gelenke

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. Yogaerfahrungen (mind. zwei Semester) sind für die Teilnahme erforderlich.

L-235222 | VHS Lindenthal
14x, 5.9. – 19.12., Di, 19:10 – 20:10 Uhr **|** 18.67 UStd **|** 83 € **| Eva Nouzovska**

Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yogaunterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation. Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yogapraxis.

L-235224 | VHS Lindenthal
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 15:30 – 17 Uhr **|** 26 UStd **|** 115 € **| Gerlinde Riese**

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen.

N-235242 | VHS Nippes
13x, 5.9. – 12.12., Di, 9 – 10:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 115 € **| Carola Muth**

N-235243 | VHS Nippes
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 9 – 10:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 115 € **| Carola Muth**

N-235249 | VHS Nippes
13x, 8.9. – 15.12., Fr, 10:30 – 12 Uhr **|** 26 UStd **|** 115 € **| Carola Muth**

P-235276 | VHS Porz
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 17:45 – 19:15 Uhr **|** 26 UStd **|** 115 € **| Gabriele von Pikarski-Trenz**

K-235280 | VHS Kalk
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 17 – 18:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 115 € **| Kristina Tamkus**

Yoga – für einen gesunden Rücken!

Klassisches Yoga mit den Erkenntnissen moderner Orthopädie und Physiotherapie. Rückenyoga ist sehr wirkungsvoll, um Schmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern, den Rücken zu stärken und zu entspannen. Wir starten sanft mit Dehnübungen und üben dann fordernder, um die Muskeln der Rückseite und die ihrer Gegenspieler zu kräftigen. Für ein gutes Rückgrat und mehr Flexibilität!

A-235282 | VHS-Studienhaus
7.10., Sa, 10 – 13 Uhr | 4 UStd **|** 21 € **| WE |**
Barbara Buggisch

€ **Weiterbildungsförderung**
Mehr Informationen auf Seite 18 und 19

Yoga für Alle

Ob Anfänger*in oder bereits praktizierende Yogis – hier bekommen alle interessante Anregungen und ein abwechslungsreiches Yogaprogramm.

Der Montag-Morgen-Munter-Macher

Sie erlernen einfache Yogaübungen, mit denen Sie Kraft schöpfen und Ausgeglichenheit erreichen. Gleichzeitig beugen Sie typischen Begleiterscheinungen einer ausgefüllten Woche wie Verspannungen, Rückenschmerzen und anderen Symptomen vor.

A-235305 | VHS-Studienhaus
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 10:30 – 12 Uhr **|** 28 UStd **|**
124 € **| Harald Bortz**

Yoga für Alle – Neumarkt

Abwechslungsreiche Übungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen – mal fordernd in Kraft und Dynamik, mal entspannend – durch detaillierte Anleitung wird das Gespür für die eigene Körpergrenze entwickelt und durch tiefen Atem erweitert.

A-235311 | VHS-Studienhaus
16x, 4.9. – 18.12., Mo, 16:30 – 18 Uhr **|** 32 UStd **|**
142 € **| Susanne Marzak**

Klassisches, ausgewogenes Hatha Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.

A-235312 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 16:30 – 18 Uhr **|** 26 UStd **|**
115 € **| Elfi Riesen**

Ein gemischtes Yogaprogramm. Für alle, die Yoga kennen und lieben lernen möchten und dabei Körper und Geist besser verstehen wollen. Eine Mischung aus fließenden Übungsfolgen und ruhigen Elementen. Dynamik und Entspannung, Kraft, Flexibilität und Elastizität. Für Teilnehmende mit und ohne Vorkentnisse.

A-235313 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 10 – 11:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
115 € **| Cordula Wolff**

A-235318 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Do, 16:30 – 18 Uhr **|** 26 UStd **|**
115 € **| Elfi Riesen**

A-235319 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Do, 9:30 – 11 Uhr **|** 26 UStd **|**
115 € **| Cordula Wolff**

Ashtanga Yoga für Alle

Dieser Kurs ist sowohl für Anfangende als auch für Fortgeschrittene geeignet. Ashtanga Yoga ist dynamischer und körperlich anstrengender als andere Hatha-Yoga-Stile: eine Synthese aus Kraft, Konzentration und Ausdauer, fließende Bewegungsabfolge.

A-235320 | VHS-Studienhaus
15x, 8.9. – 15.12., Fr, 16 – 17:30 Uhr **|** 30 UStd **|**
133 € **| Elke Lehnert**

A-235321 | VHS-Studienhaus
15x, 8.9. – 15.12., Fr, 10 – 11:30 Uhr **|** 30 UStd **|**
133 € **| Elke Lehnert**

Yoga für Alle – Lindenthal

Sanfte Körperübungen (Asanas) im Rhythmus des Atems lösen Verspannungen und fördern das Wohlbefinden. Besonders zum Einstieg und für Senior*innen geeignet.

L-235324 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 10:15 – 11:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
106 € **| Monika Zielinski**

L-235329 | VHS Lindenthal
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 17:15 – 18:15 Uhr **|**
18.67 UStd **|** 83 € **| Barbara Buggisch**

Der Kurs lädt ein, entspannt und munter mit einem Mix aus Yoga-Asanas und -Flows in die Woche zu starten! Diese Kombination macht den Unterricht abwechslungsreich und hilft Ihnen nach der Arbeit abzuschalten und zu entspannen. Es wird überwiegend Hatha Yoga praktiziert. Für Teilnehmende mit praktischen Yogaerfahrungen (mindestens ein Jahr).

L-235330 | VHS Lindenthal
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18:15 – 19:15 Uhr **|**
18.67 UStd **|** 83 € **| Barbara Buggisch**

Kreatives Hatha Yoga – sanfte Übungen im Wechselspiel von Anspannung und Entspannung versorgen den Körper mit neuer Energie und bringen den Geist zur Ruhe.

L-235332 | VHS Lindenthal
14x, 5.9. – 19.12., Di, 17:30 – 19 Uhr **|** 28 UStd **|**
124 € **| Britta Schneider**

Klassisches, ausgleichendes Yoga zur Kräftigung und Dehnung, zur Verfeinerung der Körperwahrnehmung – die Atmung als Mittel zur Konzentration nutzen. Yogaerfahrungen (mind. zwei Semester) sind für die Teilnahme erforderlich.

L-235333 | VHS Lindenthal
14x, 5.9. – 19.12., Di, 20:15 – 21:45 Uhr **|** 28 UStd **|**
124 € **| Eva Nouzovska**

Es wird überwiegend Hatha Yoga praktiziert. Für Teilnehmende mit praktischen Yogaerfahrungen (mindestens ein Jahr).

L-235335 | VHS Lindenthal
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr **|** 26 UStd **|**
105 € **| Barbara Buggisch**

Yin Yoga – Lindenthal

Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis, die den Fokus auf das Innere lenkt. Die Körperübungen (Asanas) werden ohne muskuläre Anspannung durchgeführt und länger gehalten. Die passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die Faszien und tieferen Körperschichten.

L-235337 | VHS Lindenthal
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 12 – 13:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
115 € **| Monika Zielinski**

Yoga für Alle – Nippes

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.

N-235342 | VHS Nippes
14x, 5.9. – 19.12., Di, 10:30 – 12 Uhr **|** 28 UStd **|**
124 € **| Carola Muth**

N-235351 | VHS Nippes
14x, 5.9. – 19.12., Di, 16:30 – 18 Uhr **|** 28 UStd **|**
124 € **| Carola Muth**

N-235352 | VHS Nippes
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 10:30 – 12 Uhr **|** 26 UStd **|**
115 € **| Carola Muth**

Yoga trägt zum Wohlbefinden des Menschen bei, sorgt für Beweglichkeit und dient der Gesundheit des Übenden. Sie lernen die Grundhaltungen des Yoga kennen. Verbunden mit kleinen Übungen zur Vorbereitung und zum Ausgleich lassen wir unsere Energien fließen. Atemübungen mit meditativem Nachspüren entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss erfolgt eine längere Entspannungsphase.

N-235350 | VHS Nippes
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18:30 – 20 Uhr **|** 28 UStd **|**
124 € **| Ines Menné-Wiska**

Vini Yoga. Ein weicher, dynamischer, gesundheits- und wirbelsäulenorientierter Stil, kein hartes Körpertraining.

N-235354 | VHS Nippes
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 16 – 17:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
115 € **| Ines Menné-Wiska**

Die Grundhaltungen des Yoga werden nach klassischen Vorgaben erweitert und variiert. Anregend wirken die Yogaübungen auf unsere Chakren. Sie lassen die körpereigenen Energien fließen, tragen zu mehr Wohlbefinden und zu Gesundheit bei. Atemübungen bereiten auf die Meditation vor. Sie entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss der Yogastunde erfolgt eine Phase tiefer Entspannung.

N-235357 | VHS Nippes
13x, 7.9. – 14.12., Do, 16:30 – 18 Uhr | 26 UStd **|**
115 € **| Ines Menné-Wiska**

N-235358 | VHS Nippes
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
115 € **| Ines Menné-Wiska**

Beende deinen Tag mit Hatha Yoga und mobilisiere, dehne und stärke deinen Körper. Mit kleinen Atemübungen und dem Fokus auf bewusster Atmung beruhigen wir den Geist und bereiten uns auf eine erholsame Nacht vor.

N-235359 | VHS Nippes
13x, 7.9. – 14.12., Do, 20 – 21 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 77 € **|**
N. N.

Yin Yoga – Nippes

Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis, die den Fokus auf das Innere lenkt. Die Körperübungen (Asanas) werden ohne muskuläre Anspannung durchgeführt und länger gehalten. Die passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die Faszien und tieferen Körperschichten.

N-235360 | VHS Nippes
13x, 7.9. – 14.12., Do, 10 – 11:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
115 € **| Monika Zielinski**

Yin Yoga – Neumarkt

Achtsamkeitsbasierte, passive Praxis. Durch das Halten der Positionen für längere Zeit werden Faszien des Körpers tiefgehend gedehnt, was zu einer verbesserten Flexibilität und Beweglichkeit führt. Es hilft Stress und Anspannung abzubauen, da der Körper in einen Zustand der Ruhe und Entspannung versetzt wird. Für Menschen aller Altersgruppen und Fitnesslevels, ohne Vorkenntnisse.

A-235362 | VHS-Studienhaus
13x, 20.9. – 20.12., Mi, 19:30 – 21 Uhr **|** 26 UStd **|**
132 € **| Ann-Katrin Klabe**

Yoga für Alle – Porz

Hatha Yoga: mit Atemübungen, einfachen Bewegungsabläufen, Körperhaltungen, Entspannung und Meditation bringen wir unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele wieder in Einklang und vitalisieren damit unsere Lebensenergie.

P-235370 | VHS Porz
14x, 5.9. – 19.12., Di, 17:45 – 19:15 Uhr **|** 28 UStd **|**
124 € **| Gabriele von Pikarski-Trenz**

Yoga für Alle – Kalk

Entwickeln Sie mit Yoga mehr Achtsamkeit für den eigenen Körper und für das innere Erleben. Ein Mix aus Momenten der Stille und der Bewegung, der Anspannung und der Entspannung, des Klanges und der Stille. Der Atemrhythmus führt durch die Yogaübungen (Asanas), die den gesamten Körper dehnen und kräftigen.

K-235373 | VHS Kalk
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr **|** 26 UStd **|**
115 € **| Kristina Tamkus**

Yoga für Alle – Mülheim

Yoga-Flow und Entspannung
Dieser Kurs dient der Erholung vom stressigen Alltag. Im ersten Teil des Abends stehen dynamische Asanas (Yogahaltungen) im Fokus, bei welchen der Körper achtsam gestärkt und gedehnt wird. Anschließend folgt eine wohltuende Entspannungseinheit, bei welcher wechselnde Techniken (Bodyscan, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, etc.) eingesetzt werden.

M-235386 | VHS Mülheim
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18:30 – 20 Uhr **|** 26 UStd **|**
115 € **| Kristina Tamkus**

M-235387 | VHS Mülheim
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17 – 18:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
115 € **| N. N.**

Yoga – Grundstufe

Yoga – Grundstufe

Für Anfangende und Wiedereinsteigende
Erlernen der Tiefenatmung, die langsam in sanfte Yogaübungen einfließt. Entwicklung der Körperwahrnehmung durch einfaches Praktizieren.

A-235428 | VHS-Studienhaus
16x, 4.9. – 18.12., Mo, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 32 UStd **|**
142 € **| Susanne Marzak**

Yoga nach Sivananda – klassisches, ausgewogenes Hatha Yoga mit Atem- und Entspannungsübungen.

N-235430 | VHS Nippes
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 16:45 – 18:15 Uhr **|** 26 UStd **|**
115 € **| Dagmar Weiß**

Für Anfangende – ohne Vorkenntnisse
Wir praktizieren in diesem Kurs Yogaübungen, die für Anfänger*innen geeignet sind – egal in welchem Alter. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen (Asanas).

L-235432 | VHS Lindenthal
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 20 – 21:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
105 € **| Barbara Buggisch**

Kundalini Yoga – Grundstufe

Kundalini Yoga nach den Lehren von Yogi Bhajan.In sich fein abgestimmte Übungsreihen enthalten einfach zu erlernende Körperübungen. Kombiniert mit Atemführung, Tiefenentspannung, vielseitigen Meditationen, oft unter Einsatz von Mantras (Konzentrationsworten) und Mudras (Hand- und Fingerhaltungen), trägt Kundalini Yoga dazu bei, Körpergefühl, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern sowie die Atmung zu optimieren.

P-235433 | VHS Porz
7x, 6.9. – 8.11., Mi, 19:30 – 21 Uhr **|** 14 UStd **|** 62 € **|**
Nadine De Pasca

Yoga – Aufbaustufe I

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yogapraxis.

Yoga für Fortgeschrittene

Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yogaunterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation.

A-235501 | VHS-Studienhaus
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr **|** 28 UStd **|**
113 € **| Gerlinde Riese**

Yin & Yang Yoga

L-235504 | VHS Lindenthal
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 17 – 18:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
115 € **| Gerlinde Riese**

Yoga Aufbaustufe I

Klassisches, ausgewogenes Hatha Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.

A-235504 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 26 UStd **|**
115 € **| Elfi Riesen**

Die Grundhaltungen des Yoga werden nach klassischen Vorgaben erweitert und variiert. Anregend wirken die Yogaübungen auf unsere Chakren. Sie lassen die körpereigenen Energien fließen, tragen zu mehr Wohlbefinden und zu Gesundheit bei. Atemübungen bereiten auf die Meditation vor. Sie entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss erfolgt eine Phase tiefer Entspannung.

N-235541 | VHS Nippes
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr **|** 28 UStd **|**
124 € **| Ines Menné-Wiska**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.

N-235545 | VHS Nippes
13x, 8.9. – 15.12., Fr, 9 – 10:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
115 € **| Carola Muth**

Hatha Yoga: mit Atemübungen, einfachen Bewegungsabläufen, Körperhaltungen, Entspannung und Meditation bringen wir unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele wieder in Einklang und vitalisieren damit unsere Lebensenergie.

P-235573 | VHS Porz
14x, 5.9. – 19.12., Di, 19:30 – 21 Uhr **|** 28 UStd **|**
124 € **| Gabriele von Pikarski-Trenz**

Yoga – Aufbaustufe II

Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semestern regelmäßiger Yogapraxis.

Yoga für Fortgeschrittene

Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yoga-Unterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation.

A-235601 | VHS-Studienhaus
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18:30 – 20 Uhr **|** 28 UStd **|**
113 € **| Gerlinde Riese**

Für alle, die bereits einen Sonnengruß praktiziert haben und Spaß an etwas fortgeschritteneren Vinyasa-Flows haben.

M-235602 | VHS Mülheim
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18:30 – 20 Uhr **|** 26 UStd **|**
115 € **| Cordula Wolff**

Qigong und Taiji

Energie tanken mit Qigong

Qigong Yangsheng in der Mittagspause
Die einfachen Übungen des Qigong lockern Muskeln und Gelenke und tragen mit den meditativ-fließenden Bewegungen zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit bei. So schaffen Sie einen erfrischenden Gegenpol zum Stress im Arbeitsalltag.

A-236000 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 6.12., Mi, 12:15 – 13 Uhr **|** 12 UStd **|** 53 € **|**
Bernadette Calenberg

„In der Ruhe liegt die Kraft" – mit Qigong zu mehr Gelassenheit und Entspannung

Lernen Sie hier einfache Übungen kennen, die mit ihren fließenden, meditativen, sanften Bewegungen helfen, zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Qigong kann uns helfen, mehr Selbstfürsorge einzuüben und so gegen Stress besser gewappnet zu sein. Hinzu kommen Lockerungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen; Theorie und Praxis wechseln ab.

A-236001 | VHS-Studienhaus
19.11., So, 11 – 16 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 34 € **| WE |**
Bernadette Calenberg

Neiyanggong – Innen nährendes Qigong

Neiyanggong ist eine Form des Qigong, in der die Bewegungen der Wirbelsäule im Mittelpunkt stehen. Schöne Schwünge mit der „Himmelssäule" und fließende Bewegungen sind charakteristisch. Vorbereitet und ergänzt werden die Übungen durch Selbstmassage und leiten und dehnen in den Energieleitbahnen.

A-236002 | VHS-Studienhaus
11.11., Sa, 11 – 16 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 34 € **| WE |**
Anita Wilmes

Qigong – Arbeiten mit der Lebensenergie

Erfahren Sie in diesem Kurs, was es mit dem Qi und der Wechselwirkung von Yin und Yang auf sich hat, wie sich die Körperwahrnehmung beim und nach dem Üben verändert und wozu die einzelnen Formen dienen.

A-236003 | VHS Lindental
2.12., Sa, 14 – 17 Uhr | 4 UStd | 21 € | **WE** |
Dien-Hieu Vuong

Qigong zum Durchatmen

Durch langsame Bewegungen wird unser Körper gedehnt und gekräftigt. Dabei werden die Bewegungen mit der Atmung verbunden, wodurch wir unseren Körper und Geist entspannen und unsere Körperwahrnehmung verbessern können. An diesem Samstag erlernen wir die Formen des „Gesundheitsschützenden Qigongs", das für Einsteiger*innen besonders geeignet ist.

A-236005 | VHS-Studienhaus
2.12., Sa, 11 – 16 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 34 € **| WE |**
Helga Becker

Qigong Yangsheng

Hier werden die „15 Ausdrucksformen" des Qigong Yangsheng geübt, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag führen können. Körper und Geist werden dabei gleichermaßen angesprochen.

A-236300 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 6.12., Mi, 10:30 – 12 Uhr **|** 24 UStd **|**
106 € **| Bernadette Calenberg**

Qigong – die acht Brokatübungen

Die acht Brokatübungen, auch Baduanjin genannt, sind eine der am weitesten verbreiteten Methoden des Qigongs in China. Sie bestehen aus acht einzelnen wertvollen Übungsabschnitten, die regulierend auf den gesamten Organismus wirken. Der Name deutet bereits an, dass es sich um etwas sehr Kostbares handelt, dem Schönheit und Eleganz innewohnen.

L-236304 | VHS Lindenthal
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 17 – 18:30 Uhr **|** 28 UStd **|**
124 € **| Dien-Hieu Vuong**

Taijiquan 48er-Pekingform – Aufbaustufe

Wir praktizieren die komplette 48er-Pekingform. Kenntnisse des Peking-Stils sind Voraussetzung. Anschließend durchlaufen wir die 24er-Form. Sie lernen die Bedeutung der Formen sowie die Anwendung in der Selbstverteidigungskunst kennen. Bitte bringen Sie lockere, bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll) und warme, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe mit.

L-236324 | VHS Lindenthal
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18:30 – 20 Uhr **|** 28 UStd **|**
124 € **| Dien-Hieu Vuong**

Qigong Yangsheng – für Menschen ab 50

N-236510 | VHS Nippes
13x, 4.9. – 18.12., Mo, 9:30 – 11 Uhr **|** 26 UStd **|**
115 € **| Anita Wilmes**

Körperwärmendes und stilles Qigong

Re Shen Fa

In diesem Kurs praktizieren wir die neun Übungen des körperwärmenden Qigong (Re Shen Fa). Die Übungen sind leicht zu erlernen, fließend und tragen zur körperlichen und geistigen Entspannung bei. Außerdem werden wir einzelne Übungen aus dem stillen Qigong kennenlernen, z.B. den „Kleinen himmlischen Kreislauf".

A-236517 | VHS-Studienhaus
14.10., 15.10., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr, So, 11 – 15 Uhr **|**
13.33 UStd **|** 68 € **| WE | Thomas Freund**

A-236518 | VHS-Studienhaus
4x, 23.11. – 14.12., Do, 14:30 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|**
41 € **| Thomas Freund**

Qigong

Der Kurs ist ein ideales Anti-Stress-Programm für Jung und Alt: Qigong verleiht Ruhe und Gelassenheit, weckt Lebensfreude, baut Ärger ab und bringt Körper und Seele in Gleichklang. Außerdem schult es die Körperwahrnehmung, die Atmung und die Koordination. Die Übungen werden im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen ausgeführt.

N-236580 | VHS Nippes
14x, 5.9. – 19.12., Di, 20 – 21:30 Uhr **|** 28 UStd **|**
124 € **| Andrea Reißmeier**

Taiji Qigong

In diesem Kurs werden überwiegend die 15 Ausdrucksformen nach Prof. Jiao Guorui aus dem System des Qigong Yangsheng geübt und vertieft, teilweise auch Taijiprinzipien. Wir arbeiten mit gegensätzlichen Kräften. Wir nähern uns u. a. Begriffen wie Zentrierung, Ausrichtung, Elastizität, Wachheit, Loslassen, Verbundenheit.

M-236992 | VHS Mülheim
10x, 14.9. – 30.11., Do, 20 – 21:30 Uhr **|** 20 UStd **|**
89 € **| Monika Bothe**

Feldenkrais

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken tragen.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Mit Feldenkrais verfeinern Sie die Wahrnehmung für Ihren Körper. Nicht gymnastische Leistung ist gefragt, sondern wache Aufmerksamkeit für die eigene Bewegungsausführung und bisher vernachlässigte Möglichkeiten. Schritt für Schritt können so individuelle Lösungen an kraftschonender, effizienter und müheloser Haltung und Bewegung entwickelt werden.

L-238102 | VHS Lindenthal
12x, 14.9. – 14.12., Do, 16:45 – 18:15 Uhr **|** 24 UStd **|**
106 € **| Ulrich Heidkamp**

M-238104 | VHS Mülheim
11x, 13.9. – 13.12., Mi, 17 – 18:30 Uhr **|** 22 UStd **|**
98 € **| Ulrich Heidkamp**

N-238111 | VHS Nippes
12x, 11.9. – 11.12., Mo, 16:45 – 18:15 Uhr **|** 24 UStd **|**
106 € **| Ulrich Heidkamp**

N-238131 | VHS Nippes
11x, 13.9. – 13.12., Mi, 9:30 – 11 Uhr **|** 22 UStd **|**
98 € **| Ulrich Heidkamp**

Alexander-Technik

Ich hab' Rücken! Alexander-Technik bei Schmerz und Verspannung

Ein wohltuender Kurs, bei dem es was zu lernen gibt. Fehlbelastungen, Fehlannahmen zum eigenen Körperbau und störende Einstellungen analysieren. Das alles an konkreten Alltagsbeispielen. Körperwissen, individuelles Feedback, Anleitungen und Tipps für den Alltag, die zu Erleichterungen führen können.

A-230013 | VHS Lindenthal
4.11., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr **|** 8 UStd **|** 41 € **| WE |**
Hendrik Klein

Viel schöner und ergonomischer sitzen im Büro oder Homeoffice – mit der Alexander-Technik!

Langes Sitzen kann sehr herausfordernd sein. Zwischen zusammengesackt und gerade sitzen wollen gibt es oft keine (Er-)Lösung. Dieser Kurs vermittelt neue Impulse, wie gesundes Sitzen müheloser und gleichzeitig körpergerechter werden kann. Gemeinsam erkunden wir, welche Gelenke und faszialen Verbindungen dabei wichtig sind und wie mit diesem Wissen Verspannungen leichter vermieden werden können.

A-230014 | VHS-Studienhaus
28.10., Sa, 14 – 17 Uhr **|** 21 € **| WE | Diana Hansen**

Mit mehr Körper-Bewusstsein im Büroalltag!

Alexander-Technik für Berufstätige
Durch unsere Konzentration auf die Arbeit sind wir meistens von unserem Körpergefühl abgeschnitten. Dieser dreiteilige Kurs vermittelt neue Impulse, wie wir unsere Bewegungsabläufe im Büroalltag müheloser und gleichzeitig körpergerechter gestalten können, mithilfe der Alexander-Technik.

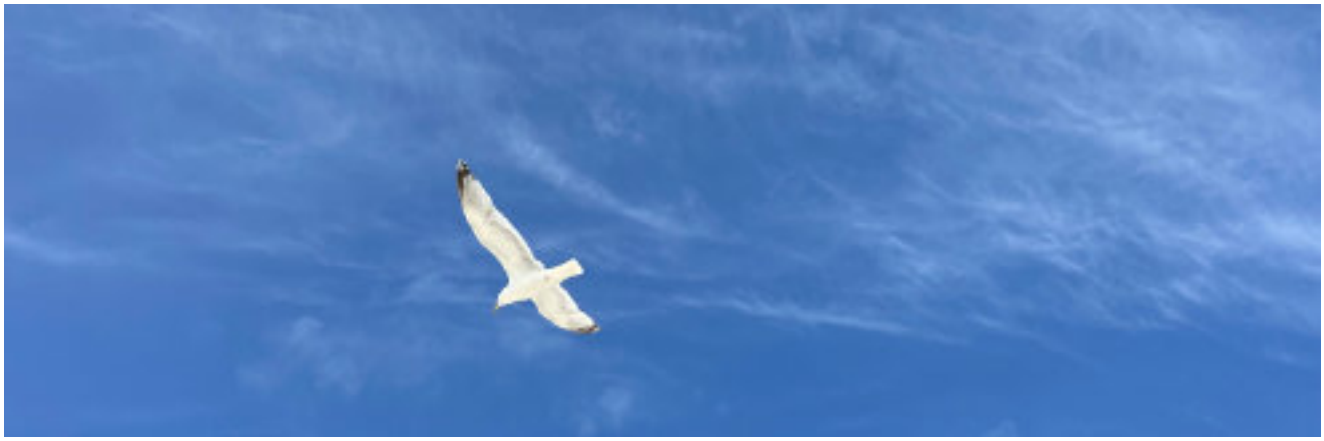
A-230015 | VHS-Studienhaus
3x, 14.9. – 28.9., Do, 18 – 19:30 Uhr **|** 6 UStd **|** 25 € **|**
Diana Hansen

Wege zu mehr Erleichterung, Erfolg, Erfüllung

Den Dreiklang der Alexander-Technik kennenlernen
Der Kurs beinhaltet folgende Lernziele: Welche körperlichen, mentalen und emotionalen Automatismen zu Beschwerden, Minderleistung, Selbstentfremdung führen. Wie ich sie am Körper erkenne. Wie ich mehr bewusste Kontrolle über sie bekomme. Lernen durch Erleben – individuelles Feedback, Übungen und Tipps anhand von Alltagsbeispielen.

A-230019 | VHS-Studienhaus
2.12., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr **|** 8 UStd **|** 37 € **| WE |**
Hendrik Klein

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln



Bewegung

In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt, umgesetzt und durch die Kursleitung kontrolliert.

Zusammen stark – Bewegung für alle

Die VHS steht für Bildung für alle. Hier kommen Menschen aus ganz Köln und darüber hinaus zusammen, um mit- und voneinander zu lernen und etwas für die Gesundheit zu tun. Der gemeinsame Nenner ist in jedem Fall vorhanden: die eigene Fitness erhalten oder verbessern. Dieses Ziel verbindet Menschen – typisch Volkshochschule.

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

Für ein aktives und gesundes Leben ist Bewegung das A und O. Körper und Seele profitieren von regelmäßigen Aktivitäten. Die folgenden Kurse richten sich vor allen Dingen an Teilnehmende, die ihre Fitness erhalten oder verbessern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Leistungssteigerung ist dabei willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

Rücken-Fitness

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse.

N-241100 | VHS Nippes
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19 – 20:15 Uhr **|** 21.67 UStd **|** 87 € **| Carola Muth**

A-241100 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17:30 – 18:30 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 77 € **| Verena Djurevci**

L-241100 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
13x, 8.9. – 15.12., Fr, 17 – 18 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 77 € **| Ines Menné-Wiska**

P-241100 | VHS Porz
12x, 14.9. – 14.12., Do, 19 – 20 Uhr **|** 16 UStd **|** 71 € **| Ursula Seidenath-Strupp**

C-241101 | Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28, 50765 Köln
16x, 22.8. – 19.12., Di, 20 – 21 Uhr **|** 21.33 UStd **|** 95 € **| Armin Jens Hellmich**

L-241101 | VHS Lindenthal
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18:30 – 19:30 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 77 € **| Julia Blum**

A-241101 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19:30 – 20:30 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 77 € **| Verena Djurevci**

N-241102 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln
15x, 24.8. – 14.12., Do, 19 – 20 Uhr **|** 20 UStd **|** 89 € **| Armin Jens Hellmich**

N-241103 | VHS Nippes
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 19 – 20 Uhr **|** 18.67 UStd **|** 83 € **| Tobias Gätgens**

N-241104 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18:30 – 19:30 Uhr **|** 18.67 UStd **|** 83 € **| Verena Djurevci**

N-241105 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 17:30 – 18:30 Uhr **|** 18.67 UStd **|** 83 € **| Verena Djurevci**

N-241106 | VHS Nippes
14x, 5.9. – 19.12., Di, 17:30 – 18:30 Uhr **|** 18.67 UStd **|** 83 € **| Verena Djurevci**

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

C-241110 | Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28, 50765 Köln
16x, 22.8. – 19.12., Di, 19 – 20 Uhr **|** 21.33 UStd **|** 95 € **| Armin Jens Hellmich**

Ausgleichsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter gelenkschonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

N-241110 | VHS Nippes
13x, 5.9. – 12.12., Di, 15 – 16 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 77 € **| Gabriele Deckelmann**

L-241110 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
12x, 11.9. – 11.12., Mo, 18 – 19 Uhr **|** 16 UStd **|** 71 € **| Gabriele Deckelmann**

Stretch and Relax

Mit Entspannung, Dehnung und Selbstwahrnehmung gegen den Stressmodus

Dass wir uns körperlich ständig im Stressmodus befinden, wird uns oft erst spät bewusst. In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem wohltuenden Lösen unserer oft schmerzhaft verklebten Faszien und der Öffnung der Gelenke durch dynamische oder gehaltene Bewegungen oder Massagen. Wir üben uns in bewusster Atmung, Entspannung und Selbstwahrnehmung. Wir üben auch sitzend, kniend, stützend.

M-241115 | VHS Mülheim
13x, 5.9. – 19.12., Di, 9:30 – 10:30 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 77 € **| Dorothea Passon**

Gesunder Rücken, gesunde Gelenke

Durch funktionelles Körpergewichtstraining in verschiedenen Levels stärken Sie den Rücken und die Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung bauen Sie Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor. Die Funktionen der Wirbelsäule und der Gelenke wird erhalten und verbessert.

K-241130 | VHS Kalk
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 17 – 18 Uhr **|** 18.67 UStd **|** 83 € **| Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

Ganzkörperkräftigung

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems mit Aerobic Warm-up, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen.

N-241131 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 19:30 – 20:30 Uhr **|** 18.67 UStd **|** 83 € **| Verena Djurevci**

Bewegliche Wirbelsäule – Schwerpunkt Schultern und Nacken

In diesem Kurs werden neben der Arbeit an einer allgemeinen Verbesserung der Rückenfitness insbesondere die Schulter-Nacken-Muskelfunktionen in den Fokus genommen. Entspannung, Beweglichkeit und Kräftigung spielen dabei zusammen. Dafür werden Methoden des Trainings der Faszien, der Mobilität der Schultergelenke und der oberen Wirbelsäule als Themenschwerpunkt dargestellt und praktisch umgesetzt und eingeübt – wobei auch weitere Wirbelsäulenbereiche einbezogen werden.

L-241135 | VHS Lindenthal
14x, 5.9. – 19.12., Di, 17:35 – 18:35 Uhr **|** 18.67 UStd **|** 83 € **| N. N.**

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

Spiraldynamik® Fußtraining

Die „Spiraldynamik® – Neue Fußschule" vermittelt ein Grundverständnis für die Anatomie und optimale Koordination der eigenen Füße. Die Ursachen der häufigsten Erkrankungen werden gemeinsam erarbeitet und sichtbar gemacht. Darauf aufbauend erfolgt im praktischen Teil ein systematisches Training zum Aufbau der optimalen Fußhaltung. Bitte Trainingshose und Handtuch mitbringen.

A-241146 | VHS-Studienhaus
22.10., So, 10 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** 37 € **| WE |**
Ulrich Herbeck

A-241147 | VHS-Studienhaus
3.12., So, 10 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** 37 € **| WE |**
Ulrich Herbeck

Gymnastik und Entspannung

Beweglichkeit kann ohne übermäßige Anstrengung durch sanfte, langsame, aber gezielte Bewegungsübungen erreicht werden. Durch Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination und verschiedenen Entspannungs- und Atemübungen können Sie überdies Ihr Körperbewusstsein erweitern, Ihre gesamte Haltung verbessern und Verspannungen lösen.

L-241150 | VHS Lindenthal
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 11 – 12 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
83 € **| Heidrun Fuhrmann-Kappen**

Jonglage für Jung und Alt

Jonglieren macht Spaß, in jedem Lebensalter. Ganz nebenbei werden unterschiedlichste Gehirnregionen bearbeitet, die u.a. wichtig für die Augen-Hand-Koordination und für die Raumwahrnehmung sind. Hier erlernen Sie die Basiskenntnisse für das Jonglieren. Der Rest ist dann (nur noch) üben... Alle sind willkommen, unter 16-Jährige nur nach Rücksprache in Begleitung Erwachsener.

A-241160 | VHS-Studienhaus
1.10., So, 11 – 14 Uhr **|** 19 € **| WE | Petra Schliebitz**

A-241161 | VHS-Studienhaus
12.11., So, 11 – 14 Uhr **|** 19 € **| WE | Petra Schliebitz**

Fitnessgymnastik

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

R-241170 | Anne-Frank-Schule, Adlerstr. 10, 50997 Köln
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 19 – 20 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
83 € **| Ruth Pogoda**

L-241170 | Clarenhofschule, Schulstr. 2, 50859 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19 – 20 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 77 € **|**
Ruth Pogoda

Ganzheitliche Fitnessgymnastik

Verbesserung der allgemeinen Fitness, Steigerung von Koordination und Kraft, kurzes Herz-Kreislauf-Training mit mittlerer Intensität, Wirbelsäulengymnastik, Beweglichkeit- und Stabilitätstraining; Gleichgewichts- und Entspannungsübungen.

R-241171 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17 – 18 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 77 € **|**
Gudrun Wagner-Marquardt

R-241172 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18 – 19 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 77 € **|**
Gudrun Wagner-Marquardt

CIRCL Mobility™

Circl Mobility™ basiert auf den Grundlagen des funktionellen Bewegungstrainings. Der Schwerpunkt liegt auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitätsübungen, durch die die Gelenkmuskeln gestärkt werden. Verletzungen und Entzündungen wird vorgebeugt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wer jedoch schon mal Yoga oder Pilates gemacht hat, wird in diesem Kurs einige Elemente wiederfinden.

A-241180 | VHS-Studienhaus
8x, 7.8. – 25.9., Mo, 16:15 – 17 Uhr **|** 8 UStd **|** 38 € **|**
Sandra Heck

M-241180 | VHS Mülheim
13x, 5.9. – 12.12., Di, 16:15 – 17 Uhr **|** 13 UStd **|** 61 € **|**
Sandra Heck

L-241180 | VHS Lindenthal
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17:15 – 18 Uhr **|** 13 UStd **|** 61 € **|** **Sandra Heck**

A-241181 | VHS-Studienhaus
10x, 16.10. – 18.12., Mo, 16:15 – 17 Uhr **|** 10 UStd **|** 47 € **| Sandra Heck**

Atemlos aus dem Kurs – Power-Fitness

Sich mal wieder richtig spüren und nach dem Kurs ausgepowert, aber zufrieden den Feierabend genießen. Das finden Sie in den hier folgenden Angeboten. Leistungsgrenzen erreichen und verbessern ist für Sie wichtiger Bestandteil eines gelungenen Bewegungskurses. Hier können Sie zeigen, was Sie drauf haben!

Ganzkörper-Workout

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

N-241200 | VHS Nippes
13x, 7.9. – 14.12., Do, 20:15 – 21:30 Uhr **|**
21.67 UStd **|** 87 € **| Carola Muth**

L-241202 | VHS Lindenthal
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19:30 – 20:30 Uhr **|**
17.33 UStd **|** 77 € **| Julia Blum**

BOP und Fitnessgymnastik

Ein Programm, das die Muskulatur des gesamten Körpers und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Kräftigung und Straffung der Bereiche Bauch, Oberschenkel und Po. Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.

N-241210 | Joseph-DuMont-Berufskolleg, Nebenstelle, Meerfeldstr. 52, 50737 Köln
13x, 5.9. – 19.12., Di, 18:45 – 20:15 Uhr **|** 26 UStd **|**
115 € **| Tina Johnke**

A-241210 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18:30 – 19:30 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
77 € **| Verena Djurevci**

L-241211 | VHS Lindenthal
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 20:30 – 21:30 Uhr **|**
17.33 UStd **|** 77 € **| Kathleen Brendel**

A-241212 | Konrad-Adenauer-Realschule, Frankstr. 26, 50676 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19:30 – 20:30 Uhr **|**
17.33 UStd **|** 77 € **| Kathleen Brendel**

Aerobic-Fitness und BOP

Durch die Mischung von Ausdauer fördernder Aerobic und BOP, unterstützt durch peppige Musik, wird ein gezieltes Ganzkörpertraining erreicht.

N-241216 | VHS Nippes
14x, 5.9. – 19.12., Di, 18:30 – 19:30 Uhr **|**
18.67 UStd **|** 83 € **| Verena Djurevci**

N-241213 | VHS Nippes
14x, 5.9. – 19.12., Di, 19:30 – 20:30 Uhr **|**
18.67 UStd **|** 83 € **| Verena Djurevci**

L-241215 | VHS Lindenthal
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 19:30 – 20:30 Uhr **|**
17.33 UStd **|** 77 € **| Kathleen Brendel**

Ganzheitliches Workout am Vormittag

Erfahren Sie die Wirkung des ganzheitlichen Workouts auf Körper, Geist und Seele in der Gruppe! Ziele dieses Bewegungsangebotes sind die Konditionssteigerung, die Verbesserung der Kraft, der Beweglichkeit, der Koordination, des Gleichgewichts, der Wahrnehmungs- und Entspannungsfähigkeit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Flasche Wasser, gute Laune.

P-241215 | Freizeitanlage Gut Leidenhausen, Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln
6x, 3.11. – 8.12., Fr, 10 – 11:30 Uhr **|** 12 UStd **|** 53 € **|** **Sabine Adels**

After-Work-Fitness

Stressabbau zum Feierabend

Zuerst mit fetziger Musik austoben und dann Körper und Seele entspannen; die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und mit neuer Energie den Feierabend zu genießen.

N-241220 | VHS Nippes
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17:30 – 19 Uhr **|** 26 UStd **|**
105 € **| Carola Muth**

Konditionsfitness und Kräftigung

Mit Power erfolgt der Aufbau von Kondition, die Stärkung der Muskulatur und eine Kräftigung des Halte- und Stützapparates. Dadurch wird die allgemeine Fitness mit viel Spaß und Abwechslung gesteigert.

N-241230 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln
15x, 24.8. – 14.12., Do, 18 – 19 Uhr **|** 20 UStd **|** 89 € **|**
Armin Jens Hellmich

Tabata

Fit im Sekundentakt

Tabata ist eine Trainingsmethode, die sich durch ihre hohe Intensität und kurze Übungsdauer auszeichnet. Der Kurs umfasst mehrere Intervalle à 20 Sekunden mit jeweils unterschiedlichen Übungen (je abwechselnd Aktivität/Pause). Das Training besteht also aus sehr kurzen, aber sehr intensiven Trainingseinheiten.

K-241235 | VHS Kalk
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 19 – 20 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
83 € **| Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

N-241236 | VHS Nippes
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 20 – 21 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
83 € **| Tobias Gätgens**

A-241236 | Konrad-Adenauer-Realschule, Frankstr. 26, 50676 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18:30 – 19:30 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
77 € **| Kathleen Brendel**

Auspowern und Entspannen mit Kampfsportelementen

Richtig auspowern und den Alltag hinter sich lassen! Durch die rasante Mischung hochintensiven HIIT-Trainings (Intervalltraining) mit Martial-Arts-Elementen (Kampfkunst) und abschließenden Entspannungstechniken können Sie hier Ihre Fitness ausbauen und gleichzeitig Energie tanken.

A-241237 | VHS-Studienhaus
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 19:30 – 21 Uhr **|** 28 UStd **|**
124 € **| Marit Schönfeld**

DEEPWORK

DEEPWORK ist athletisch, einfach und anstrengend – ein Ganzkörpertraining voller Energie! Das schweißtreibende Workout beginnt ruhig, geht über zu dynamischen Ausdauer- und funktionellen Kraftübungen und endet mit kurzer Entspannung. Bei motivierender Musik trainieren alle im eigenen Bewegungs- und Atemrhythmus Koordination, Kondition und Kraft. Voraussetzung: guter körperlicher Allgemeinzustand.

A-241250 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 20 – 21 Uhr **|** 16 UStd **|** 61 € **|**
Roseta Heyn

A-241254 | VHS-Studienhaus
11x, 8.9. – 15.12., Fr, 17 – 18 Uhr **|** 14.67 UStd **|** 56 € **|**
Roseta Heyn

Jazzgymnastik für Fortgeschrittene

Wer Spaß am Tanzen hat, ist hier richtig. Nach einem Warm-up inkl. Isolations, Exercise, Stretching und Battements wird in kleinen Schritten eine Choreografie einstudiert. Die Technik steht nicht im Vordergrund, sondern die Freude an der gemeinsamen Bewegung und an der Musik. Bitte Tanzerfahrung und Neugier mitbringen.

N-241261 | VHS Nippes
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19 – 20:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
entgeltfrei **| Altera Piccolo**

BODYART

BODYART trainiert den Menschen ganzheitlich, als Einheit von Körper, Geist und Seele. Die Übungen verbinden Kraft, Flexibilität und Balance. Effekte des Trainings sind Stabilität, Koordination, Verbesserung der Körperhaltung sowie Stressabbau. Kontinuierliches Training stärkt und formt den Körper für Wohlbefinden und Vitalität im Alltag. Voraussetzung: guter körperlicher Allgemeinzustand.

A-241278 | VHS-Studienhaus
12x, 5.9. – 12.12., Di, 17 – 18 Uhr **|** 16 UStd **|** 71 € **|**
Roseta Heyn

A-241279 | VHS-Studienhaus
12x, 4.9. – 11.12., Mo, 9 – 10 Uhr **|** 16 UStd **|** 71 € **|**
Roseta Heyn

Pilates – sanfte Bewegungen für ein gutes Körpergefühl

Sanfte Bewegung für einen starken und beweglichen Körper – Pilates ist seit vielen Jahren ein Klassiker in unserem Angebot. Haltung, Beweglichkeit, Kraft und Koordination – das alles vereint Pilates. Sanfte Bewegungen können durchaus anstrengend sein! In unserem Kursangebot finden Sie unterschiedliche Schwerpunkte, damit es für Sie passt.

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse.

L-241300 | VHS Lindenthal
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 10 – 11 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
83 € **| Heidrun Fuhrmann-Kappen**

L-241301 | VHS Lindenthal
14x, 5.9. – 19.12., Di, 19:45 – 20:45 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
83 € **| Julia Blum**

L-241302 | VHS Lindenthal
14x, 5.9. – 19.12., Di, 16:35 – 17:35 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
83 € **| N. N.**

L-241303 | VHS Lindenthal
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 17:20 – 18:20 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
77 € **| Ava Cimiotti-Keuthen**

Pilates für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung.

L-241313 | VHS Lindenthal
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 16 – 17 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
83 € **| Ava Cimiotti-Keuthen**

N-241314 | VHS Nippes
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18 – 19 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
83 € **| Silke Schuster**

A-241314 | VHS-Studienhaus
14x, 5.9. – 19.12., Di, 14:45 – 15:45 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
83 € **| Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

L-241316 | VHS Lindenthal
13x, 12.9. – 19.12., Di, 9:30 – 10:30 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
77 € **| Claudia Cristina Schmitz**

L-241317 | VHS Lindenthal
13x, 12.9. – 19.12., Di, 10:30 – 11:30 Uhr **|**
17.33 UStd **|** 77 € **| Claudia Cristina Schmitz**

N-241346 | VHS Nippes
14x, 5.9. – 19.12., Di, 10:30 – 11:30 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
83 € **| Silke Schuster**

N-241318 | VHS Nippes
14x, 5.9. – 19.12., Di, 11:30 – 12:30 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
83 € **| Silke Schuster**

N-241319 | VHS Nippes
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 17 – 18 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
83 € **| Silke Schuster**

M-241319 | VHS Mülheim
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 18 – 19 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
77 € **| Renate Landwehr**

Pilates für Fortgeschrittene

Erweitern und vertiefen Sie Ihre Pilateskenntnisse!

L-241330 | VHS Lindenthal
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 17 – 18 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
83 € **| Ava Cimiotti-Keuthen**

M-241330 | VHS Mülheim
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 19 – 20 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
77 € **| Ines Menné-Wiska**

L-241332 | VHS Lindenthal
12x, 14.9. – 14.12., Do, 9:30 – 10:30 Uhr **|** 16 UStd **|**
71 € **| Claudia Cristina Schmitz**

Pilates online

Fit in den Tag!
Starten Sie aktiv in den Tag mit einer vitalisierenden und stärkenden Pilateseinheit – bequem von zuhause aus! Dieses Seminar wird online über die Plattform Zoom durchgeführt. Die Zugangsdaten für den virtuellen Unterrichtsraum erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

O-241333 | Online
12x, 15.9. – 15.12., Fr, 8 – 8:45 Uhr **|** 12 UStd **|**
53 € **| Claudia Cristina Schmitz**

Pilates online am Abend

O-241335 | Online
16x, 4.9. – 18.12., Mo, 19 – 20 Uhr **|** 21.33 UStd **|**
95 € **| Ava Cimiotti-Keuthen**

Pilates – Faszien im Fokus

Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers. Dabei wird die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert. In diesem Kurs wird den Faszien besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

L-241340 | VHS Lindenthal
12x, 14.9. – 14.12., Do, 10:30 – 11:30 Uhr **|** 16 UStd **|**
71 € **| Claudia Cristina Schmitz**

L-241341 | VHS Lindenthal
14x, 5.9. – 19.12., Di, 18:45 – 19:45 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
83 € **| Julia Blum**

P-241342 | VHS Porz
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17:50 – 18:50 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
77 € **| Renate Landwehr**

Faszientraining und Pilates für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Pilates ist eine sehr wirkungsvolle und ganzheitliche Trainingsmethode für eine gute Körperaufrichtung und Selbstwahrnehmung, mit dem Fokus auf der Stärkung der stabilisierenden Rumpfmuskulatur und des Beckenbodens. In diesem Kurs wird Pilates ergänzt mit Methoden des Faszientrainings, z.B. Federn, zur Verbesserung der Elastizität, der Beweglichkeit und zur Schmerzlinderung.

M-241344 | VHS Mülheim
13x, 5.9. – 19.12., Di, 10:30 – 11:30 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
77 € **| Dorothea Passon**

M-241345 | VHS Mülheim
13x, 5.9. – 19.12., Di, 11:30 – 12:30 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
77 € **| Dorothea Passon**

Bessere Koordination und mehr Beweglichkeit mit Pilates

Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Koordination, Beweglichkeit und ein gutes Gefühl für sich selbst stehen im Zentrum des Kurses.

P-241350 | VHS Porz
13x, 7.9. – 14.12., Do, 16:50 – 17:50 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
77 € **| Renate Landwehr**

Nur für Frauen: Fit, aktiv und entspannt

Eine bunte Mischung mit Elementen aus klassischer Gymnastik, Pilates und Yoga

Mit einer Vielzahl an Übungen wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, gezielt Körperwahrnehmung, Haltung und Beweglichkeit verbessert, Stress abgebaut, das Wohlbefinden somit gesteigert und Sie erleben Freude, Entspannung und Regeneration.

♀ **L-241361 |** Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 19 – 20 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 70 € **|** **Sabine Klie**

Weiterbildungsförderung
Mehr Informationen auf Seite 18 und 19

Pilates und Yoga

In diesem Kursangebot verbinden sich die Übungen von Yoga und Pilates zu einer dynamischen Gymnastik, die belebend wirkt. Wir haben mehrere Übungen zur Auswahl, die miteinander kombiniert zu einem Bewegungsfluss führen. Die Gymnastik ist unter Anleitung leicht auszuführen. Die Übungen wirken stärkend und anregend.

M-241361 | VHS Mülheim
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 20 – 21 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 77 € **|** **Ines Menné-Wiska**

Pilates ganz entspannt

In diesem sanften, aber effektiven Ganzkörpertraining werden nach den Prinzipien der Pilatesmethode aus der Kraft der Körpermitte heraus insbesondere die tief liegende Rumpfmuskulatur sowie Beine und Arme trainiert. In diesem Kurs nimmt der Bereich Entspannung einen größeren Raum ein, damit Sie gestärkt, aber auch leicht und entspannt den Tag starten können.

L-241370 | VHS Lindenthal
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 18:20 – 19:20 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 77 € **|** **Ava Cimiotti-Keuthen**

Fit bei Wind und Wetter – Outdoor-Angebote

Bewegung an der frischen Luft tut gut – es geht auch ganz ohne Dach über dem Kopf! Gerade der Wechsel zwischen Heiß und Kalt, Trockenheit und Regen bringt Teilnehmenden an Bewegungskursen nochmal einen zusätzlichen Kick. Kölns zahlreiche Grünanlagen bieten sehr gute Trainingsmöglichkeiten, auch ganz ohne spezielle Fitnessgeräte.

Outdoor-Fitness im Blücherpark

Fitnesstraining im Freien aktiviert und stärkt Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit in unterschiedlichen Intervallen und Intensitäten gefördert, ohne zu überfordern. Wechselnder Trainingsaufbau und Equipment bieten Herausforderung und Spaß. Der Kurs findet bei jedem Wetter außer Unwettern statt. Bitte eigene Outdoor-Fitnessmatte mitbringen.

N-241402 | →● Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln, Bilderstöckchen
15x, 6.9. – 20.12., Mi, 16:30 – 12:20 Uhr **|** 15 UStd **|** 67 € **|** **Lydia Ohles**

Outdoor-Fitness im Volksgarten

A-241403 | →● Volksgarten Köln, Spielplatz historische Laterne
15x, 7.9. – 14.12., Do, 17 – 18 Uhr **|** 20 UStd **|** 89 € **|** **Kathleen Brendel**

Outdoor-Fitness im Beethovenpark

L-241404 | →● Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz
15x, 6.9. – 20.12., Mi, 17:30 – 18:30 Uhr **|** 20 UStd **|** 89 € **|** **Kathleen Brendel, Shulin Xu**

L-241405 | →● Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz
16x, 4.9. – 18.12., Mo, 17 – 18 Uhr **|** 21.33 UStd **|** 95 € **|** **Kathleen Brendel**

Outdoor-Fitness im Stadtwald

L-241406 | →● Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Str.
14x, 5.9. – 12.12., Di, 17:30 – 18:30 Uhr | 18.67 UStd | 75 € | **N. N.**

Outdoor-Fitness im Blücherpark für Fortgeschrittene und fortgeschrittene Anfänger*innen

An der frischen Luft macht Kraft- und Ausdauertraining noch mehr Freude. Großen Wert wird auf Abwechslung in diesem fordernden Training mit unterschiedlichen Hilfsmitteln und Trainingsgeräten gelegt. Für den Einstieg in diesen etablierten Kurs ist eine gewisse Grundfitness erforderlich. Der Kurs findet bei jedem Wetter außer Unwettern statt. Bitte eigene Outdoor-Fitnessmatte mitbringen.

N-241407 | →● Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln, Bilderstöckchen
15x, 6.9. – 20.12., Mi, 17:30 – 18:30 Uhr | 20 UStd | 89 € | **Sven Jacobsen, Lydia Ohles**

Nordic Walking – bewegtes Wochenende im Beethovenpark

Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining, verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung, trainiert die Ausdauer und entlastet den Bewegungsapparat. Die Arme werden aktiv mitbewegt und Schultern und Nacken entlastet. In diesem Kompaktkurs wird eine gute Grundlage für das selbständige Nordic Walking gelegt. Bitte Nordic-Walking-Stöcke (keine Wanderstöcke!) mitbringen.

L-241420 | →● Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz
30.9., 1.10., Sa, So, 10:30 – 13:30 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE | Michaela Nagel**

Nordic Walking – bewegte Zeit im MediaPark und Stadtgarten

Einstiegskurs
Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining, verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung, trainiert die Ausdauer und entlastet den Bewegungsapparat. Die Arme werden aktiv mitbewegt und Schultern und Nacken entlastet. In diesem Einführungskurs wird eine Grundlage für das selbständige Nordic Walking oder den Besuch eines Folgekurses gelegt. Bitte Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.

A-241421 | →● Eingang Stadtgarten Ecke Venloer Str./Spichernstr., Venloer Str. 30, 50672 Köln
12.9., 19.9., Di, 10:30 – 12 Uhr | 17 € | **Carola Niemann**

Aufbaukurs
Dieser Kurs richtet sich an Personen, die schon erste Erfahrungen mit Nordic Walking gemacht haben. Hier wechseln sich Walking-Einheiten mit Fitnessübungen ab. Bitte bringen Sie zu diesem ganzheitlichen Training Ihre eigenen Stöcke mit.

A-241422 | →● Eingang Stadtgarten Ecke Venloer Str./Spichernstr., Venloer Str. 30, 50672 Köln
6x, 23.10. – 27.11., Mo, 10:30 – 12 Uhr | 12 UStd | 49 € | **Carola Niemann**

Kostenloses Schnupperangebot: Walking und Workout im Erholungsgebiet Leidenhausen

Erfahren Sie in diesem kostenlosen Schnupperangebot die wohltuende Wirkung der sportlichen Bewegung in der Natur auf Körper, Geist und Seele! Die Kombination von Walking und Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Wahrnehmung in schöner Umgebung wird Ihnen gut tun. Bitte mitbringen: angepasste Kleidung, feste Schuhe, Flasche Wasser, gute Laune.

P-241430 | →● Freizeitanlage Gut Leidenhausen, Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln
10.8., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | **Sabine Adels**

P-241431 | →● Freizeitanlage Gut Leidenhausen, Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln
11.8., Fr, 10 – 11:30 Uhr | entgeltfrei | **Sabine Adels**

P-241432 | →● Freizeitanlage Gut Leidenhausen, Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln
31.8., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | **Sabine Adels**

P-241433 | →● Freizeitanlage Gut Leidenhausen, Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln
1.9., Fr, 10 – 11:30 Uhr | entgeltfrei | **Sabine Adels**

P-241434 | →● Freizeitanlage Gut Leidenhausen, Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln
14.9., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | **Sabine Adels**

Walking und Workout im Erholungsgebiet Leidenhausen

Erfahren Sie die wohltuende Wirkung der sportlichen Bewegung in der Natur auf Körper, Geist und Seele! Ziele dieses Bewegungsangebotes sind die Konditionssteigerung, die Verbesserung der Kraft, der Beweglichkeit, der Koordination und der Entspannungsfähigkeit. Bitte mitbringen: angepasste Kleidung, feste Schuhe, Flasche Wasser, gute Laune.

P-241438 | →● Freizeitanlage Gut Leidenhausen, Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln
7x, 8.9. – 20.10., Fr, 10 – 11:30 Uhr | 14 UStd | 62 € | **Sabine Adels**

Ab ins Wasser! Kurse im Schwimmbad

Das nasse Element bietet Vorteile, die nur hier zu finden sind: Aufgrund des Auftriebs sind Bewegungen im Wasser in der Regel gelenkschonender als an Land. Gleichzeitig bringt der Wasserwiderstand einen zusätzlichen Trainingseffekt. Schonend, aber anstrengend – das ist hier kein Widerspruch!

Aquajogging

Das gelenkschonende Bewegungsprogramm im Wasser zielt auf die Verbesserung der muskulären und konditionellen Fähigkeiten ab. Mithilfe eines Auftriebsgürtels wird in die Lauftechnik eingeführt. Das Bewegungsprogramm eignet sich auch für Personen mit Gelenkproblemen. Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt.

A-241510 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17 – 17:40 Uhr | 11.56 UStd | 51 €, Eintritt Schwimmbad: 61 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

A-241511 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17:40 – 18:20 Uhr | 11.56 UStd | 51 €, Eintritt Schwimmbad: 61 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

A-241512 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18:20 – 19 Uhr | 11.56 UStd | 51 €, Eintritt Schwimmbad: 61 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

L-241513 | Stadionbad, Olympiaweg 20, 50933 Köln
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 15:30 – 16:30 Uhr | 18.67 UStd | 83 €, Eintritt Schwimmbad: 98 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

Hier bleiben wir mal unter uns – Kurse nur für Frauen

Die Volkshochschule steht grundsätzlich für Bildung für Alle – aber die eine oder andere Übung fällt einigen Teilnehmerinnen leichter, wenn sie unter sich bleiben können. Die folgenden Kurse sind daher weiblichen Teilnehmenden vorbehalten – die Kursleitung ist nicht unbedingt weiblich.

Aktiv das Leben genießen – fit werden und fit bleiben

Für ein aktives und gesundes Leben ist Bewegung das A und O. Körper und Seele profitieren von regelmäßigen Aktivitäten. Die folgenden Kurse richten sich vor allen Dingen an Teilnehmende, die ihre Fitness erhalten oder verbessern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Leistungssteigerung ist dabei willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

Nur für Frauen: Rücken-Fitness

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen

die Kurse.

A-242100 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 16 – 17 Uhr | 17.33 UStd | 77 € | **Heide Eylert**

A-242101 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 17 – 18 Uhr | 17.33 UStd | 77 € | **Heide Eylert**

A-242102 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Do, 9:30 – 11 Uhr | 26 UStd | 115 € | **Hildegard Philipp**

Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter gelenkschonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

L-242110 | Johanniter-Schule,
Kölner Str. 37, 50859 Köln
12x, 11.9. – 11.12., Mo, 19 – 20 Uhr | 16 UStd | 71 € | **Gabriele Deckelmann**

L-242111 | Johanniter-Schule,
Kölner Str. 37, 50859 Köln
14x, 5.9. – 19.12., Di, 18:30 – 19:30 Uhr | 18.67 UStd | 75 € | **Claudia Kürsch**

L-242112 | Johanniter-Schule,
Kölner Str. 37, 50859 Köln
12x, 11.9. – 11.12., Mo, 17 – 18 Uhr | 16 UStd | 71 € | **Gabriele Deckelmann**

R-242115 | TV Rodenkirchen,
Mettfelder Straße 21, 50996 Köln
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 9 – 10 Uhr | 18.67 UStd | 83 € | **Julia Adam**

A-242116 | VHS-Studienhaus
14x, 5.9. – 19.12., Di, 10 – 11 Uhr | 18.67 UStd | 83 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

P-242116 | Max-Planck-Realschule,
Planckstr. 14, 51145 Köln
11x, 6.9. – 13.12., Mi, 18 – 19 Uhr | 14.67 UStd | 65 € | **Liane Marx-Laukamm**

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

A-242133 | VHS-Studienhaus
14x, 5.9. – 19.12., Di, 19 – 20 Uhr | 18.67 UStd | 83 € | **Margarita Gkritzali**

P-242134 | GGS Wahn,
Adolph-Kolping-Str. 41, 51147 Köln
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19 – 20 Uhr | 16 UStd | 71 € | **Regine Rohlfs**

Nur für Frauen: Beweglich und stark durch Faszientraining

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Faszengewebe die Ursache für die meisten Rückenprobleme, ebenso wie für viele andere Beschwerden des Bewegungsapparates bis hin zu Kopfschmerzen. Durch ein spezielles Bewegungsprogramm können wir selbst für gesunde Faszien sorgen. Faszientraining beinhaltet komplexe Dehnungsübungen und dynamische Kräftigung.

L-242151 | VHS Lindenthal
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18 – 19 Uhr | 18.67 UStd | 83 € | **Margarita Gkritzali**

L-242152 | VHS Lindenthal
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 20:30 – 21:30 Uhr | 18.67 UStd | 83 € | **Margarita Gkritzali**

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

Nur für Frauen: Coretraining

Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogener Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination und Entspannung). Es erfolgt eine kontinuierliche Umsetzung mit langsam steigender Belastungsintensität mit dem Ziel, die Übungen selbständig durchführen zu können.

A-242154 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 19 – 20 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 77 € **| Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

Nur für Frauen: Ein Tag für meine Mitte

Neue Kraft für den Beckenboden

Viele Frauen kennen Situationen, in denen sie nicht sicher sind, ob sie bis zur nächsten Toilette durchhalten. Sie erlernen ein alltagstaugliches Kräftigungsprogramm und erfahren alles Wichtige über den Zusammenhang zwischen Bauch, Rücken und Beckenboden. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden den Tag ab. Bequeme Alltagskleidung und warme Socken sind ausreichend.

A-242180 | VHS-Studienhaus
28.10., Sa, 10:30 – 14:30 Uhr **|** 5.33 UStd **|** 28 € **| WE | Regina Flug-Jockenhöfer**

Atemlos aus dem Kurs – Power-Fitness

Sich mal wieder richtig spüren und nach dem Kurs ausgepowert, aber zufrieden den Feierabend genießen. Das finden Sie in den hier folgenden Angeboten. Leistungsgrenzen erreichen und verbessern ist für Sie wichtiger Bestandteil eines gelungenen Bewegungskurses. Hier können Sie zeigen, was Sie drauf haben!

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten. Eingang Sülzgürtel über den Schulhof hintere Turnhalle.

L-242200 | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 18 – 19 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 77 € **| Sabine Klie**

L-242212 | VHS Lindenthal
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17:30 – 18:30 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 77 € **| Julia Blum**

Nur für Frauen: BOP und Fitnessgymnastik

Ein Programm, das die Muskulatur des gesamten Körpers und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Kräftigung und Straffung der Bereiche Bauch, Oberschenkel und Po. Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.

L-242213 | VHS Lindenthal
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 19 – 20:30 Uhr **|** 28 UStd **|** 124 € **| Margarita Gkritzali**

Nur für Frauen: Balance und BOP

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining gepaart mit Balancetraining verbessert die körperliche Konstitution, Beweglichkeit und Kraft. Besonderer Fokus liegt hierbei auf der Kräftigung und Straffung von Bauch, Beinen und Po. Wir arbeiten im stetigen Wechsel von An- und Entspannung und nutzen Übungen, die ihren Ursprung im Yoga, Pilates und der Bewegungstherapie haben.

K-242215 | VHS Kalk
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18 – 19 Uhr **|** 18.67 UStd **|** 83 € **| Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

Nur für Frauen: After-Work-Fitness Aerobic und BOP

Fit und entspannt in den Feierabend!

Eine Stunde schwitzen! Zuerst mit einem Mix aus Aerobic und Step-Aerobic auspowern und danach an den Problemzonen arbeiten. Beim Kräftigen von Bauch, Beinen und Po werden zeitweise Kleinhanteln, Gymnastikbälle und Tubes eingesetzt. Ein kurzes, entspannendes Stretching rundet die Stunde ab.

A-242220 | VHS-Studienhaus
14x, 5.9. – 19.12., Di, 18 – 19 Uhr **|** 18.67 UStd **|** 83 € **| Margarita Gkritzali**

Nur für Frauen: Tabata

Tabata ist eine Trainingsmethode, die sich durch ihre hohe Intensität und kurze Übungsdauer auszeichnet. Der Kurs umfasst mehrere Intervalle à 20 Sekunden mit jeweils unterschiedlichen Übungen (je abwechselnd Aktivität/Pause). Das Training besteht also aus sehr kurzen, aber sehr intensiven Trainingseinheiten.

♀ **A-242230 |** VHS-Studienhaus
14x, 5.9. – 19.12., Di, 20 – 21 Uhr **|** 18.67 UStd **|** 83 € **| Margarita Gkritzali**

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

Pilates – sanfte Bewegung für ein gutes Körpergefühl

Sanfte Bewegung für einen starken und beweglichen Körper – Pilates ist seit vielen Jahren ein Klassiker in unserem Angebot. Haltung, Beweglichkeit, Kraft und Koordination – das alles vereint Pilates. Sanfte Bewegungen können durchaus anstrengend sein! In unserem Kursangebot finden Sie unterschiedliche Schwerpunkte, damit es für Sie passt.

Nur für Frauen: Pilates für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene

Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung.

♀ **A-242300 |** VHS-Studienhaus
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 17 – 18 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 77 € **| Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik mit Pilates

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

♀ **A-242310 |** VHS-Studienhaus
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 18 – 19 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 77 € **| Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

Wo die wilden Kerle wohnen – Kurse nur für Männer

Fitness für Männer

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sind auch für Männer unerlässlich, um im (Arbeits-)Alltag gut zu bestehen. Doch in den Fitnesskursen sind sie oft eine Minderheit. Hier nicht! Freuen Sie sich auf eine bewegte Stunde mit Kraft und Ausdauertraining, z. T. mit Einsatz von Kleingeräten, und den anschließenden besonders entspannten Feierabend!

♂ **A-243100 |** VHS-Studienhaus
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18:15 – 19:15 Uhr **|** 18.67 UStd **|** 83 € **| Kathleen Brendel, Markus Möller**

Pilates für Männer

In diesem Pilateskurs sind Männer einmal nicht die Minderheit! Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers. Auch auf die Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit wird großer Wert gelegt. Pilates eignet sich in besonderer Weise für das Training der Rumpfmuskulatur und die Bearbeitung von Verspannungen und Verkürzungen und wirkt präventiv gegen Rückenprobleme und deren Folgen.

♂ **A-243314 |** VHS-Studienhaus
14x, 5.9. – 19.12., Di, 15:45 – 16:45 Uhr **|** 18.67 UStd **|** 83 € **| Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

Rüstig statt rostig – „älter & aktiv"

Fit bis ins hohe Alter – wer wünscht sich das nicht? Ein entscheidender Faktor für Gesundheit und Lebensqualität ist körperliche und damit auch oft einhergehende geistige Fitness.
Ausdrücklich sind auch ältere Teilnehmende in unseren Kursen „Für alle" sehr willkommen und oft zeigt sich auch, dass Alter kein Maßstab für Fitness ist. Wer sich aber ohne junge Hüpfer einfach wohler fühlt, ist hier richtig.

Aktiv das Leben genießen – fit werden und fit bleiben

Für ein aktives und gesundes Leben ist Bewegung das A und O. Körper und Seele profitieren von regelmäßigen Aktivitäten. Die folgenden Kurse richten sich vor allen Dingen an Teilnehmende, die ihre Fitness erhalten oder verbessern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Leistungssteigerung ist dabei willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

„älter & aktiv": Rücken-Fitness

Nur für Frauen
Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse.

A-244100 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 14 – 15 Uhr **|**
17.33 UStd **|** 77 € **| Heide Eylert**

A-244101 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 15 – 16 Uhr **|**
17.33 UStd **|** 77 € **| Heide Eylert**

Weiterbildungsförderung
Mehr Informationen auf Seite 18 und 19

Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

„älter & aktiv"
Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

K-244110 | VHS Kalk
14x, 5.9. – 19.12., Di, 11 – 12 Uhr **|**
18.67 UStd **|** 83 € **| Hildegard Strotkoetter**

A-244111 | VHS-Studienhaus
14x, 5.9. – 19.12., Di, 11 – 12 Uhr **|**
18.67 UStd **|** 83 € **| Gudrun Wagner-Marquardt**

„älter & aktiv": Fit in den Tag

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft. Damit sind Sie für die Herausforderungen im Alltag gut gerüstet.

L-244116 | VHS Lindenthal
13x, 7.9. – 14.12., Do, 11:30 – 12:30 Uhr **|**
17.33 UStd **|** 77 € **| Julia Blum**

Nur für Frauen: Tänzerische Gymnastik

„älter & aktiv"
Verbessern Sie Haltung, Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit! Mit gezielten Übungen und kleinen tänzerischen Bewegungsabläufen nach Musik werden (oder bleiben) Sie fit und haben Freude an der Bewegung.

A-244130 | VHS-Studienhaus
15x, 6.9. – 13.12., Mi, 11 – 12 Uhr **|** 20 UStd **|**
89 € **| Stefan Gumbold**

„älter & aktiv": „fit für 100"

Mit Unterstützung des Gesundheitsamts der Stadt Köln und in Kooperation mit dem Deutschen Institut für angewandte Sportgerontologie
Dieses Trainingsprogramm wurde an der Deutschen Sporthochschule entwickelt, wissenschaftlich evaluiert und ist ein gezieltes Bewegungstraining für Senior*innen, das Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeiten steigert und auf diese Weise Stürze verhindert soll. Das Angebot richtet sich an alle Senior*innen, die gesund und mobil, selbständig, aktiv und flexibel bleiben möchten.

L-244150 | VHS Lindenthal
26x, 6.9. – 20.12., Mi, Fr, 9:55 – 10:55 Uhr **|** 34.67 UStd **|** 153 € **| Anke Geylenberg**

L-244151 | VHS Lindenthal
26x, 6.9. – 20.12., Mi, Fr, 10:55 – 11:55 Uhr **|** 34.67 UStd **|** 153 € **| Anke Geylenberg**

„älter & aktiv": Sitzgymnastik

Auch bei altersbedingten oder sonstigen körperlichen Einschränkungen bietet diese Art der Gymnastik eine tolle Möglichkeit, körperlich aktiv und fit zu bleiben. Durch verschiedene Übungen, weitestgehend im Sitzen, auch unter Einsatz von Hilfsmitteln wie Bällen, Tüchern oder Fitnessbändern trainieren Sie Ihre Beweglichkeit und schulen vor allem Ihre Koordination.

N-244153 | VHS Nippes
13x, 5.9. – 12.12., Di, 14 – 15 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 91 € **| Gabriele Deckelmann**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Kunst | Kultur | Kreativität

Unser Team erreichen Sie:

Gesamtes Angebot:
vhs-kultur@stadt-koeln.de

Regionales Angebot Mülheim:
vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de

Regionales Angebot Porz:
vhs-regional-porz@stadt-koeln.de

Per Fax:
0221 221-6569289

Persönliche Beratung vor Ort:
VHS-Studienhaus am Neumarkt,
VHS im Bezirksrathaus Lindenthal,
VHS im Bezirksrathaus Mülheim,
VHS am Bezirksrathaus Porz
(siehe Seite 20/21)

Persönliche Anmeldung: Wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 22).

Bei Fragen zur Organisation der Kurse und Veranstaltungen (allgemeine Informationen, Teilnahmebescheinigungen usw.) wenden Sie sich bitte an:

Bianca Jäger
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-27083
Tanz, Train the Trainer/
Fortbildungen für Lehrende

Paul Hamacher
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-93754
Handwerklich kreative Techniken,
Malen, Kunstgeschichte,
talentcampus, Theater, Literatur

Jennifer Zitza
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-93579
Musik und Fotografie

Klaus Schneider
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-93578
Kund*innenservice

Nicht abgebildet:

Hülya Bicici
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-31707
Kund*innenservice,
Onlineverwaltung von Veranstaltungen

Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

Doris Dieckmann
Programmbereichsleitung
Tel.: 0221 221-93580
Politische, Kulturelle Bildung,
LESEMENTOR Köln linksrheinisch

Cordula Caso
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-35411
Tanz

Moritz Alexander Berg
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-93576
Handwerklich kreative Techniken,
Malen, Kunstgeschichte,
talentcampus

Ilka Tenne-Mathow
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-27228
Musik

Thomas Boxberger
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-22616
Fotografie

Anna Lena Schattenhofer
Pädagogische Assistenz
Tel.: 0221 221-99884
Kulturelle Bildung im
Stadtbezirk Mülheim,

Irene Ofteringer
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-23182
Tanz, Theater, Literatur,
Train the Trainer / Fortbildungen
für Lehrende

Max Eggers
Pädagogische Assistenz
Tel.: 0221 221-97002
Kulturelle Bildung im
Stadtbezirk Porz

Tatjana Franzen
Fachbereichsleitung
0221 221-29746
Musik

Inhaltsverzeichnis

Qualifizierungsangebote und Projekte	**121**
Besondere Veranstaltungen	**123**
Kunst- und Kulturgeschichte	**125**
Malen und Zeichnen	**127**
Keramik, Bildhauerei	**139**
Buchbinden, Holz, Porzellan, Mosaik	**143**
Textiles Gestalten	**146**
Fotografie	**149**
Musik	**156**
Tanz	**172**
Theater / Stimme	**180**
Literatur / Schreibwerkstätten	**184**

Qualifikation der Dozierenden

Im Bereich „Kunst – Kultur – Kreativität" unterrichten Menschen mit ganz unterschiedlichen Qualifikationen – das kann eine handwerkliche oder künstlerische Ausbildung, aber auch ein Hochschulstudium sein. Sie alle sind in ihrem jeweiligen Gebiet Expert*innen und bilden sich kontinuierlich weiter – methodisch-didaktisch und fachlich. Sie vermitteln ihr Fachwissen anschaulich und mit erwachsenengerechten Methoden. Sie als Teilnehmende stehen im Mittelpunkt! So gelingt Lernen und macht außerdem noch Spaß. Nachfragen zu den einzelnen Dozierenden beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleitungen und Pädagogischen Assistenzen.

Qualifizierungsangebote und Projekte

Denn wer lesen kann, ist stärker...!

Bildung durch Bindung
LESEMENTOR Köln fördert seit 2010 die Lese- und Sprachkompetenz von Kindern und Jugendlichen zwischen 8 und 16 Jahren. Die Träger*innenorganisationen der Initiative koordinieren ihre vielfältigen Aktivitäten gemeinsam mit ehrenamtlichen Kräften: das Büro für Bürgerengagement der AWO Köln, die Lernende Region – Netzwerk Köln e. V., die SK Stiftung Kultur der Sparkasse KölnBonn und die Volkshochschule Köln.
Die Ehrenamtlichen treffen einmal wöchentlich ein Kind oder einen Jugendlichen in der Schule, um beim Lesen zu unterstützen und Freude am Lernen zu vermitteln. Es geht um gemeinsame Zeit, Zuwendung und emotionale Nähe. Gemeinsam mit den ehrenamtlichen Mentor*innen lernen die Kinder und Jugendlichen ein Buch zu lesen und sich darüber auszutauschen. So üben sie ihre Sprachkompetenz, ihre Vorstellungskraft, erlernen soziale Kompetenz und stärken ihr Selbstbewusstsein. Derzeit begleiten über 500 aktive Lesementor*innen 720 Kinder und Jugendliche an 118 Kölner Schulen aller Schulformen in allen Stadtbezirken. Die Volkshochschule Köln unterstützt die Ehrenamtlichen an Standorten im gesamten Stadtgebiet mit regelmäßigen Qualifizierungen, inhaltlichen Vertiefungen und Vorträgen zu aktuellen Themen.
Sie wollen sich auch für Kinder und Jugendliche engagieren?

Ihre Ansprechpartnerinnen für die VHS:
Doris Dieckmann,
Tel.: 0221 221-93580 (linksrheinisch),
Anna Lena Schattenhofer,
Tel.: 0221 221-99884 (rechtsrheinisch)

E-Mail: vhs-kultur@stadt-koeln.de.
Weitere Informationen finden Sie unter www.lesementorkoeln.de.

Qualifizierung zu Lesementor*innen in Mülheim

„Denn wer lesen kann, ist stärker...!"
LESEMENTOR Köln
Sie erhalten Informationen über das Ehrenamt und beschäftigen sich mit Grundlagen zu Lesen und Lesen lernen, Lesemotivation, Lese- und Rechtschreibstörungen und erhalten viele praktische Tipps zur Leseförderung, zur Gestaltung der ersten Mentorenstunde, zu geeigneten Materialien und Sie trainieren Ihre interkulturellen Kompetenzen. Anmeldung: www.lesementorkoeln.de/termine-koeln.html

M-300031 | VHS Mülheim
6.9., Mi, 10 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** entgeltfrei **|**
AWO – Büro für Bürgerengagement,
Christina Gürth

Qualifizierung zu Lesementor*innen in Porz

Sie erhalten Informationen über das Ehrenamt und beschäftigen sich mit Grundlagen zu Lesen und Lesen lernen, Lesemotivation, Lese- und Rechtschreibstörungen und erhalten viele praktische Tipps zur Leseförderung, zur Gestaltung der ersten Mentorenstunde, zu geeigneten Materialien und Sie trainieren Ihre interkulturellen Kompetenzen. Anmeldung: ww.lesementorkoeln.de/termine-koeln.html

P-300039 | VHS Porz
7.12., Do, 10 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** entgeltfrei **|**
AWO – Büro für Bürgerengagement,
Christina Gürth

Einstiegsseminar für Lesementor*innen an Förderschulen – eintägig in Lindenthal

Sie erhalten Informationen über das Ehrenamt und beschäftigen sich mit Grundlagen zu Lesen und Lesen lernen, Lesemotivation, Lese- und Rechtschreibstörungen und erhalten viele praktische Tipps zur Leseförderung, zur Gestaltung der ersten Mentorenstunde, zu geeigneten Materialien und Sie trainieren Ihre interkulturellen Kompetenzen. Anmeldung: ww.lesementorkoeln.de/termine-koeln.html

L-300044 | VHS Lindenthal
17.10., Di, 10 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** entgeltfrei **|**
AWO – Büro für Bürgerengagement,
Christina Gürth

Einstiegsseminar für Lesementor*innen an Förderschulen – eintägig in der Innenstadt

Sie erhalten Informationen über das Ehrenamt und beschäftigen sich mit Grundlagen zu Lesen und Lesen lernen, Lesemotivation, Lese- und Rechtschreibstörungen und erhalten viele praktische Tipps zur Leseförderung, zur Gestaltung der ersten Mentorenstunde, zu geeigneten Materialien und Sie trainieren Ihre interkulturellen Kompetenzen. Anmeldung: ww.lesementorkoeln.de/termine-koeln.html

A-300045 | VHS-Studienhaus
18.11., Sa, 10 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** entgeltfrei **|**
AWO – Büro für Bürgerengagement,
Leonie Regina Twente

„Wer lesen kann, ist stärker?" Ja – aber man muss den Text auch verstehen.

Vertiefung für Lesementor*innen

Zunächst zeigt der Referent an mehreren Beispielen auf, welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, um einen Text richtig zu verstehen. Im zweiten Teil sichten die Teilnehmer*innen Materialien und erörtern sie unter der Fragestellung, welchen Beitrag sie zur Förderung der Lese- und Verstehenskompetenz leisten. Hinweise auf Textangebote im Netz runden die Veranstaltung ab.

L-300442 | VHS Lindenthal
13.9., Mi, 14 – 16:15 Uhr | 3 UStd **|** entgeltfrei **|**
Dr. Heinz Gierlich

Mein Lesebuch

In der Vertiefung können Lesementor*innen ein Lesebuch für die Mentorenstunde entwickeln. Hierzu werden verschiedene Materialien wie lustige Aufgaben, Texte, (Sprach-)Spiele, Bastelvorlagen, Rätsel usw. vorgestellt. Gleichzeitig sollen Sie dem Lesekind Raum für eigenes Gestalten, Lesen und Schreiben geben. Sie können sich in der Gruppe über Fragen und Erfahrungen aus den Lesestunden austauschen.

M-300448 | VHS Mülheim
25.10., Mi, 14 – 17 Uhr | 4 UStd **|** entgeltfrei **|**
Walburga Riepen

Boys and Books

Jungen lesen im Durchschnitt weniger gern als Mädchen und schon im Grundschulalter zeigen sich in der Praxis oft unterschiedliche Lese- und Medienvorlieben. Damit Sie in Ihren Lesestunden auf die besonderen Belange von Jungen eingehen können, lernen Sie das Projekt „boys & books" kennen, welches sich speziell mit Leseförderung für Jungen beschäftigt. Mehr Infos: www.vhs.koeln

P-300449 | VHS Porz
27.9., Mi, 14 – 17 Uhr | 4 UStd **|** entgeltfrei **|**
Christina Gürth

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Besondere Veranstaltungen

Events

Goethe-Gesellschaft zu Gast im FORUM Volkshochschule

Bereits seit mehreren Jahren hat sich das FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt als zentraler Veranstaltungsort für die renommierte Kölner Goethe-Gesellschaft etabliert. In der Regel finden die monatlichen Vorträge hier statt. Das aktuelle Programm und weiterführende Informationen zur Goethe-Gesellschaft finden Sie im Internet unter: www.goethegesellschaft-koeln.de und auf www.vhs.koeln.

Erlkönigs Tochter. Sagenhafte Balladen und schaurige Lieder

Ein Bühnenabend mit Laura Chilcott
Wer kennt sie nicht, „Die Bürgschaft"? Da tut sich mit wenigen Verszeilen ein spannendes Drama auf, an keiner Stelle langweilig. Dichter wie Schiller, Goethe und Herder schufen jene Geschichten von treuen Freunden und unerschrockenen Helden. In gespielter und gesungener Form werden sie dem Publikum an diesem Abend präsentiert. In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.

A-301111 | FORUM Volkshochschule
29.8., Di, 20 – 22 Uhr **|** entgeltfrei

Von Wien nach Weimar – Leben und Werk des Hofkapellmeisters Johann Nepomuk Hummel

Referent: Dr. Markus Schwering
Ein wichtiges Bindeglied zwischen Weimarer und Wiener Klassik war der Mozart-Schüler Johann Nepomuk Hummel, der ab 1819 in Weimar erfolgreich als Hofkapellmeister amtierte. So hatte er auch Kontakt zu Goethe, der den Musiker schätzte. Wir betrachten die Begegnung der Kultursphären Wien (musikalisch) und Weimar (literarisch) in der Person Hummels. In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.

A-301113 | FORUM Volkshochschule
28.9., Do, 20 – 21:30 Uhr **|** entgeltfrei

Goethe und die Aphasie

Referentin: Dr. Katharina Fürholzer
Bei Goethe findet sich eine der ersten Beschreibungen jener physiologischen Sprachstörung, die später als Aphasie bekannt wurde, in Wilhelm Meisters Lehrjahren. Den psychosomatischen Sprachverlust griff Goethe in den Wahlverwandtschaften auf. Der Vortrag spürt dem Verlust der Sprache und der Bedeutung für die Aphasie- und Literaturtheorie nach. In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.

A-301115 | FORUM Volkshochschule
24.10., Di, 19:30 – 21 Uhr **|** entgeltfrei

Film-Matinee der Goethe-Gesellschaft: „Mephisto" (1981)

Regie: Istvan Szabo (mit Klaus Maria Brandauer und Ralf Hoppe)
In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.

A-301117 | FORUM Volkshochschule
12.11., So, 11 – 13:30 Uhr **|** entgeltfrei **| WE**

Goethe und Weihnachten?

Referentin: Dr. Katharina Fürholzer
„Weihnachten mit Johann Wolfgang Goethe".
Die Lektüre erweckt den Eindruck, Goethe habe zum Fest ein zurückhaltendes Verhältnis gepflegt. Der Abend geht den Gründen nach und inspiziert zugleich die dennoch in seinem Werk vorhandenen Spuren der Erinnerung an Jesu Geburt. In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.

A-301119 | FORUM Volkshochschule
14.12., Do, 19:30 – 21 Uhr **|** entgeltfrei

Konzerte

Musikabend

Sie sind herzlich eingeladen zu einem spannenden Abend kultureller Vielfalt. Dozierende und Teilnehmende aus den laufenden Musikkursen spielen Musik aus aller Welt und aus unterschiedlichen Epo-

chen: Trommelrhythmen aus Afrika und Lateinamerika, Folk- und Popsongs aus Europa und den USA, auf Gitarren begleitet, jazzige Harmonien und groovige Songs vom Chor gesungen.

M-301225 | VHS Mülheim
8.12., Fr, 19 – 21:30 Uhr **|** Eintritt frei **| * |**

Konzert Sinfonieorchester der VHS Köln

Ob jung oder alt, ob am Anfang oder fortgeschritten und welches Instrument es auch sein mag – im Sinfonieorchester der VHS Köln sind alle Musiker*innen herzlich willkommen! Jedes Semester erarbeitet das Orchester ein wechselndes Programm, welches stets im Forum der VHS am Ende des Semesters präsentiert wird.

A-301230 | FORUM Volkshochschule
13.12., Mi, 19 – 21 Uhr **|** Eintritt frei **| * |**
Moritz Andreas Dindorf

Ausstellungen

from stone dust till dawn – Upcycling mit Steinstaub dieser Erde

Ausstellung im 1. OG Bezirksrathaus Lindenthal
Bilderausstellung der VHS Köln. Vom 1. – 30. September 2023 mit Teilnehmenden der Kurse von Annette Predeek in abstrakter experimenteller Acrylmalerei und Upcycling mit Material dieser Erde.
Vernissage: Freitag, 1. September 19:00 Uhr mit musikalischen und kulinarischen Beiträgen.
Ausstellungsdauer: 1.9. – 30.9.2023,
Öffnungszeiten: Montag – Freitag, 9 – 21.30 Uhr.

L-301310 | VHS Lindenthal
1.9., Fr, 19 – 21:30 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Annette Predeek

Vielfalt ist das Thema!

Eröffnung der Jahresausstellung vom ARFO Fototeam Köln
Genauso vielfältig wie das Leben, wie unsere Umwelt und wie die Menschen, ist auch die ARFO! Wir könnten nicht unterschiedlicher oder auch vielfältiger sein. Aber eines verbindet uns: die Leidenschaft zur Fotografie. Durch Diskussionen, Workshops und Shootings haben wir uns diesem Thema genähert.
Ausstellungseröffnung: Mi, 18.10.2023, 19 Uhr.
Ausstellungsdauer: 18.10. – 20.12.2023.

L-301315 | VHS Lindenthal
18.10., Mi, 19 – 21 Uhr **|** entgeltfrei **| Jürgen Guhlke**

Foto-Ausstellung „Vielfalt" des Fotoclub City Treff

Passend zum Jahresthema der VHS präsentiert der Fotoclub City Treff, Köln seine Sichtweise zum Thema „Vielfalt". Allein die 23 Teilnehmer*innen des FCT garantieren eine vielfältige Sicht auf das Thema. Hierbei ist uns wichtig, dass alle Autoren ihre subjektiven Ansichten vorstellen.
Ausstellungseröffnung: Fr, 20.10.2023, 19 Uhr.
Ausstellungsdauer: 20.10. – 20.12.2023

A-301320 | VHS-Studienhaus
20.10., Fr, 19 – 21 Uhr **|** entgeltfrei **| Klaus W. Kuck**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Kunst- und Kulturgeschichte

Seminare

Wozu brauche ich Fuesse, wenn ich Flügel habe...? – Frida Kahlo

Frida Kahlo: weltberühmte mexikanische Malerin, Schmerzensfrau, Überlebenskünstlerin, Surrealistin, Feministin...wer kennt sie nicht? Begegnen Sie Frida Kahlo in allen ihren Facetten mit Stefanie Hoppe, Mexiko-Expertin und Frida Kahlo Begeisterte.

A-311420 | VHS-Studienhaus
9.11., Do, 18 – 20 Uhr **|** 2,67 UStd **|** entgeltfrei **|**
Stefanie Hoppe

Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung – die Ölskizzen zum „Medici-Zyklus" von Peter Paul Rubens in der Alten Pinakothek – Livestream – vhs.wissen live

Mit den Ölskizzen zum „Medici-Zyklus" besitzt die Alte Pinakothek in München einen besonderen Schatz: 17 kleine Tafelbilder erzählen die Geschichte der Maria de' Medici, die nach dem Tod ihres Mannes die Regentschaft über Frankreich übernahm. Peter Paul Rubens nahm den Auftrag an, ihre Geschichte zu erzählen. Den großen Leinwandbildern, heute Attraktionen im Louvre, gingen die Ölskizzen voraus.

O-311499 | Online
14.12., Do, 19:30 – 21 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|**
Dr. Mirjam Neumeister

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Kultur mobil

In Kultur mobil finden Sie Führungen und Exkursionen, die im weitesten Sinn mit Kultur zu tun haben. Alltagskultur, Denkmäler, Handwerk. Sie finden Besuche von kulturell oder kunsthistorisch interessanten Gebäuden, Orten oder Betrieben, oder Führungen durch die Stadt. In Kultur mobil erleben Sie zu Fuß interessante Einblicke in Köln.
Weitere Führungen finden Sie im Bereich „Mensch – Gesellschaft – Politik". Im Bereich „Spanisch" finden Sie spanischsprachige Führungen.

Melaten – für Köln mehr, als nur ein heiliger Platz

Seit mehr als 200 Jahren ein Teil von Köln. Lebendiges Stadtgeschehen am Ort der Begegnung, Erinnerung und Trauer, des Gebets, Gedenkens und des Glaubens, dem Finden von Ruhe, Sinn und Spiritualität. Geschichte(n) über unsere Stadt, über Kultur und Menschen, von Prominenten und Leuten wie du und ich, vielleicht auch ein Stück Himmel auf Erden. Brücken bauen, von früher zum Heute, von der Stille zum Leben.

A-320002 | →● Melatenfriedhof, alter Haupteingang, Aachener Str. 249, 50931 Köln
9.9., Sa, 16:30 – 19 Uhr | 3,33 UStd **|** 13 € **| WE |**
Wolfgang Wieneritsch

Excelsior Hotel Ernst: Hausführung und traditionell britischer Afternoon Tea

Gewinnen Sie faszinierende Einblicke in die Welt des 5-Sterne Hotels. Im Anschluss an die einstündige Hausführung werden Sie zum traditionellen Afternoon Tea eingeladen. Genießen Sie ausgewählte Teesorten in Kombination mit herzhaften und süßen Köstlichkeiten aus der Patisserie des Excelsior. Entgelt zuzüglich 66 € Bewirtung, darunter fällt der Afternoon Tea inkl. 1 Glas Champagner.

A-320004 | →● Excelsior Hotel Ernst, Foyer, Trankgasse 1-5, 50667 Köln
10.9., So, 15 – 18 Uhr | 4 UStd **|** 13 €, Bewirtung: 66 € **| WE | Maike Altenrath**

A-320052 | →● Excelsior Hotel Ernst, Foyer, Trankgasse 1-5, 50667 Köln
29.10., So, 15 – 18 Uhr | 4 UStd **|** 13 €, Bewirtung: 66 € **| WE | Maike Altenrath**

„Kölner Dom-ansich…" drumherum und mittendrin

Der Dom von außen und in seinem städtischen Umfeld

Eine Hausnummer mit Strahlkraft, Spurenträger 2.000-jähriger Stadtgeschichte. Bekanntes und Unbekanntes – Sterne am Boden, ein Geißbock und ein jagender Wolf. Vom blauen Stein und der Aufstiegskirche, dem Kirchhof und einem oft übersehenen Kunstwerk. Zwischen Bahnhof mit Ausblick, Dionysos und Himmelssäule; der „Kölner Dom-ansich…" von außen und in seiner städtischen Umgebung. Eine etwas andere Führung mit Geschichte(n) und Einblicken, mit Anregungen zum eigenen Nachbetrachten.

A-320006 | →● Kreuzblume am Dom, 50667 Köln
17.9., So, 11:30 – 13:30 Uhr | 2,67 UStd **| 13 € | WE | Wolfgang Wieneritsch**

Street Art Foto Tour im Belgischen Viertel

Eine Expedition rund um den Brüsseler Platz

Die Fotoexpedition führt rund um den Brüsseler Platz. Im kreativen Szeneviertel entlang der Maastrichter und Brüsseler Straße gibt es spannende Straßenkunst zu erleben und zu fotografieren. Eine Stadtführung zum Mitmachen, Erzählen oder Zuhören. Gerne können Sie eine Kamera oder Zeichensachen mitbringen! Die Führung ist für Senior*innen geeignet sowie barrierefrei.

A-320017 | →● Brüsseler Platz/vor St. Michael, Brüsseler Platz, 50672 Köln
19.10., Do, 15 – 16:30 Uhr | 2 UStd **| 8 € | Angelika Putzig**

Nachkriegsarchitektur in der Altstadt, Schürmann, Neufert, Schwarz und Riphahn.

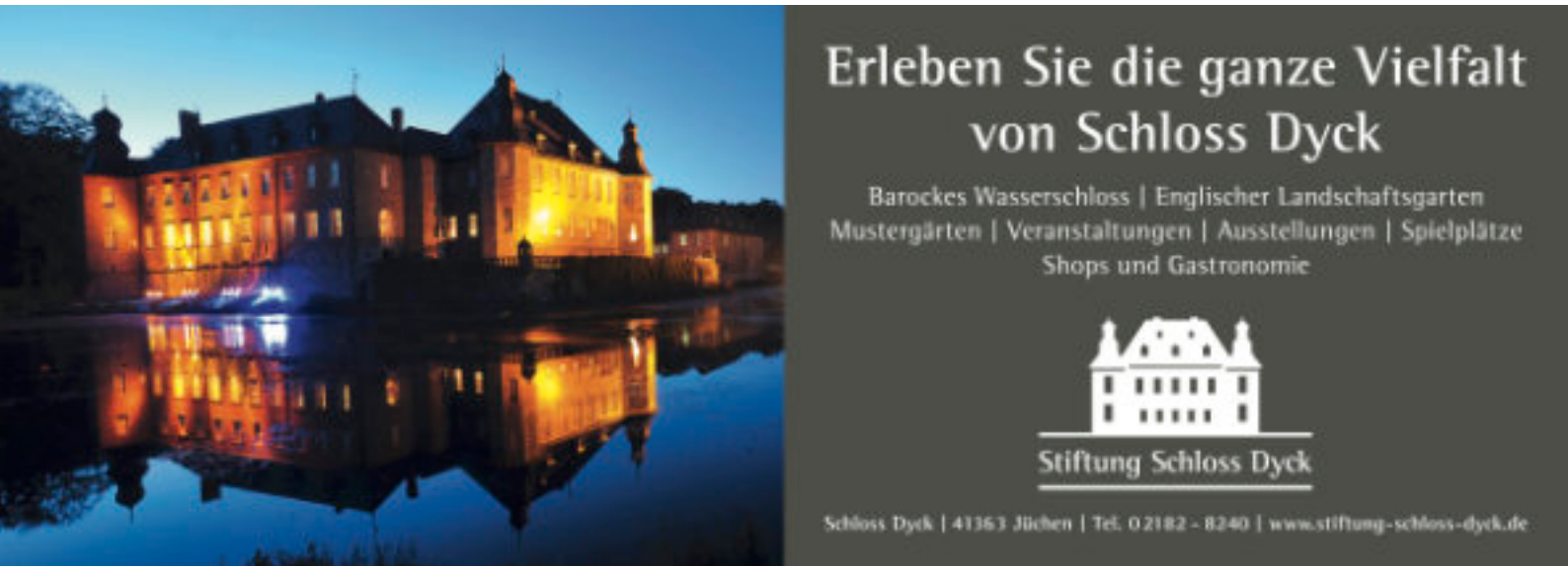
Wir erkunden die Nachkriegsarchitektur in Köln, die Schürmann mit dem Wiederaufbau von Groß St. Martin geprägt hat. Dem Architekten Peter Neufert begegnen wir am Herkuleshochhaus und der Altstadt – das Wormlandhaus mit der kinetischen Plastik von Otto Piene. Rudolf Schwarz schuf die Nord-Süd-Fahrt und mit dem Aufbau des Gürzenich einen beeindruckenden Festsaal. Sein Freund, der Architekt Wilhelm Riphahn war mit der Oper ebenso ein Miterbauer des neuen Köln.

A-320028 | →● Groß St. Martin, Eingangsportal, Martinstr. 9, 50667 Köln
22.10., So, 12 – 14:15 Uhr | 3 UStd **| 11 € | WE | Asja Bölke**

Künstler, Stifter, Unternehmer und Literaten auf Melaten

Der Friedhof versammelt alle Kölner*innen des 19. und 20. Jahrhunderts. Was blieb von den Toten außer einem Namen auf einem Grabstein? Manche Unternehmer hinterließen „bedeutende" Erfindungen wie den Würfelzucker (Eugen Langen), andere wie Iwan Herstatt hinterließen ungute Erinnerungen an einen Bankenzusammenbruch. Das Wirken von Schriftstellern und Künstlern ist am offensichtlichsten und gerät doch in Vergessenheit, wie Irmgard Keun, die in den 1930er Jahren weltberühmt war und trotz des „Buches für die Stadt" eher unbekannt ist.

A-320050 | →● Trauerhalle Melatenfriedhof, Eingang Piusstr., 50823 Köln
29.10., So, 12 – 14:15 Uhr **| 11 € | WE | Asja Bölke**



Das Weihnachts-K – rund um den Krippenweg

Auf der Suche nach Bildern und Symbolen von Weihnachten: Engel, Sterne, Elche, Tannen. An ausgewählten Krippenstationen wollen wir betrachten, wie es rund um diese Krippen aussieht, in einer Einkaufspassage, Kirche oder einem Schaufenster im Ladenlokal. Achtung: Es handelt sich nicht um eine Krippenführung entlang des Krippenwegs, sondern um eine Stadtführung zum Mitmachen, Erzählen oder Zuhören.

A-320060 | →● WDR Arcaden, Eingang Breite Str. neben dem Mausladen, Breite Str., 50667 Köln
26.11., So, 15 – 16:30 Uhr | 2 UStd | 9 € |
Angelika Putzig

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Malen und Zeichnen

Die Kurse finden als Bildungsurlaube, Online-Kurse, Wochenendkurse oder klassische wöchentliche Angebote, über ganz Köln verteilt, in gut ausgestatteten Atelier- und Werkstatträumen oder ganz bequem von zu Hause aus statt. Für Wochenenden, Akademien, Bildungsurlaube und Schnupperkurse wird in der Regel das benötigte Material von der VHS für Sie gegen Umlage eines Materialgeldes bereitgestellt. Bei Vorlage der Anmeldebestätigung bekommen Sie bei der Firma Bachmann, Große Brinkgasse 9, einen Preisnachlass von 10 Prozent. Fragen Sie auch bei anderen Einzelhändlern nach einem Preisnachlass. Die Kosten für das VHS-Material und das Modellgeld unterliegen nicht der Ermäßigungsregelung.
In den fortlaufenden Kursen halten wir kein Material mehr vorrätig, die Teilnehmenden bringen sich ihr Material selbst mit. Dazu hat jeder Kurs eine Beschreibung des benötigten Materials. So können Sie sich Ihr Material nach den eigenen Bedürfnissen zusammenstellen.

Akademie-Formate, Bildungsurlaube

Herbst-Akademie

Bildungsurlaub
Sie probieren verschiedene bildnerische Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik aus. Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten auf Grundlage Ihrer individuellen Kenntnisse und erlernen Sie neue Formen der Gestaltung kennen. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-330201-BU | VHS-Studienhaus
5x, 9.10. – 13.10., Mo – Fr, 10 – 17 Uhr | 46.67 UStd |
242 €, Materialkosten: 25 € | **BU** | **Wieslawa Stachel**

Winter-Akademie

Sie probieren verschiedene bildnerische Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik aus. Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten auf Grundlage Ihrer individuellen Kenntnisse und erlernen Sie neue Formen der Gestaltung kennen. Bitte vorhandenes Material mitbringen. Mehr Infos zu Kurs und Material: **www.vhs.koeln**

A-330202-BU | VHS Lindenthal
5x, 8.1. – 12.1., Mo – Fr, 10 – 17 Uhr | 46.67 UStd. |
252 €, Materialkosten: 25 € | **BU** | **Wieslawa Stachel**

Garantiert zeichnen lernen und mehr...

Einstiegskurs und Aufbaukurs – Bildungsurlaub
Leichter Zeichnen lernen mit der Betty-Edward-Methode, die auf Erkenntnisse der Hirnforschung basiert und die Forschung aufgreift.
Mit der Lernmethode sollen die gewünschten Hirnhemisphären aktiviert werden um bestimmte Aufgaben zu erledigen Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-330207-BU | VHS-Studienhaus
5x, 28.8. – 1.9., Mo – Fr, 10 – 16 Uhr | 35 UStd |
210 €, Materialkosten: 20 € | **BU** | **Rozalia K. Vimmer**

Mit Wasser us Kölle – Schüttlasuren mit Acryl

Einstiegskurs und Aufbaukurs

Dies ist ein Workshop für Anfänger*innen oder Fortgeschrittene, der zum Experimentieren einlädt. Auf einer großen Leinwand werden Spachtelschichten, Brieffetzen, Kaffee, Papier und hochwertige Farben angelegt. Mit pigmentiertem kölschen Wasser überschüttet erhalten diese einen ganz individuellen Kick. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-330211 | VHS Lindenthal
2.9., 3.9., Sa, So, 10 – 17:15 Uhr **|** 19.33 UStd **|** 126 € **|** **WE | Annette Predeek**

Abstraktion mit Leidenschaft & Vielfalt

Bildungsurlaub – Einstiegskurs und Aufbaukurs

Ihnen werden handwerkliche Grundlagen, Komposition und Bildersprache vermittelt. Einer großen Leinwand mit starkem Tuch gilt die Aufmerksamkeit. Verschiedene Techniken auf unterschiedlichen Malgründen zeigen den vielfältigen Einsatz in der experimentellen Acrylmalerei. Wir arbeiten mit selbst hergestellten Spachtelmassen. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-330222-BU | VHS Lindenthal
5x, 25.9. – 29.9., Mo – Fr, 10 – 16 Uhr **|** 40 UStd **|** 240 €, Materialkosten: 59 € **| BU | Annette Predeek**

Grundlagen, Zeichentechniken und spezielle Themen

Zeichnen lernen garantiert – Kompaktkurs von Betty Edward an zwei Wochenenden

Wir sehen, was wir glauben und glauben nicht, was wir sehen

Die Methode der Künstlerin Betty Edwards – unsere linke Gehirnhälfte bewusst auszuschalten – weckt die kreative Seite in uns. Intensive Seh- und Zeichenübungen beweisen, dass Zeichnen eine für jeden erlernbare Technik ist. Die Grundlagen der Wahrnehmungsfähigkeit werden gelernt, bewusst gemacht und eingeübt, die handwerklichen Grundfertigkeiten des Zeichnens vermittelt. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-331207 | VHS-Studienhaus
4x, 16.9. – 24.9., Sa, So, 12 – 17 Uhr **|** 26.67 UStd **|** 134 €, Materialkosten: 5 € **| WE | Rozalia K. Vimmer**

Meine Küche ist mein Atelier – Online Zeichnen und Malen

Die Beschränkung der Mittel beflügelt die Kreativität – und erhöht die Konzentration auf eine Sache. Genau und ausdauernd schauen, mit wenigen Mitteln das Wahrgenommene darstellen. Der Unterricht setzt sich zusammen aus vorgegebenen konkreten Aufgaben, live zeichnen vor dem PC, wechselnde Themen (Menschen, Tiere, Natur, Stillleben) und den individuellen Interessen der Teilnehmenden. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

O-331210 | Online
5x, 6.11. – 4.12., Mo, 14 – 16:15 Uhr **|** 15 UStd **|** 86 € **| Maren März**

Gegenständliches Zeichnen

Im Angebot werden Techniken und Methoden vorgestellt, die befähigen, Gegenstände, Landschaften, Personen oder Gesichter abzubilden. Ziel ist es, das zeichnerische Potential in uns frei zu legen. Mit Hilfe praktischer Übungen schulen wir das richtige Sehen, erarbeiten ein Verständnis der Sache, sowie die handwerklichen Fertigkeiten und stärken das Vertrauen in unsere schöpferischen Fähigkeiten. Bitte mitbringen: Bleistift (3B), Zeichenpapier, Radiergummi, Spitzer.

N-331219 | VHS Nippes
12x, 7.9. – 7.12., Do, 17 – 19:15 Uhr **|** 36 UStd **|** 198 € **| Jakob Harzheim**

Experimentelle Malerei und Mappenerstellung – Studienvorbereitung

Sie möchten sich auf die Aufnahmeprüfung für kreative Studiengänge aus den Bereichen Design, Kunst, Mode vorbereiten und möchten mehr über die Aufnahmebedingungen wissen? In diesem Vorbereitungskurs trainieren Sie systematisch Zeichentechniken und erarbeiten eine Bewerbungsmappe. Vorhandenes Material bitte mitbringen, individuell nach Bedarf. In der erste Stunde wird das Material abgesprochen.

L-331269 | VHS Lindenthal
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17 – 19:15 Uhr **|** 39 UStd **|** 215 € **| Wieslawa Stachel**

Mut zur Farbe!

Farbenlehre, Bildkomposition, Proportion und Techniken in Gouache, Aquarell- und Acryl führen zur eigenen Bildsprache in kleinen oder großen Formaten auf Papier und Leinwand. Beispiele aus der Kunstgeschichte wirken dabei inspirierend. Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Benötigte Materialien werden am ersten Kursabend besprochen. Bitte bringen Sie zum ersten Abend vorhandene Wasserfarben, Pinsel und einen Zeichenblock mit.

L-331276 | VHS Lindenthal
11x, 4.9. – 4.12., Mo, 17 – 19:15 Uhr **|** 33 UStd **|** 149 €, Modellgeld: 12 € **| Cristine Schell**

Zeichnen lernen kann jede*r

Sie wollen zeichnen lernen, hatten jedoch nicht genug Zeit oder Gelegenheit oder glaubten, dass Ihre Fähigkeiten nicht ausreichen? In diesem Kurs lernen Sie zeichnerische Grundtechniken mit Farbstiften, Bleistift, Kohle, Tusche und Aquarell. Wir experimentieren mit Linien, Flächen, Glanzlichtern, Schatten, Mischtechniken und ergründen geheimnisvolle Techniken wie schummern.
Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-331277 | VHS-Studienhaus
23.9., Sa, 11 – 16 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 30 € **| WE | Cristine Schell**

Zeichenkurs

Einstiegskurs
Sie lernen den Umgang mit verschiedenen Materialien wie Bleistift, Kohle und roter Kreide und Ihnen werden die wesentlichen Aspekte des Zeichnens vermittelt. Dazu gehören Themen wie Komposition, grafische Gestaltungsmittel, Proportionen und Perspektive.
Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

P-331280 | VHS Porz
12x, 11.9. – 11.12., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr **|** 32 UStd **|** 144 € **| Galina Tuisova**

Basis Zeichnen – Porträt, Figur und Skizze

Einstiegskurs und Aufbaukurs
Die flüchtige Situation, der Augenblick, der präzise Ausdruck wird zeichnerisch festgehalten. Das Erlernen der Proportionen des Porträts und der Figur sowie perspektivisches Erfassen der Szenen bieten die Grundlage zu schnellen Skizzen mit dem Blick auf das Wesentliche. Auch als Grundlage für Urban Sketching hilfreich. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-331402 | VHS-Studienhaus
10x, 18.9. – 4.12., Mo, 17:45 – 19:15 Uhr **|** 20 UStd **|** 110 € **| Karin Hochstatter**

Freihandzeichnen von Raum und Mensch

Einstiegskurs und Aufbaukurs – auch für angehende Achitekturstudierende
Beim Zeichnen einfacher Gegenstände (Bauklötze oder Pflanzen) lernen Sie spielerisch die Anwendung räumlicher Regeln. In unterschiedlichen Skizzen werden grafische und gestalterische Möglichkeiten vermittelt, Objekte schnell und künstlerisch abzubilden. Desweiteren skizzieren Sie Innenräume, Gebäude, Höfe und Menschen in diesen Umgebungen. Sie werden einen eigenen Raum entwerfen und möblieren. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-331413 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 17:30 – 19 Uhr **|** 26 UStd **|** 169 € **| Ralf Schmitz**

Manga und Anime zeichnen lernen

Wochenendworkshop
Sie möchten gerne Manga und Anime zeichnen lernen und dabei erfahren, wie man Menschen zeichnet und richtig darstellt? Im Workshop lernen Sie, wie Gesichter, Körper (Anatomie) und Kleidungsstücke ansehnlich und mit Details gezeichnet werden. Außerdem erfahren Sie, wie man Menschen richtig proportioniert und ästhetisch darstellt. Zeichenmaterial wie Papier und Stifte werden bereitgestellt.

A-331427 | VHS-Studienhaus
23.9., 24.9., Sa, So, 10 – 15 Uhr **|** 13.33 UStd **|** 78 € **| WE | Victoria Hilbrecht**

Comics zeichnen im Disney Stil

Einstiegskurs und Aufbaukurs
Micky Maus, Bambi, Donald Duck, Goofy, Pluto und viele mehr – die berühmten Kultfiguren von Walt Disney begeistern Jung und Alt. Der Kurs vermittelt die Grundlagen des Zeichnen Lernens dieser Figuren, die durch die Wahl der richtigen Farben, Schat-

tierungen, der Perspektiven und ihrer Anatomie ihre Dynamik und ihre Individualität erhalten. Die Umlage wird für Zeichenmaterial erhoben.

A-331428 | VHS-Studienhaus
21.10., 22.10., Sa, So, 10 – 15 Uhr **|** 13.33 UStd **|** 78 € **|**
WE | Victoria Hilbrecht

Malen mit Ölpastellkreiden

Ölpastellkreiden haben eine weiche Konsistenz, lassen sich leicht verwischen und geben Landschaften, Stillleben, Pflanzen, Tieren einen ganz besonderen Charme. Der Workshop vermittelt grundlegende und fortgeschrittene Techniken zur Entstehung eines Ölpastellbildes. Sämtliche Materialien wie Papier, Stifte, Klebeband und Ölpastellfarben stellt die Dozentin für eine Umlage von 5 Euro zur Verfügung.

A-331430 | VHS-Studienhaus
18.11., 19.11., Sa, So, 10 – 15 Uhr **|** 13.33 UStd **|** 78 € **|**
WE | Victoria Hilbrecht

Modern Sketching – zeitgemäßes Zeichnen und Skizzieren

Der Kurs vermittelt Basiskompetenzen des gegenständlichen Zeichnens zur skizzenhaften Darstellung von Alltagsszenen, Menschen und Objekten. Er kombiniert zeichnerische Aspekte dieser Bereiche: Zeichnen von Figur, Porträt und Objekt, Landschafts- und Architekturzeichnung, Entwurfszeichnung, Storyboarding, Urban Sketching, Graphic Recording, Comic/Graphic Novel, Stencil Art. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

N-332112 | VHS Nippes
5x, 16.10. – 13.11., Mo, 16:30 – 19 Uhr **|** 16.67 UStd **|**
100 € **| Bruno Schulte**

A-332114 | VHS-Studienhaus
5x, 16.11. – 14.12., Do, 16:30 – 19 Uhr **|** 16.67 UStd **|**
100 € **| Bruno Schulte**

Hybride Veedelskizzen

Köln und seine Partnerstädte – Einstiegskurs und Aufbaukurs
Wir treffen uns sowohl live und in Farbe mit Skizzenbuch im Lindenthaler Veedel als auch virtuell per Zoom-Zugang und schlagen eine Brücke in malerische Regionen einiger Kölner Partnerstädte. Auf beiden Plattformen gibt es Tipps und Tricks zum lebendigen Skizzieren/Aquarellieren beim Spiel mit Linie, Fläche, Licht und Schatten. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-332116 | VHS Lindenthal und Online
6x, 24.8. – 28.9., Do, 18 – 20:30 Uhr **|** 20 UStd **|**
106 € **| Anne Peppersack**

Hybride Veedelskizzen – Stadtszenen in der Dämmerung

Einstiegskurs und Aufbaukurs
Wir treffen uns „life und in Farbe" mit Skizzenbuch im Veedel und online. Wir versuchen das Schatten werfende Licht der untergehenden Sonne im Web weltweit einzufangen, in Silhouetten und Leuchtreklamen von Weltstädten, orientalischen Märkten und hier in der Kölner Dämmerung. Bitte mitbringen: Bleistift (2B), Radiergummi, wasserfester Fineliner, Aquarellkasten – Skizzenhefte sind auf Wunsch am Start!

L-332117 | VHS Lindenthal und Online
6x, 19.10. – 23.11., Do, 18 – 20:30 Uhr **|**
20 UStd **|** 106 € **| Anne Peppersack**

Urban Sketching – mit dem Skizzenbuch unterwegs

Verschiedenartige Rundgänge veranlassen uns Stadt und Natur in Köln zeichnerisch zu entdecken. Blickpunkte werden mit Bleistift, Filzstift skizzenhaft eingefangen und mit Aquarell, Farbstiften zum Bild weiterentwickelt. Auch bei Regen werden wir versuchen, Orte in der Stadt aufzusuchen. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-332119 | VHS-Studienhaus
23.9., 24.9., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr **|** 14 UStd **|** 84 € **|**
WE | Karin Hochstatter

Skizze und Aquarell

Schnell, locker und erfindungsreich zeichnen und malen: Skizzieren schult den Blick. Aquarell unterstützt die flüchtige Form. Anhand von abwechslungsreichen Übungen erlernen Sie schnelles Skizzieren mit verschiedenen Stiften und Aquarellfarben und Sie experimentieren in unterschiedlichen Dimensionen von der kleinen Notiz bis zur großen Skizze. Bei gutem Wetter gehen wir ins Freie. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-332122 | VHS-Studienhaus
11x, 13.9. – 13.12., Mi, 10 – 12:15 Uhr **|** 33 UStd **|**
182 € **| Karin Hochstatter**

PLACES – Safari-Sketching – Urban- und Landschaftszeichnung mit Zeichenstift und Aquarell

Plein air und on location – Expressiv, skizzenhaft, aussagekräftig und fundiert. Eine zeichnerisch-malerische Kombination aus Urbansketching, Citysketching, und Plein-air-Landschaftszeichnerei und -malerei. Mit Sketching-Kit, Skizzenbuch, Sitzmatte, Klapphocker bewaffnet, begeben wir uns gemeinsam an Orte, die spannend und geeignet zum Zeichnen und Verweilen sind. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-332125 | VHS-Studienhaus
5x, 7.8. – 16.8., Mo, 18:30 – 20 Uhr,
Mi, Fr, Mo, 17:30 – 20 Uhr **|** 15.33 UStd **|** 92 € **|**
Bruno Schulte

Akt- und Porträtzeichnen

Anatomie, Architektur und Volumen des menschlichen Körpers nach Modell

Anatomiekenntnisse und klassische Gesetze der Architektur des menschlichen Körpers sind Voraussetzungen des erfolgreichen Aktzeichnens. Mittels intensiver Einblicke in das Fachwissen des Aktzeichnens garantiert der Workshop professionelle Erfahrung beim Zeichnen und die individuelle, erfolgreiche Entdeckung des eigenen Zeichencharakters. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-331301 | VHS-Studienhaus
2.9., 3.9., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr **|** 14 UStd **|** 84 €,
Modellgeld: 15 € **| WE | Wieslawa Stachel**

Aktzeichnen

Einstiegkurs und Aufbaukurs

Sie lernen, die Proportionen des menschlichen Körpers zu erfassen und zeichnerisch umzusetzen. Beginnende werden angeleitet und erlernen die nötigen ersten Schritte, Fortgeschrittene können ihr Können erweitern und entwickeln.

Es entstehen Kosten für das Material der ersten beiden Termine und für das Modell. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-331302 | VHS-Studienhaus
9.9., 10.9., Sa, So, 10 – 16:15 Uhr **|** 16.67 UStd **|** 100 €,
Modellgeld: 15 €, Materialkosten: 5 € **| WE |**
Wieslawa Stachel

A-331303 | VHS-Studienhaus
14x, 5.9. – 19.12., Di, 19:15 – 21:30 Uhr **|** 42 UStd **|**
231 €, Modellgeld: 27 € **| Wieslawa Stachel**

Eros in der Kunst

Alle Prinzipien der menschlichen Anatomielehre werden angeleitet, um die unverhüllte Schönheit des Körpers sichtbar zu machen. Universelle und klassische Harmoniegesetze werden vermittelt, darüber hinaus steht die individuelle Umsetzung im Fokus. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-331306 | VHS-Studienhaus
14.10., 15.10., Sa, So, 10 – 16:15 Uhr **|** 16.67 UStd **|**
100 €, Modellgeld: 15 € **| WE | Wieslawa Stachel**

Aktzeichnen

Durch das intensive Arbeiten direkt vor dem Modell schärfen wir unsere Wahrnehmung und Beobachtung des menschlichen Körpers. Grundlagen von Anatomie, Proportion und Plastizität, spielerische Übungen mit der Linie und Fläche sowie verschiedene Zeichen-und Maltechniken unterstützen die Entwicklung einer eigener Formensprache. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-331307 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19:15 – 21:30 Uhr **|** 39 UStd **|**
215 €, Modellgeld: 30 € **| Cristine Schell**

Weiterbildungsförderung
Mehr Informationen auf Seite 18 und 19

Aktzeichnen mit verschiedenen Techniken

Sie probieren verschiedene Techniken (Aquarell, Acryl und Ölfarben) und lernen den Umgang mit unterschiedlichen Mal-Untergründen kennen. Sie lernen, die Proportionen des menschlichen Körpers zu erfassen und zeichnerisch umzusetzen. Bitte Pinsel, Wasserglas und Palette mitbringen. Für die ersten beiden Termine werden Papier und Farben gestellt. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-331309 | VHS Lindenthal
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19:15 – 21:30 Uhr **|** 39 UStd **|** 215 €, Modellgeld: 27 € **| Wieslawa Stachel**

Das andere Porträt

Einstiegskurs und Aufbaukurs

Von Angesicht zu Angesicht lernen Sie eine neue Art zu sehen. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse zum Aufbau von Porträts. Mit diesen Kenntnissen wird das Modell auf verschiedene Arten, ja nach Geschmack, in Szene gesetzt (dramatisch, romantisch, realistisch). Mehr Infos zum Material: www.vhs.koeln

A-331208 | VHS-Studienhaus
21.10., 22.10., Sa, 13 – 17:45 Uhr, So, 12 – 17 Uhr **|** 13 UStd **|** 78 €, Modellgeld: 16 €, Materialkosten: 3 € **| WE | Rozalia K. Vimmer**

Porträtzeichnen und zeichnerische Grundtechniken

Mit verschiedenen Zeichentechniken, Zeichenübungen und Zeichenmaterialien machen wir uns vor dem Modell auf die Suche nach eigenen Ausdrucksmöglichkeiten. Verschiedene Ausdrucksformen des Gesichtes interessieren dabei genauso wie das Zeichnen des menschlichen Porträts aus verschiedenen Blickwinkeln. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-331273 | VHS Lindenthal
11x, 4.9. – 4.12., Mo, 19:30 – 21:45 Uhr **|** 33 UStd **|** 149 €, Modellgeld: 12 € **| Cristine Schell**

Aquarellmalerei

Aquarellmalerei für Beginnende und Fortgeschrittene

Das Aquarellieren ist eine vielseitige, leicht anmutende Malerei. Lichte Transparenzen, fließende Farben und ein spontanes Moment zeichnen die Aquarellmalerei aus. Ob dahin geworfene Farbskizzen, naturalistische Detaildarstellungen, abstrakte Kompositionen oder romantische Landschaftsstudien – kaum eine Technik bietet so vielfältige Möglichkeiten. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

N-332206 | VHS Nippes
12x, 7.9. – 7.12., Do, 19:15 – 21:30 Uhr **|** 36 UStd **|** 198 € **| Jakob Harzheim**

Aquarellieren von A – Z

Von der Skizze zum Bild – Einstiegskurs und Aufbaukurs

Sie werden in Übungen mit den typischen Eigenschaften der Aquarellmalerei vertraut gemacht und erlernen Schritt für Schritt, eigene oder vorgegebene Bildthemen zu erarbeiten. Sie erfahren mehr über Bildkomposition und Perspektive. Fortgeschrittene perfektionieren ihre Technik und probieren Neues aus. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-332210 | VHS Lindenthal
13x, 5.9. – 12.12., Di, 15 – 16:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 117 € **| Christine Klein-Badali**

L-332212 | VHS Lindenthal
13x, 5.9. – 12.12., Di, 17 – 19:15 Uhr **|** 39 UStd **|** 176 € **| Christine Klein-Badali**

L-332215 | VHS Lindenthal
13x, 8.9. – 15.12., Fr, 17 – 19:15 Uhr **|** 39 UStd **|** 176 € **| Christine Klein-Badali**

Einführung in die Aquarellmalerei

Einstiegskurs und Aufbaukurs

Wegen der besonderen Eigenschaften von Aquarellfarben vermitteln Aquarellbilder eine sonnige, lichtdurchflutete Stimmung. Dabei liegt hier ein wesentlicher Unterschied zu allen anderen Maltechniken darin, dass weiße Farbflächen entstehen, indem die Farbe weggelassen wird. Dieses

Verfahren braucht etwas Planung und einige praktische Übungen. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-332218 | VHS-Studienhaus
7x, 8.9. – 3.11., Fr, 17:30 – 19:30 Uhr **|** 18.67 UStd **|** 76 € **| Tatiana Maier**

Wintermotive im Aquarell

Verschneite Winterlandschaften inspirieren uns oft zum Malen. Aber wie malt man schöne winterliche Szenen auf weißem Aquarellpapier? Im Kurs erfahren Sie, welche Farben für die ruhige Winteratmosphäre am besten passen. Neben den verschneiten Wintermotiven werden wir eine leuchtende Laterne auf dem unscharfen, winterlichen Hintergrund malen – für Winterstimmung und Freude ist gesorgt. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-332219 | VHS-Studienhaus
5x, 17.11. – 15.12., Fr, 17:30 – 19:45 Uhr **|** 15 UStd **|** 62 € **| Tatiana Maier**

Weihnachtskarten mit Aquarellfarben

Überraschen Sie dieses Jahr Ihre Lieben mit handgemalten Weihnachtskarten. In diesem Workshop beginnen wir zuerst mit kleinen Aufwärmübungen, um die geeigneten Aquarelltechniken kennenzulernen. Des Weiteren schaffen Sie unter meiner Anleitung mehrere weihnachtlichen Motive. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

O-332220 | Online
2.12., 3.12., Sa, So, 10 – 12:15 Uhr **|** 6 UStd **|** 28 € **| WE | Tatiana Maier**

Pinsel und Feder, Tusche und Aquarell begegnen sich

Der Kurs beinhaltet die gestalterische Verbindung von farbiger Fläche und Linie im wechselnden Einsatz von Pinsel und Feder. In methodischen Arbeitsschritten lassen wir Landschaften, Architektur und Stillleben entstehen und behandeln dazu Fragen der Farbenlehre und -mischung, der Bildkomposition sowie der Ausdrucksmöglichkeiten von Fläche und Linie. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-332286 | VHS Lindenthal
7x, 13.9. – 22.11., Mi, 17:15 – 19:15 Uhr **|** 18.67 UStd **|** 112 € **| Karsten Nimmermann**

Zeichnen und Aquarellieren mit Bleistift, Kohle, Aquarellstift und Aquarellfarbe

Aufbaukurs

Der Schlüssel zum erfolgreichen Lernen der Aquarellmalerei ist der Wechsel von Zeichen- und Malunterricht. Durch konstruktive Darstellungen einfacher Formen von Gegenständen lernt man, die dreidimensionale Form zu verstehen und sie sich im Raum in verschiedenen Positionen vorzustellen und auch komplexere Kompositionen zu schaffen. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

O-332290 | Online
12x, 5.9. – 5.12., Di, 18 – 20:15 Uhr **|** 36 UStd **|** 171 € **| Galina Tuisova**

Erste Schritte in die Aquarellmalerei

Einstiegskurs

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die sich entschlossen haben, in die wunderbare Welt der Aquarellmalerei einzutauchen und ihre ersten Schritte darin zu machen. Sie werden lernen welche Malmaterialien für die Aquarellmalerei erforderlich sind und wie Sie sie richtig verwenden sollen. Wie Sie mit einfachen Zeichenübungen die Ergebnisse Ihrer zukünftigen Bilder verbessern können. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

O-332291 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18 – 20:15 Uhr **|** 36 UStd **|** 171 € **| Galina Tuisova**

Acrylmalerei

Acrylmalerei – Spachteltechnik

Ferienworkshop

Das Arbeiten mit einem Malerspachtel unterscheidet sich vom Malen mit dem Pinsel. Schicht für Schicht erschaffen wir durch das Spachteln Raum und Dichte. Die Effekte und Strukturen verleihen Lebendigkeit und Tiefe. Wir arbeiten mit Acrylfarbe und Spachtelmasse. Bitte mitbringen: Leinwände, Spachtel, Malmesser, Pinsel, Pappteller zum Farbe mischen, Mallappen, Arbeitskleidung und Haartrockner.

A-332300 | VHS-Studienhaus
4x, 4.10. – 7.10., Mi – Sa, 12:30 – 17 Uhr **|** 24 UStd **|** 159 €, Materialkosten: 25 € **| Doris Maile**

Fluid Painting – der neue Trend

Einstiegskurs und Aufbaukurs

Fluid Painting ist als Acryl-Fließtechnik oder auch Acryl-Gießtechnik bekannt. Wir lassen die Farben mit Hilfe eines speziellen Gießmediums auf einen Malgrund fließen, wobei klare Zellstrukturen wunderbare organische Struktureffekte bilden. Durch Bewegung der Leinwand, wird der Verlauf der Farbe kontrolliert. Zufallseffekte überraschen und faszinieren. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-332301 | VHS-Studienhaus
18.11., 19.11., Sa, So, 11 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 96 €, Materialkosten: 50 € **| WE | Rozalia K. Vimmer**

Groß Wild Bunt

An diesem Wochenende malen wir auf großformatiger Leinwand (80x100 cm) Modernes, Klassisches, Wildes, Schönes. Wir experimentieren und entspannen. Es werden Grundlagen vermittelt u. die verschiedensten Techniken wie, Malen mit dem Malmesser, Sand, Spachtelmasse, Collagen und einiges mehr gezeigt. Mitzubringen: große Pinsel (Baumarkt), evtl. Material zum Einarbeiten. Für Fragen Tel.: 0173-2620723

P-332305 | VHS Porz
18.11., 19.11., Sa, So, 11 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 97 €, Materialkosten: 30 € **| WE | Agnes Roggendorf**

Farbworkshop: Malen mit Naturfarben

Einstiegskurs und Aufbaukurs

Im Farbworkshop werden aus Naturfarben aus alltäglichen Naturmaterialien wie Gewürzen, Tee und mit verschiedenen natürlichen Bindern wie Ei, Öl, Sahne, Salzen angerührt. Ein besonderes Augenmerk liegt auch auf der Zubereitung der klassischen Emulsion der Eitempera. Fantastische Bilder und Zeichnungen lassen sich mit diesen besonderen Farbtönen malen. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-332312 | VHS-Studienhaus
28.10., 29.10., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr **|** 14 UStd **|** 70 €, Materialkosten: 6,50 € **| WE | Karin Hochstatter**

Malatelier: Acrylmalerei, Gouache und weitere wasserbasierte Maltechniken

Neben den Grundlagen der Acrylmalerei und der Gouachemalerei werden zeichnerische und malerische Techniken, sowie Mischtechniken miteinbezogen und ausprobiert, um der individuellen Gestaltung Ausdruck zu verleihen. Dabei können sowohl gegenständliche und abstrakte Motive realisiert werden. Wir malen an der Staffelei Bilder, die auch mal eine Seitenlänge bis zu einem Meter haben können. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-332313 | VHS-Studienhaus
10x, 18.9. – 4.12., Mo, 19:15 – 21:30 Uhr **|** 30 UStd **|** 150 € **| Karin Hochstatter**

Grafic Novel – Mit Bildern erzählen!

Für Beginnende und Fortgeschrittene.
Wochenendworkshop

Die Grafic Novel, die literarische Geschichten bildlich gestaltet, wird kompositorisch in Kohlezeichnungen mittels ihrer überraschenden Effekte und plastischen Wirkungen entwickelt. Das einfache Material Kohle hat flexible, leicht zu korrigierende Möglichkeiten. Eigene Geschichten sind willkommen, es werden auch literarische Vorlagen und Anregungen gestellt. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-332314 | VHS Lindenthal
4.11., 5.11., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr **|** 14 UStd **|** 70 €, Materialkosten: 6,50 € **| WE | Karin Hochstatter**

Acryl – ein buntes Atelier-Wochenende

Einstiegskurs und Aufbaukurs

Der Kurs bietet neben einer neuen Leinwand mit Strukturmehlen und verschiedenen Farbtechniken auch die Möglichkeit, ein „unvollendetes" Bild mitzubringen und neu zu gestalten (Bildergröße max. 60 x 80 / 50 x 70 cm). Die Vielfalt der Materialien steht im Vordergrund: Das besondere Papier mit Wachstechnik zu veredeln, „Marbled Paper" selbst herzustellen. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-332315 | VHS Lindenthal
18.11., 19.11., Sa, So, 10 – 17:15 Uhr **|** 19.33 UStd **|**
126 € **| WE | Annette Predeek**

Acryl Experimentell mit sinnlichen Materialien

Dieser Workshop eignet sich für Menschen, die Freude an besonderen Materialien haben und beginnt mit einer selbst bespannten Leinwand. Nach der Grundierung folgen Strukturschichten wie Steinmehle, Asche, Kreide oder Papier. Mit Acrylfarben, Tinten oder Pigmenten wird die Leinwand zu einem individuellen Bild. Zum Abschluss kann es Highlights aus kalligraphischen Zeichen oder Kohle erhalten. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-332316 | VHS Lindenthal
21.10., 22.10., Sa, So, 10 – 16 Uhr **|** 16 UStd **|** 96 € **|**
WE | Annette Predeek

Experimentierfreudige Mischtechnik

Arbeiten im Künstleratelier

In diesem Kurs werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten der Acrylmalerei aufgezeigt. Typisch für die Acrylmalerei ist ihr vielschichtiger Aufbau. Es entstehen Oberflächen, die Tiefe assoziieren. Verstärkt wird dieser Effekt durch mit Marmormehl versetzte Farbschichten, durchscheinende Lasuren oder dem Einsatz von Collageelementen. Zeichenmaterial wie Papier und Stifte werden für eine Umlage von 5 Euro vor Ort bereitgestellt.

E-332324 | art-jam-cologne,
Heliosstr. 6a, 50825 Köln
7x, 18.10. – 6.12., Mi, 19 – 21:15 Uhr **|** 21 UStd **|** 147 €,
Atelierspauschale: 15 € **| Doris Maile**

Acryl und Kohle

Einstiegskurs und Aufbaukurs

Mehr als drei Unterrichtsstunden am Stück zum freien Malen und Zeichnen in Acryl und Kohle. Lassen Sie sich auf die wunderbare Mischung der beiden Techniken ein. Unter individueller Anleitung vertiefen Sie Ihre Kenntnisse. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

N-332328 | VHS Nippes
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19 – 21:30 Uhr **|** 43.33 UStd **|**
195 € **| Rozalia K. Vimmer**

Grenzenlose Kreativität in Acryl und Öl

In diesem Kurs werden Sie die Vielfalt der Acrylmalerei kennenlernen, den eigenen Stil, Ausdrucksform und Duktus erarbeiten. Bildaufbau, Kompositionen, gegenständliches oder abstraktes Malen in verschiedenen Techniken wie, Lasur- und Spachteltechnik, Pointillismus, pastoser Farbauftrag und mehr. Vorhandenes Material wie Pinsel, Öl- und Acrylfarbe, Malspachtel, Keilrahmen bitte mitbringen.

P-332333 | VHS Porz
6x, 4.9. – 23.10., Mo, 18 – 20:15 Uhr **|** 18 UStd **|** 78 € **|**
Agnes Roggendorf

P-332334 | VHS Porz
6x, 6.11. – 11.12., Mo, 18 – 20:15 Uhr **|** 18 UStd **|**
78 € **| Agnes Roggendorf**

Ölmalerei

Ölmalerei

Sie werden in die Technik der Ölmalerei von der klassischen Grundierung bis zum eigenen Gemälde eingeführt. Dabei erlernen Sie die Grundlagen wie Farbenlehre, das Mischen von Farben, Bildaufbau, Kompositionen sowie die Eigenschaften und Besonderheiten der Ölfarbe und der Ölmalerei. Malende mit Vorkenntnissen werden auf dem künstlerischen Weg individuell weiter begleitet. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-332403 | VHS Lindenthal
13x, 8.9. – 15.12., Fr, 19:15 – 21:30 Uhr **|** 39 UStd **|**
176 € **| Christine Klein-Badali**

Gemischte Techniken und Freie Malerei

Workshop: Pastellkreide

Pastellkreide fördert eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die nahezu ungebundenen Pigmente verfügen über intensive Farbigkeit und starke Lichtwirkung. Mit den feinen Abstufungen der Kreiden lässt sich zaubern. Auf der Basis der Grundtechniken experimentiert man mit von unterschiedlichen Papieren. Bitte zum Kurs mitbringen: Zeichenkohle, Pastellkreiden-Grundset 12 Farben. In den Materialkosten enthalten: Zeichenpapier, Pastellkreide, Fixativ, diverse Papiersorten.

A-332501 | VHS-Studienhaus
30.9., 1.10., Sa, So, 11 – 16:15 Uhr **|** 14 UStd **|** 84 €,
Materialkosten: 15 € **| WE | Karin Hochstatter**

Jeder Druck ein Unikat

Drucken ohne Druckpresse

Die Monotypie ist eine vielfältige, kreative Drucktechnik mit überraschenden Möglichkeiten, bei der ohne Druckpresse gedruckt wird. Ohne großen Aufwand entstehen beeindruckende Ergebnisse. Diese Drucktechnik eröffnet eine Vielzahl von Möglichkeiten zwischen Druck, Zeichnung und Malerei. Material wird gestellt. Bitte mitbringen: Pinsel, Spachtel, Lappen, Arbeitskleidung, 1 blauer Müllsack 120l, Edding.

L-332502 | VHS Lindenthal
9.12., 10.12., Sa, So, 11 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 96 €,
Materialkosten: 15 € **| WE | Doris Maile**

Pastell – Malerei oder Zeichnung?

Einstiegskurs und Aufbaukurs

Das bindemittelfreie reine Farbpigment wird auf das Papier aufgetragen. Es kann als Zeichnung stehenbleiben oder mit weiteren Schichten verrieben werden, so dass es einen malerischen Ausdruck bekommt. Zum Verreiben der Pigmente verwenden wir kleine Schwämmchen, die Finger oder einen Estompen. Das fertige „Pigmentbild" wird mit Fixativ haltbar gemacht.
Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-332506 | VHS-Studienhaus
2.12., 3.12., Sa, So, 11 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 96 €,
Materialkosten: 8,50 € **| WE | Maren März**

Abenteuer Malerei

Einstiegkurs und Aufbaukurs

Sie lernen: Grundlagen des Malens wie Farbauftrag, Mischen, Maltechniken und Farbwirkung mit Aquarell, Acrylfarben und Tempera. Anhand von Stillleben, Landschaften, Portrait, abstrakten Motiven werden Ihnen Bildaufbau, Sachdarstellungen und Perspektiven vermittelt.
Entwickeln Sie Ihre individuelle Kreativität.
Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-332507 | VHS-Studienhaus
14x, 5.9. – 19.12., Di, 17 – 19:15 Uhr **|** 42 UStd **|**
231 € **| Wieslawa Stachel**

Akt im Interieur, mit Accessoires-Studium

Wochenendworkshop

Der Kurs befasst sich mit dem Studium des menschlichen Körpers mittels unterschiedlicher Methoden und Techniken. Interieur, Accessoires, Requisiten sind Faktoren, die die menschliche Silhouette in unterschiedlichen Verhältnissen auftreten lässt. Die Wahrnehmung wird erweitert, gewöhnliche Sichtweisen werden in Frage gestellt. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-332509 | VHS-Studienhaus
9.12., 10.12., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 18.67 UStd **|** 112 €,
Modellgeld: 15 € **| WE | Wieslawa Stachel**

Linolschnitt – das ist mehr als nur (ein) Druck

Einstiegskurs und Aufbaukurs

Mit diesem Hochdruckverfahren gestalten Sie moderne Bilder nach Wunsch – figürlich, floral, abstrakt, mit ein oder mehreren Farben. Wir tauchen ein in verschiedene Bildwelten und schneiden eigene Druckplatten. Das Drucken erforschen wir in der Handabreibung in japanischer Weise oder als Form der Druck-Collage und ergänzen die Bilder gerne zeichnerisch. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-332510 | VHS-Studienhaus
11.11., 12.11., Sa, So, 10 – 16 Uhr **|** 16 UStd **|** 104 €, Materialkosten: 10 € **| WE | Ulrike Viola Henrich**

Drucken ist ein Abenteuer! – Linolschnitt

Für Beginnende und Fortgeschrittene.

Mit diesem leichten Hochdruckverfahren gestalten Sie moderne Bilder nach Wunsch – figürlich, floral, abstrakt, mit ein oder mehreren Farben. Wir tauchen ein in verschiedene Bildwelten und schneiden eigene Druckplatten. Das Drucken erforschen wir in der Handabreibung in japanischer Weise oder als Form der Druck-Collage und ergänzen die Bilder gerne zeichnerisch. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-332511 | VHS-Studienhaus
16.12., 17.12., Sa, So, 10 – 16 Uhr **|** 16 UStd **|** 104 €, Materialkosten: 10 € **| WE | Ulrike Viola Henrich**

Haben Sie Malzeit nach dem Frühstück?

Einstiegskurs und Aufbaukurs

An Bildbeispielen, praktischem Vorführen und Ausprobieren werden Ihnen die Acryl-, Aquarell-, Pastell- und auf Wunsch Ölmalerei vorgestellt. Finden Sie Ihre eigene Maltechnik und experimentieren Sie mit verschiedenen Malgründen oder auch mit Mischformen von Techniken. Sie werden bei Bildfindung und Bildaufbau individuell angeleitet und unterstützt. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-332513 | VHS-Studienhaus
10x, 5.9. – 5.12., Di, 10:30 – 12:45 Uhr **|** 30 UStd **|** 159 € **| Maren März**

Malen und Zeichnen – experimentierend von traditionell bis abstrakt

Experimentieren Sie mit verschiedenen Zeichen- und Maltechniken und erlernen Sie bildnerische Umsetzungen von traditionell bis abstrakt: Farblehre, Perspektive, Landschaften, Porträts. Der Kurs bietet Grundlagen für Beginnende und individuelle Begleitung für Fortgeschrittene. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-332523 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19 – 21:45 Uhr **|** 44 UStd **|** 198 € **| Rozalia K. Vimmer**

Malerei – nach den Regeln der Kunst und gern dagegen (Vormittag)

Sowohl zeichnerisch als auch malerisch nähern wir uns einem freier werdenden künstlerischen Ausdruck. Es erfolgt individuelle Unterstützung in Motivwahl, Komposition und Technik. Die Technik ist frei wählbar (Acryl, Aquarell-, Ölmalerei; Pastell- und Ölmalerei, Mischtechniken sind ebenfalls möglich). Im Vordergrund stehen Neugier und die Lust am bildnerischen Experimentieren. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

N-332534 | VHS Nippes
9x, 6.9. – 6.12., Mi, 11:30 – 13:45 Uhr **|** 27 UStd **|** 144 € **| Maren März**

Entspannung kreativ: achtsam-meditatives Malen

Besonders für Anfänger*innen geeignet

Sie lernen verschiedene Methoden des achtsam-intuitiven Malens kennen, können mit Linien, Konturen, Form und Farbe experimentieren. Zum Zen-Doodeln (Kritzeln), Rückwärtsmalen und dem freien, intuitiven Malen brauchen Sie kein „Talent" und es gibt kein Richtig oder Falsch. Zzgl. 12 € Materialkosten vor Ort. Weitere Informationen zum Kurs und zu benötigten Materialien finden Sie online.

P-332535 | VHS Porz
23.9., Sa, 11 – 15 Uhr **|** 5.33 UStd **|** 34 € **| WE | Kristina Beyer**

Welche Technik passt zu mir? (Vormittag)

Einstiegskurs und Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die eine Mal- oder Zeichentechnik erlernen und jene, die eine Technik vertiefen oder eine Techniken probieren wollen. Es erfolgt eine individuelle Betreuung (Motive, Komposition, Farbenlehre) und Beratung zur Materialanschaffungen. In der Betrachtung der Arbeiten üben wir einen offenen Umgang mit den anderen Positionen. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-332540 | VHS Lindenthal
9x, 4.9. – 4.12., Mo, 10:30 – 12:45 Uhr **|** 27 UStd **|**
144 € **| Maren März**

Malen und Zeichnen mit verschiedenen Materialien

Lernen Sie unterschiedliche Zeichentechniken kennen und probieren Sie das Malen mit Wasser-, Aquarell- oder Acrylfarben aus. In einfachen Übungen werden die Grundlagen von Sachdarstellungen, Bildaufbau, Perspektive und Farblehre vermittelt. Fortgeschrittene werden in der Umsetzung ihrer Ideen individuell begleitet. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

N-332542 | VHS Nippes
11x, 7.9. – 14.12., Do, 10 – 12:15 Uhr **|** 33 UStd **|**
149 € **| Christiane Rasch**

N-332544 | VHS Nippes
11x, 7.9. – 14.12., Do, 12:15 – 14:30 Uhr **|** 33 UStd **|**
149 € **| Christiane Rasch**

Malerei – nach den Regeln der Kunst und gern dagegen – Nachmittag

Sowohl zeichnerisch als auch malerisch nähern wir uns einem freier werdenden künstlerischen Ausdruck. Es erfolgt individuelle Unterstützung in Motivwahl, Komposition und Technik. Die Technik ist frei wählbar (Acryl, Aquarell-, Pastell- und Ölmalerei, Mischtechniken sind ebenfalls möglich). Im Vordergrund stehen Neugier und die Lust am bildnerischen Experimentieren. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

N-332547 | VHS Nippes
8x, 6.9. – 29.11., Mi, 13:45 – 16 Uhr **|** 24 UStd **|**
128 € **| Maren März**

Leuchtende Farben auf Steinpapier – Aquarellfarbe, Tusche, Stifte kombinieren

Wir widmen uns einem neuen Malgrund, der den Namen Papier fast zu Unrecht trägt. Er sieht aus wie Papier, ist aber ein Bogen, der zu 80 Prozent aus Kalksteinmehl besteht. Nasse Farben, die aufgetragen werden, sacken nicht durch Fasern ins Innere. Aquarellfarbe oder Tusche bleiben lange wässrig an der Oberfläche und damit lange vermalbar. Die Leuchtkraft der Filzstifte ist höher als auf herkömmlichem Papier. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-332548 | VHS Lindenthal
23.9., 24.9., Sa, So, 12 – 17 Uhr **|** 14.67 UStd **|** 69 €, Materialkosten: 10 € **| WE | Maren März**

Labor der versteckten Möglichkeiten – eine Entdeckungsreise

Zeichenstifte, Farben, Pinsel, Papierblöcke – diverse Materialien zum Malen und Zeichnen haben viele Menschen im Laufe ihres Lebens angeschafft oder erhalten. Seien Sie eingeladen mit all ihren Materialien im Kurs zu experimentieren. Das Ziel ist es, Berührungsängste im Umgang mit dem Material abzubauen und eine gute Begleitung zu geben im Hinblick auf die Suche nach einem Bildthema. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-332550 | VHS-Studienhaus
25.11., 26.11., Sa, So, 12:10 – 17 Uhr **|** 14.44 UStd **|**
68 €, Materialkosten: 10 € **| WE | Maren März**

Die menschliche Gestalt – eine spielerische Annäherung

Im Seminar wenden wir uns malerisch der Darstellung der menschlichen Gestalt zu. Möglichst viele Variationen der Darstellung werden ausgelotet.
Es geht nicht um detailgenaue, realistische Abbildung vom Menschen, sondern um, Linien und Formen in ihrer Vielfalt sehen zu lernen: abstrahierte Menschen, reduzierte, formelhafte Figuren, Gesten und Grimassen. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-332555 | VHS-Studienhaus
4.11., 5.11., Sa, 11 – 17 Uhr, So, 12 – 17 Uhr **|**
14.67 UStd **|** 69 €, Materialkosten: 10 € **| WE |**
Maren März

Handgeschriebene Weihnachtskarten

Ein Kalligraphie-Workshop für alle, die gerne von Hand schreiben

Jeder freut sich über handgeschriebene Weihnachtskarten. Gestalten Sie – zu Ihrer Freude und der des Empfängers – einfach auch die Vorderseite der Karte kalligraphisch. Lassen Sie uns die Weihnachtsstimmung genießen und freuen Sie sich auf Ihre selbstgestalteten Weihnachtskarten.

A-332602 | VHS-Studienhaus
25.11., 26.11., Sa, So, 10 – 16 Uhr **|** 16 UStd **|** 96 € **|**
WE | Petra Schöneberger

Kalligraphie auf Weihnachtskarten

Über handgeschriebene Weihnachtskarten freut man sich einfach. Wie wäre es, wenn Sie nicht nur die umseitigen Grüße schreiben, sondern direkt auch die Karte selbst gestalten? Das ist dann die doppelte Freude! Lassen Sie uns die Weihnachtsstimmung genießen und freuen Sie sich auf Ihre ganz eigenen Weihnachtskarten. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-332603 | VHS-Studienhaus
11.11., 12.11., Sa, So, 10 – 16 Uhr **|** 16 UStd **|** 96 € **|**
WE | Petra Schöneberger

Kreative Zeit für Morgen-Maler*innen mit Vorkenntnissen

Interpretation und Inspiration – Vormittagskurs

Ob Sie traditionell oder experimentell malen, die vielfältige Acrylfarbe bietet zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten. Der Kurs bietet die Möglichkeit, grundlegende Techniken aufzufrischen und/oder eigene Ideen unter individueller Anleitung umzusetzen. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-332702 | VHS Lindenthal
12x, 5.9. – 12.12., Di, 10 – 13 Uhr **|** 48 UStd **|** 192 € **|**
Rozalia K. Vimmer

Freie Malerei

Einstiegskurs und Aufbaukurs

Mit dem Ziel ein eigenständiges Bild oder Zeichnung mit möglichst großen Assoziationsspielraum zu entwickeln, erhalten Sie eine individuelle Begleitung in Bildfindung, Komposition und Ausführung. Die Technik ist wählbar (Acryl, Aquarell-, Pastell- und Ölmalerei, Mischtechniken). Im Vordergrund stehen Neugier und Lust am bildnerischen Experimentieren. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-332707 | VHS Lindenthal
10x, 5.9. – 5.12., Di, 19:30 – 21:45 Uhr **|** 30 UStd **|**
159 € **| Maren März**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Keramik und Bildhauerei

Das keramische Arbeiten gehört zu den ältesten Kunsthandwerken der Menschheitsgeschichte. In unseren Kursen vermitteln wir daher eine große Bandbreite, wie man mit dem Material Ton arbeiten kann. Unsere Dozierenden sind alle künstlerisch und kunsthandwerklich ausgebildet und verfügen über sehr viel Erfahrung in dem Bereich. Das ermöglicht uns, den Ton nicht nur mit dem Begriff Töpfern gleichzusetzen, sondern auch zu zeigen, dass der Werkstoff bildhauerisch, gestalterisch und künstlerisch eingesetzt werden kann. Das befähigt Sie, private oder auch berufliche Projekte (zum Beispiel zusammen mit Schüler*innen) umzusetzen. Unter fachlicher Anleitung können sowohl Gebrauchsgegenstände als auch künstlerische Arbeiten entstehen. Dabei wird auch auf historische Aspekte eingegangen und ein nachhaltiger Umgang mit der Ressource Ton vermittelt.

Orientalische Çini-Kunst (Keramik-Kunst)

Çini-Kunst, ist die Kunst des Dekorierens mit verschiedenen Mustern auf Çini-Formen wie Tellern, Kacheln, Tassen oder Vasen. Orientalische Çini-Muster sind in Pflanzen- und Tiermotive unterteilt. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-334001 | VHS-Studienhaus
12x, 4.9. – 4.12., Mo, 18 – 21 Uhr **|** 48 UStd **|** 264 €,
Materialkosten: 50 € **| Hilal Alphan**

Faszination Ton

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit dem Werkstoff Ton und verschiedene Aufbautechniken kennen – und können dann nach Ihren eigenen Vorstellungen frei gestalten: von figürlich bis abstrakt, persönliche Gebrauchskeramik oder künstlerisches Objekt. Dabei werden Sie in Ihrem Arbeiten nach künstlerischen und funktionalen Aspekten individuell unterstützt und angeleitet. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-334010 | VHS-Studienhaus
11x, 21.9. – 14.12., Do, 18:30 – 21 Uhr **|** 36.67 UStd **|** 165 €, Materialkosten: 35 € **| Gudrun Grauenson**

Kreatives Arbeiten mit Ton

Für Interessierte, die in das Kunsthandwerk Keramik einsteigen oder Fertigkeiten vertiefen möchten. Der Schwerpunkt liegt in der Vermittlung der Aufbautechniken, mit denen sich Gefäße, Objekte, Skulpturen und Kunstobjekte erarbeiten lassen. Die von freier Hand gefertigte Keramik stellt besondere Anforderungen an eine ästhetische und funktionale Formgebung, deren Gesetzmäßigkeiten wir auf den Grund gehen. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-334012 | VHS-Studienhaus
11x, 21.9. – 14.12., Do, 10 – 13 Uhr **|** 44 UStd **|** 242 €, Materialkosten: 35 € **| Doris Strade**

Intuitives Töpfern

Sie lernen Tonobjekte zu formen, zu glasieren und im Brand fertig zu stellen. Neben dem Erlernen von Aufbautechniken (wie das Formen mit Platten oder mit Wülsten) und der Aushöhlmethode wird Ihre Kreativität angeregt, inspiriert und gefördert. Auch das Texturieren von Tonoberflächen sowie des Glasurenauftrags (mit Pinsel, gießen, eintauchen) werden vermittelt. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-334014 | VHS-Studienhaus
12x, 5.9. – 5.12., Di, 18 – 21 Uhr **|** 48 UStd **|** 264 €, Materialkosten: 35 € **| Patricia Koch**

Porzellan Plus – ein Vertiefungskurs:

Der Kurs bietet sowohl Anfängern die Möglichkeit sich mit dem Material Porzellan vertraut zu machen und mittels Gießtechnik oder plastischer Masse Objekte und/oder Gefäße herzustellen. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit für Fortgeschrittene, sich umfangreicheren Projekten zu widmen und in die Arbeit zu vertiefen. Der separate Glasurtermin kann bei Bedarf wahrgenommen werden.

A-334016 | VHS-Studienhaus
4x, Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 11 – 17 Uhr, So, 11 – 15 Uhr, Fr, 16 – 20 Uhr **|** 22.67 UStd **|** 125 €, Materialkosten: 35 € **| WE | Ulli Böhmelmann**

Modellieren nach Modell in Ton oder Wachs

Einstiegskurs und Aufbaukurs

In diesem Kurs setzen wir uns mit skulpturalen Fragen auseinander. Wir bauen hohl oder massiv auf. Wie bei Modigliani inspiriert uns das Modell zu einer Figur oder einer abstrakten Arbeit. Die Arbeiten und Biografien bedeutender Künstler*innen werden vorgestellt und diskutiert. Ausstellungsbesuche möglich. Materialien werden eigenständig beschafft, entstehende Materialkosten anteilig umgelegt.

P-334017 | VHS Porz
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 9:15 – 12:15 Uhr **|** 48 UStd **|** 212 €, Modellgeld: 48 € **| Mechthild Rathmann**

Skulpturale Keramik – Objekt, Gefäß, Figur

In diesem Kurs wird angeregt, sich auch an größere Formate zu wagen. Einführend werden grundlegende Kenntnisse mit dem Werkstoff Ton vermittelt: Vorbereitung des Tons, Aufbautechniken, Kenntnisse über die Trocknung und Brennvorgänge. Die materialtechnologischen Besonderheiten des Tons und deren Auswirkungen auf die ästhetische Erscheinung des Ergebnisses werden besprochen. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-334019 | VHS-Studienhaus
11x, 6.9. – 6.12., Mi, 18 – 21 Uhr **|** 44 UStd **|** 242 €, Materialkosten: 35 € **| Patricia Koch**

Porzellan als plastisches Material

Einstiegskurs und Aufbaukurs am Vormittag

Porzellan in der plastischen Gestaltung ist für keramisch Interessierte ein unbekanntes Land, bietet aber vielfältige Möglichkeiten zur individuellen Aneignung dieses aristokratischen Materials. In diesem Kurs werden grundlegende Techniken zur Erstellung von Objekten und Gefäßen vermittelt. Wir erlernen Gießen und Formenbau, Montieren, Färben und Glasieren. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-334026 | VHS-Studienhaus
10x, 20.9. – 13.12., Mi, 10 – 13 Uhr **|** 40 UStd **|**
220 €, Materialkosten: 35 € **| Ulli Böhmelmann**

Neue Wege mit dem Material Porzellan

Einstiegskurs und Aufbaukurs

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Techniken in der Verarbeitung von Porzellan als plastischem Material und richtet sich außerdem an kreative Menschen, die damit ihr Schaffensspektrum erweitern möchten. Die Teilnehmenden werden bei der Realisierung individueller Projekte mit Fachwissen unterstützt und begleitet. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-334027 | VHS-Studienhaus
10x, 20.9. – 13.12., Mi, 14 – 17 Uhr **|** 40 UStd **|**
220 €, Materialkosten: 35 € **| Ulli Böhmelmann**

Drehen auf der Töpferscheibe

Die Entstehung eines Gefäßes auf der Töpferscheibe ist ein besonderes Erlebnis. Im Kurs, werden die Grundlagen des Drehens auf der Scheibe gelehrt. Nach den eignen Erfahrungen und Können werden die handwerklichen Techniken und nötigen Kniffs vermittelt. Durch Druck und Gegendruck entstehen Formen, die Lebendigkeit des Momentes fasziniert. Die entstandenen Gefäße können engobiert und/oder glasiert werden.

A-334053 | VHS-Studienhaus
9x, 17.10. – 12.12., Di, 10 – 13 Uhr **|** 36 UStd **|**
288 €, Materialkosten: 35 € **| Elisabeth Fischer**

A-334054 | VHS-Studienhaus
9x, 17.10. – 12.12., Di, 14 – 17 Uhr **|** 36 UStd **|**
288 €, Materialkosten: 35 € **| Elisabeth Fischer**

Drehen auf der Töpferscheibe – Bildungsurlaub

Der Kurs lehrt die Grundlagen des Drehens auf der Scheibe. Allen Teilnehmer*innen werden unter Berücksichtigung ihrer Vorerfahrungen und Kenntnisse die handwerklichen Techniken und Kniffe vermittelt. Durch Druck und Gegendruck entstehen Formen. De Lebendigkeit des Momentes fasziniert. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-334058-BU | VHS-Studienhaus
5x, 9.10. – 13.10., Mo – Fr, 10 – 16 Uhr **|** 40 UStd **|**
320 €, Materialkosten: 40 € **| BU | Elisabeth Fischer**

Drehen auf der Scheibe – Wochenendworkshop

Gedrehtes montieren, kombinieren, engobieren, glasieren

Der Kurs vermittelt die handwerklichen und gestalterischen Grundlagen für keramisches Arbeiten: Kenntnisse zu Material, Hohlformen, Aufbau mit Tonwülsten, mit Platten, Stegkeramik, Drehen auf der Scheibe, Ansetzen von Engoben und Glasuren bis zur freien Arbeit. Sie lernen das Beschicken der Brennöfen und die Materialbeschaffung. Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet.

E-334123 | Atelier Mölders,
Sömmeringstr. 23, 50823 Köln
4x, Fr, Mi, 18 – 21 Uhr, Sa, So, 11 – 17 Uhr **|** 24 UStd **|**
192 €, Atelierspauschale: 15 € **| WE |**
Christa Mölders

Arbeiten mit Ton

Einstiegskurs und Aufbaukurs

Die Kurse vermitteln die handwerklichen, technischen und gestalterischen Grundlagen für keramisches Arbeiten: Kenntnisse zu Material, Hohlformen, Aufbau mit Tonwülsten, mit Platten, Stegkeramik, Drehen auf der Scheibe, Ansetzen von Engoben und Glasuren bis zur freien Arbeit. Sie lernen das Beschicken der Brennöfen und die Materialbeschaffung. Materialkosten werden verbrauchsabhängig abgerechnet.

E-334125 | Atelier Mölders,
Sömmeringstr. 23, 50823 Köln
9x, 5.9. – 14.11., Di, 15:30 – 18:30 Uhr **|** 36 UStd **|**
234 €, Atelierspauschale: 15 € **| Christa Mölders**

E-334126 | Atelier Mölders,
Sömmeringstr. 23, 50823 Köln
9x, 5.9. – 7.11., Di, 18:30 – 21:30 Uhr **|** 36 UStd **|**
234 €, Atelierspauschale: 15 € **| Christa Mölders**

E-334127 | Atelier Mölders,
Sömmeringstr. 23, 50823 Köln
9x, 7.9. – 2.11., Do, 15:30 – 18:30 Uhr **|** 36 UStd **|**
234 €, Atelierspauschale: 15 € **| Christa Mölders**

E-334128 | Atelier Mölders,
Sömmeringstr. 23, 50823 Köln
9x, 7.9. – 16.11., Do, 18:30 – 21:30 Uhr **|** 36 UStd **|**
234 €, Atelierspauschale: 15 € **| Christa Mölders**

Bildhauerei in Ton

Der Kurs vermittelt das „Sehenlernen" und wie Sie es in die Kunst übersetzen. Sie bauen und modellieren Plastiken nach eigenen Wünschen massiv oder hohl auf und lernen von Bildhauern wie Arp, Picasso, Tony Cragg oder Erwin Wurm. Dabei werden Sie technisch und künstlerisch begleitet. Es können maximal 6 Personen teilnehmen, es fallen 20 Euro Brennkosten an.

R-334214 | Atelier Rathmann,
Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln
12x, 7.9. – 7.12., Do, 9:30 – 12:30 Uhr **|** 48 UStd **|**
250 €, Atelierspauschale: 15 € **|**
Mechthild Rathmann

Holzbildhauerei

Mit Holz bildhauerisch zu arbeiten und den Prozess von der eigenen Idee bis zum fertigen Stück zu erleben, steht im Mittelpunkt des Kurses. Voraussetzung ist die Freude am Material Holz mit seinen schönen und wilden Seiten und der Bereitschaft, im wahrsten Sinne des Wortes, reinzuhauen! Bei dieser kreativen Entdeckungsreise werden Sie fachgerecht begleitet und unterstützt. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-334220 | Bildhauerateliер Beate Steven,
Deutz-Mülheimer-Str. 119, 51063 Köln
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 17:30 – 20:30 Uhr **|** 48 UStd **|**
288 € **| WE | Beate Steven**

Tag der Entschleunigung

Ton- und Speckstеinwerkstatt

Hier können Sie Ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen in Ton und Stein mit gestalterischen Mitteln verwirklichen. Die handwerklichen Grundkenntnisse im plastischen Gestalten werden vermittelt. Wenn vorhanden, bitte Holzraspel und Schleifpapier mitbringen. Materialkosten werden verbrauchsabhängig abgerechnet. Maximal 6 Personen.

R-334224 | Atelier Rathmann,
Sürther Hauptstr. 138, 50999 Köln
28.10., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr **|** 8 UStd **|** 70 €,
Atelierspauschale: 7 € **| WE | Mechthild Rathmann**

Plastisches Gestalten – Papierskulpturen und Objekte

Einstiegskurs und Aufbaukurs

Zarte Hohlkörper, großformatigere Skulpturen und Raumgebilde können entwickelt werden. Wir experimentieren mit Techniken wie der Papierkaschierung, dem Überziehen von Drahtformen und Drahtgeweben, mit verschiedenen, auch transparenten Papieren. Die Objekte können auf Wunsch bemalt werden. Bitte Zeitungen, Eimer oder Plastikschüsseln mitbringen. Es entstehen Materialkosten von circa 6 Euro.

A-334232 | VHS-Studienhaus
26.8., 27.8., Sa, So, 11 – 16 Uhr **|** 13.33 UStd **|** 80 € **|**
WE | Cristine Schell

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Buchbinden, Holz, Porzellan, Mosaik

Buchbinden – Rund um das Buch

Für Beginnende und Fortgeschrittene
In diesem Kurs werden Ihnen Grundkenntnisse des Buchbindens vermittelt. Sie können alte Schätze reparieren oder Bücher, wie Tagebuch, Gästebuch oder Notizbuch selbst herstellen. Es können individuelle Mappen und Kästen angefertigt werden. Vorhandene Kenntnisse können weiterentwickelt werden. Teilnahme ohne Vorkenntnisse möglich. Entstehende Materialkosten werden anteilig umgelegt.

P-335103 | VHS Porz
10x, 11.9. – 27.11., Mo, 19 – 21 Uhr **|** 26.67 UStd **|**
206 € **| Ulrike Bamberger**

P-335104 | VHS Porz
10x, 14.9. – 30.11., Do, 9 – 11 Uhr **|** 26.67 UStd **|**
206 € **| Ulrike Bamberger**

Holzbildhauerei

Einstiegskurs und Aufbaukurs
Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Holzbildhauerei. Sie lernen die wichtigsten Grundtechniken, das Werkzeug und seine fachgerechte Handhabung sowie das Holz und seine Eigenschaften kennen. Faserverlauf, Wuchsform, Farbe und Geruch des Holzes sprechen alle Sinne an und unterstützen den Prozess der Formfindung. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-335205 | , Ägidiusstr. 45, 50937 Köln
3x, 4.8. – 6.8., Fr, 12 – 17 Uhr, Sa, So, 10 – 15 Uhr **|**
20 UStd **|** 180 € **| WE | Cornelia Budde**

L-335207 | , Ägidiusstr. 45, 50937 Köln
3x, 10.11. – 12.11., Fr, 12 – 17 Uhr,
Sa, So, 10 – 15 Uhr **|** 20 UStd **|** 180 € **| WE |**
Cornelia Budde

Für Anfangende und Fortgeschrittene, Jugendliche und Erwachsene

L-335208 | , Ägidiusstr. 45, 50937 Köln
3x, 15.12. – 17.12., Fr, 12 – 17 Uhr,
Sa, So, 10 – 15 Uhr **|** 20 UStd **|** 180 € **| WE |**
Cornelia Budde

Rund um's Holz

Einstiegskurs und Aufbaukurs
Lernen Sie unter fachlicher Anleitung das Material Holz, verschiedene Bearbeitungstechniken und den nachhaltigen Umgang mit diesem Werkstoff kennen. Sie stellen Gegenstände aus Massivholz und Holzwerkstoffen her. Darüber hinaus können Sie Objekte nach eigenen Ideen gestalten. Der Kurs wird von ausgebildeten Schreiner- oder Tischlergesellen geleitet.

K-335211 | VHS Kalk
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr **|** 52 UStd **|**
240 €, Materialkosten: 10 € **| Klaus Kuschmierz**

K-335212 | VHS Kalk
11x, 19.9. – 12.12., Di, 18:30 – 21:30 Uhr **|** 44 UStd **|**
203 €, Materialkosten: 10 € **| Ekkard Böhmer**

K-335213 | VHS Kalk
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:30 – 21:30 Uhr **|** 48 UStd **|**
221 €, Materialkosten: 10 € **| Klaus Kuschmierz**

K-335214 | VHS Kalk
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18:30 – 21:30 Uhr **|** 52 UStd **|**
240 €, Materialkosten: 10 € **| Tobias Steffens**

Porzellanmalerei

Auf Porzellan lassen sich fantastische Kunstwerke bringen. Von floralen bis hin zu fotorealistischen Arbeiten, auf kleinen Bechern oder großen Schalen. Vermittelt wird eine gute Einführung sowie eine Vertiefung und Erweiterung bereits vorhandener Grundkenntnisse und materialgerechtes Gestalten nach eigenen oder angebotenen Entwürfen. Es entstehen Brenn- und Materialkosten in Höhe von 15 Euro.

L-335300 | VHS Lindenthal
10x, 6.9. – 6.12., Mi, 9:45 – 12 Uhr **|** 30 UStd **|**
144 € **| Barbara Holzhauer**

L-335302 | VHS Lindenthal
10x, 7.9. – 30.11., Do, 9:45 – 12 Uhr **|** 30 UStd **|**
144 € **| Barbara Holzhauer**

Einstieg in die Welt des Epoxidharzes

Gemeinsam begeben wir uns auf die eine Reise in die wundervolle Welt des Resins (Epoxidharz) und erleben die faszinierenden Eigenschaften dieses Materials. Wir werden Untersetzer und ein Servierta-blett erstellen – und natürlich dürfen Sie sich ausprobieren und gestalten Ihr ganz persönliches Kunstwerk. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-335311 | VHS-Studienhaus
30.9., 1.10., Sa, 10 – 14:30 Uhr, So, 15 – 16:30 Uhr **|**
8 UStd **|** 52 €, Materialkosten: 40 € **| WE |**
Ritu Höhner

A-335320 | VHS-Studienhaus
9.12., 10.12., Sa, 10 – 14:30 Uhr, So, 15 – 16:30 Uhr **|**
8 UStd **|** 52 €, Materialkosten: 40 € **| WE |**
Ritu Höhner

Mosaikwerkstatt

Die Mosaikkunst ist eine uralte und faszinierende Form der Bildgestaltung aus dem Orient. Im späten 19. Jahrhundert wurde das Mosaik als dekorative Kunstform von Künstlern wie Gustav Klimt oder Antonio Gaudi wiederentdeckt. In diesem Workshop werden wir ein Mosaik aus Glas oder Keramik auf unterschiedliche Objekte kleben. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-335312 | VHS-Studienhaus
23.9., Sa, 11 – 17 Uhr **|** 8 UStd **|** 52 € **| WE |**
Marjolein Wigbold

A-335314 | VHS-Studienhaus
24.9., So, 11 – 17 Uhr **|** 8 UStd **|** 52 € **| WE |**
Marjolein Wigbold

Glasmosaikwerkstatt

Einstiegskurs und Aufbaukurs
Mit Glasmosaik kann man schöne Sachen machen. Eine Schale oder ein Tablet dekorieren. Alle erforderlichen Materialien werden gestellt wie Spiegel, verschiedene Glassorten, Glasmosaik, Spezialkleber und Glassteine.
Die zusätzlichen Kosten betragen 24 Euro.

A-335315 | VHS-Studienhaus
28.10., Sa, 11 – 17 Uhr **|** 8 UStd **|** 52 € **| WE |**
Marjolein Wigbold

Schmuck

Das besondere Schmuckstück

Für Beginnende und Fortgeschrittene
Selbst hergestellter Schmuck ist etwas Besonderes. Unter fachlicher Anleitung werden Sie an die Grundkenntnisse des Goldschmiedens herangeführt. Sie können Schmuckstücke nach eigenen Entwürfen in Messing, Kupfer, Silber und anderen Materialien anfertigen. Handwerkliche Vorbildung ist nicht erforderlich. Es entstehen Materialkosten.

A-335500 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9. – 15.12., Fr, 9:30 – 12:30 Uhr **|** 48 UStd **|**
264 €, Materialkosten: 10 € **| Anna Niebuhr**

Einstiegskurs und Aufbaukurs
Selbst hergestellter Schmuck ist etwas Besonderes. Unter fachlicher Anleitung werden Sie an die Grundkenntnisse des Goldschmiedens herangeführt. Sie können Schmuckstücke nach eigenen Entwürfen in Messing, Kupfer, Silber und anderen Materialien anfertigen. Handwerkliche Vorbildung ist nicht erforderlich. Es entstehen Materialkosten.

A-335501 | VHS-Studienhaus
12x, 4.9. – 4.12., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr **|** 48 UStd **|**
264 €, Materialkosten: 10 € **| Marvin Michel**

Schmuckgestaltung nach eigenem Entwurf

Sie lernen Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Schmieden und Löten. Fortgeschrittene lernen weitere Techniken kennen. Kreative Gestaltung und handwerkliches Arbeiten ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstückes. Durch die verschiedenen Techniken und Materialien und die eigene Form- und Farbfindung können eigene Schmuckobjekte entwickelt werden.
Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-335503 | VHS-Studienhaus
15.9., 16.9., Fr, 17 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17 Uhr **|**
14.67 UStd **|** 81 €, Materialkosten: 10 € **| WE |**
Diana Prokot

Schmuckgestaltung

Sie lernen den Umgang mit Metallen, Metallkombinationen und Edelsteinen kennen oder vertiefen Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse. Grund- und weiterführende Techniken des Goldschmiedens werden vermittelt. Mit individueller Beratung und Unterstützung fertigen Sie Ihr persönliches Schmuckstück. Erforderliche Materialien können gerne gegen Umlage bei der Dozentin erstanden werden.

A-335504 | VHS-Studienhaus
21.10., 22.10., Sa, So, 10 – 16 Uhr **|** 16 UStd **|** 104 € **|**
WE | Eva Djanic

A-335505 | VHS-Studienhaus
18.11., 19.11., Sa, So, 10 – 16 Uhr **|** 16 UStd **|** 104 € **|**
WE | Eva Djanic

Schmuck(stücke) neu gestalten, Recycling/Upcycling

Die Idee dieses Goldschmiedekurses ist es, aus den ungeliebten Schmuckstücken aus der Schublade ein neues Lieblingsstück zu gestalten. Es geht darum, durch Recycling und Upcycling die Nachhaltigkeit der wertvollen Edelmetalle und Edelsteine zu gewährleisten und damit auch ideelle Werte zu erhalten. Kosten für zusätzliche Materialien sind selbst zu tragen.

A-335509 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 9:30 – 11:30 Uhr **|** 32 UStd **|**
176 €, Materialkosten: 10 € | **N. N.**

A-335510 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 14:30 – 16:30 Uhr **|** 32 UStd **|**
176 €, Materialkosten: 10 € | **N. N.**

Schmuckgestaltung mit Art Clay Silver ®

Verwirklichen Sie Ihre individuellen Schmuckwünsche

Art Clay Silver® ist eine modellierbare Masse aus Feinsilber, aus der sich wunderschöne, hochwertige Schmuckstücke anfertigen lassen. Wir zeigen Ihnen unterschiedliche Techniken, die Sie bei der Schmuck- und Ringgestaltung nutzen können. Das Material kann man mit den Händen formen, filigran spritzen oder mit dem Pinsel auftragen. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-335514 | VHS-Studienhaus
30.9., Sa, 10 – 17:30 Uhr **|** 10 UStd **|** 77 € **| WE |**
Anke Schmeichel-Kreitschmer

Steine fassen – Grundkurs

Der Kurs vermittelt die Grundkenntnisse des Steinefassens. Runde oder ovale Steine eignen sich am besten. Es wird gezeigt wie Cabochons oder facettierte Steine gefasst werden. Ferner wird das Einreiben von Steinen in der Fläche vorgestellt.
Im Besprechungstermin werden die Projekte besprochen, um Material und Realisierbarkeit zu klären. Eine Auswahl an Steinen ist vorhanden.

A-335515 | VHS-Studienhaus
3x, Do, 18 – 19 Uhr, Sa, So, 10 – 16 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
96 €, Materialkosten: 10 € **| WE | Beate Hößler**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Textiles Gestalten

Textiles Gestalten – Mehr als nur Nähen

In unseren textilen Kursen vermitteln wir Fertigkeiten und Handwerkstechniken, die die Menschheit seit Tausenden von Jahren entwickelt hat. So zeigt der Bereich „Textiles Gestalten" unter anderem den Umgang mit Nähmaschinen und Garnen, wodurch Sie befähigt werden, private oder berufliche Nähprojekte (zum Beispiel mit Schüler*innen) nachhaltig umzusetzen. In weiteren Schritten vermitteln unsere Schneiderinnen auch das Erstellen und Verwenden von Schnittmustern. Ein Verständnis für Stoffqualitäten und ihr Zusammenspiel untereinander wird dabei ebenfalls vermittelt. Zudem wird auch die Frage gestellt, wo und unter welchen Bedingungen diese produziert werden. Das Thema Nachhaltigkeit ist allen Dozentinnen wichtig, nicht nur in den Upcyling- und Refashion-Bildungsurlauben. In anderen Kursen vermitteln wir Textil aus weiteren Perspektiven, zum Beispiel traditionelles Handwerk wie Makramee oder Häkeln. Beim Klöppeln, ein seit fast einhundert Jahren bei der Volkshochschule geführter Kurs, stellen wir eine Handwerkstechnik vor, die sogar im UNESCO-Weltkulturerbe geführt wird.

Nähen und Zuschneiden

Bitte zum ersten Veranstaltungstag alle notwendigen Materialien mitbringen. Die genauen Angaben finden Sie in den Veranstaltungstexten und auf Ihrer Buchungsbestätigung.

Refashion – aus alten Kleidungsstücken neue nähen

Bildungsurlaub – Einstiegskurs und Aufbaukurs
Es werden verschiedene Techniken für Up- und Recycling abgelegter Kleidungsstücke vermittelt. Nach einer kurzen Erläuterung der Herstellung in der Bekleidungsindustrie werden Ideen entwickelt, Fast-in Re-Fashion zu verwandeln. Es sollen Ideen entwickelt werden, aus getragener, unmoderner, zum Wegwerfen vorgesehener Kleidung neue Stücke zu gestalten. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-337209-BU | VHS Lindenthal
5x, 16.10. – 20.10., Mo – Fr, 9:30 – 16 Uhr **|**
43.33 UStd **|** 260 € **| BU | Sabine Rappard**

Einstiegskurs und Aufbaukurs

L-337209 | VHS Lindenthal
3x, Do, 17 – 19:30 Uhr, Sa, So, 9:30 – 16 Uhr **|**
20.67 UStd **|** 124 € **| BU WE | Sabine Rappard**

Das ABC des Nähens – Bildungsurlaub

Theoretische Grundlagen und praktische Tipps und Übungen zur Umsetzung eines Nähprojektes
Der Bildungsurlaub vermittelt den Umgang mit der Nähmaschine. Sie fertigen selbst kleine Nähprojekte wie eine kleine Tasche mit Reißverschluss und einen Turnbeutel. Sie werden individuell von einer Dozentin angeleitet, die seit einigen Jahren in der Erwachsenenbildung tätig ist und über einen großen Erfahrungsschatz im Bereich Schneidern und Nähen verfügt. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-337210-BU | VHS Lindenthal
5x, 25.9. – 29.9., Mo – Fr, 10 – 16 Uhr **|** 40 UStd **|**
240 € **| BU | Monika Kutz**

Nähen lernen intensiv am Wochenende

Einstiegskurs und Aufbaukurs
Sie erlernen das notwendige Fachwissen um nach einfachen, modischen Schnitten ein Kleidungsstück zu fertigen. Dieser Wochenendkurs ist ohne Vorbereitungstermin geplant. Sollten Sie Fragen haben, können Sie uns jederzeit anschreiben. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-337242 | VHS Lindenthal
2.9., 3.9., Sa, So, 11 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 112 € **| WE |**
Bettina von Wild

L-337252 | VHS Lindenthal
3x, 14.9. – 24.9., Do, 17:30 – 19 Uhr,
Sa, So, 10:30 – 16 Uhr **|** 19.33 UStd **|** 136 € **| WE |**
Sabine Rappard

Einstiegskurs und Aufbaukurs –
Vorbesprechung: Do, 9.11., 17:30 – 19 Uhr
Sie erlernen das notwendige Fachwissen, um nach einfachen, modischen Schnitten ein Kleidungsstück zu fertigen. Die Vorbesprechung dient der Abstimmung bezüglich Schnitt und Materialien. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-337254 | VHS Lindenthal
3x, 9.11. – 19.11. Do, 17:30 – 19 Uhr,
Sa, So, 10:30 – 16 Uhr **|** 19.33 UStd **|** 136 € **| WE |**
Sabine Rappard

Nähen lernen Schnupperkurs – Crashkurs am Wochenende

Einstiegskurs und Aufbaukurs
Sie lernen den richtigen Umgang mit der Nähmaschine kennen und setzen ein kleines Nähprojekt um. Welches Nähprojekt für Sie in Frage kommt, wird im Vorbesprechungstermin erörtert.

L-337255 | VHS Lindenthal
3x, 19.10. – 22.10., Do, 18 – 19:30 Uhr,
Sa, So, 9 – 17 Uhr **|** 23.33 UStd **|** 140 € **| WE |**
Monika Kutz

Das ABC des Nähens

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse
Die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerkes werden Ihnen näher gebracht: Einführung in den richtigen Umgang mit der Nähmaschine, Stoffe, Schnitte, Verarbeitungstechniken. Zum Ende des Kurses werden Sie ein einfaches Kleidungsstück erstellt haben. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-337341 | VHS Lindenthal
4x, 7.9. – 28.9., Do, 18 – 21 Uhr **|** 16 UStd **|** 96 € **|**
Bettina von Wild

L-337347 | VHS Lindenthal
6x, 26.10. – 14.12., Do, 18 – 21 Uhr **|** 24 UStd **|** 144 € **|**
Monika Kutz

Zuschneiden, Nähen, Schnittvariationen

Einstiegskurs und Aufbaukurs
Seien Sie kreativ – realisieren Sie Ihre eigenen Kleiderideen! Anfangende werden in die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerks eingeführt. Bereits im Nähen geübte Teilnehmende erweitern ihre Fertigkeiten in der Nähtechnik. Grundsätzlich ist der Einstieg in die Kurse jederzeit möglich. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

L-337445 | VHS Lindenthal
11x, 5.9. – 5.12., Di, 17 – 19:15 Uhr **|** 33 UStd **|**
165 € **| Ute Magrian**

L-337447 | VHS Lindenthal
11x, 5.9. – 5.12., Di, 19:15 – 21:30 Uhr **|** 33 UStd **|**
165 € **| Ute Magrian, Ute Magrian**

L-337464 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 16:30 – 18:45 Uhr **|** 36 UStd **|**
162 € **| Sabine Rappard**

L-337466 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:45 – 21:15 Uhr **|** 40 UStd **|**
180 € **| Sabine Rappard**

L-337468 | VHS Lindenthal
10x, 6.9. – 13.12., Mi, 10 – 13 Uhr **|** 40 UStd **|**
180 € **| Sabine Rappard**

L-337461 | VHS Lindenthal
10x, 7.9. – 7.12., Do, 9:15 – 12:15 Uhr **|** 40 UStd **|**
180 € **| Ute Magrian**

L-337426 | VHS Lindenthal
9x, 14.9. – 14.12., Do, 15:30 – 18 Uhr **|** 30 UStd **|**
135 € **| Monika Kutz**

L-337423 | VHS Lindenthal
8x, 16.10. – 4.12., Mo, 16:30 – 18:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
108 € **| Sabine Rappard**

L-337427 | VHS Lindenthal
8x, 16.10. – 4.12., Mo, 18:45 – 21 Uhr **|** 24 UStd **|**
108 € **| Sabine Rappard**

Kurse rechtsrheinisch

Nähen für Anfangende und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Schnittmuster (Fertigschnitt/Zeitung oder Schnittpapier), möglichst einfachen Stoff und Zubehör (Garn, Reißverschluss, Knöpfe, Einlagen und mehr). Schere, Maßband, Kopierrad, Kopierpapier, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähmaschinennadeln und Pfaff-Spulen.
Mehr Infos: www.vhs.koeln

K-337622 | VHS Kalk
9x, 13.9. – 13.12., Mi, 19:15 – 21:30 Uhr **|** 27 UStd **|**
122 € **| Monika Kutz**

K-337624 | VHS Kalk
9x, 12.9. – 12.12., Di, 19 – 21:15 Uhr **|** 27 UStd **|**
122 € **| Monika Kutz**

K-337626 | VHS Kalk
9x, 13.9. – 13.12., Mi, 17 – 19:15 Uhr **|** 27 UStd **|**
122 € **| Monika Kutz**

Nähen von A bis Z

Bitte mitbringen: Schnittmuster (Fertigschnitt/Zeitung oder Schnittpapier), möglichst einfachen Stoff und Zubehör (Garn, Reißverschluss, Knöpfe, Einlagen und mehr). Schere, Maßband, Kopierrad, Kopierpapier, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähmaschinennadeln und Pfaff-Spulen.
Mehr Infos: www.vhs.koeln

K-337652 | VHS Kalk
9x, 14.9. – 30.11., Do, 17 – 19:15 Uhr **|** 27 UStd **|**
122 € **| Annette Kaltwasser**

K-337654 | VHS Kalk
9x, 14.9. – 30.11., Do, 19:15 – 21:30 Uhr **|** 27 UStd **|**
122 € **| Annette Kaltwasser**

Verschiedene Techniken

Lebendige Tradition: Klöppeln

„Klöppeln ist Spitze"
Vom klassischen Spitzendeckchen bis zum modernen Objekt – mit dem jahrhundertealten Handwerk Klöppeln lassen sich vielfältige filigrane Kunstwerke herstellen: Deckchen, Tischbänder, Gardinen, Taschentuchumrandungen, Schals, Fächer, Schmuckstücke, Bilder, Christbaumschmuck, 3D-Objekte und vieles mehr! Beginnende erlernen die Grundkenntnisse des Klöppelns. Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-338221 | VHS-Studienhaus
12x, 11.9. – 11.12., Mo, 17:30 – 19 Uhr **|** 24 UStd **|**
116 € **| Bettina Renn**

Amigurumi Häkel-Grundkurs

Das japanische Wort setzt sich zusammen aus „amu" für Stricken oder Häkeln und „nuigurumi" für gefülltes oder gestopftes Spielzeug. Amigurumi ist der Häkeltrend, um kleine Figuren von Tieren und Puppen bis hin zu Lebensmitteln selbst herzustellen. Sie erlernen die Grundlagen des Häkelns und die erforderlichen Techniken. Das benötigte Material wird für Sie zusammengestellt und kostet 10 Euro.

K-338221 | VHS Kalk
9x, 18.9. – 27.11., Mo, 19 – 21 Uhr **|** 24 UStd **|** 114 € **|**
Nagihan Salman Son

Makramee-Workshop

Einstiegskurs und Aufbaukurs
Im Workshop lernen Sie das traditionelle Makramee-Kunsthandwerk und knüpfen Ihre eigenen Werke, lernen die wichtigsten Makramee-Knoten kennen und knüpfen ein Projekt Ihrer Wahl. Es stehen Projekte mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden zur Verfügung. Sollten Sie Ihr Projekt fertig geknüpft haben, können Sie mit dem nächsten Projekt weitermachen.
Mehr Infos zu Kurs und Material: www.vhs.koeln

A-338228 | VHS-Studienhaus
26.8., Sa, 11 – 17 Uhr **|** 8 UStd **|** 40 €, Materialkosten: 40 € **| WE | Catalina Yomayusa**

A-338229 | VHS-Studienhaus
21.10., Sa, 11 – 16 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 34 €, Materialkosten: 40 € **| WE | Catalina Yomayusa**

A-338230 | VHS-Studienhaus
18.11., Sa, 11 – 16 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 34 €, Materialkosten: 40 € **| WE | Catalina Yomayusa**

A-338231 | VHS-Studienhaus
9.12., Sa, 11 – 16 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 34 €, Materialkosten: 40 € **| WE | Catalina Yomayusa**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Fotografie

Im Bereich Fotografie bieten wir viele unterschiedliche Kursformate an. Immer geht es dabei um eine fachlich fundierte Anleitung von gut ausgebildeten Fotograf*innen. Von Einstiegskursen bis hin zu themenspezifischen Angeboten für Fortgeschrittene ist für alle Fotografieinteressierten etwas dabei.

Dunkelkammerarbeit

Ein Ritt durch die analoge Fototechnik

Belichtung – SW-Filmentwicklung – Herstellung von Kontaktkopien in der Dunkelkammer – Vergrößerungen auf Baryt-Papier

Am ersten Tag fotografieren wir. Dann entwickeln wir die belichteten Filme in Tageslichtdosen im Labor. Nachdem die Filme getrocknet sind, werden wir in der Dunkelkammer Kontakte der Negative herstellen. Am folgenden Tag machen wir zunächst einige Probeabzüge einer kleineren Auswahl unserer Negative. Danach stellen wir von den besten Negativen Abzüge auf Baryt-Papier her.

L-352122 | VHS Lindenthal
2.9., 3.9., Sa, 11 – 17 Uhr, So, 11 – 18 Uhr **|**
15.67 UStd **|** 99 €, Materialkosten Dunkelkammer: 45 € **| WE | Karl von Westerholt**

Dunkelkammertechnik – Schnupperkurs am Samstag

Für Einsteigende und Fortgeschrittene

Sie können Ihre persönlichen Arbeiten umsetzen: alte schwarz-weiß Negative vergrößern oder Filme entwickeln. Die Dozentin führt Sie auch gerne in kreative Techniken ein, die Sie anschließend gleich ausprobieren können: Pseudosolarisation, Colorieren, Tonen, Doppelbelichtung und Grafikverfremdungen, wie zum Beispiel mit Entwickler malen oder Scherenschnitte.

L-352124 | VHS Lindenthal
21.10., Sa, 11 – 17 Uhr **|** 7.33 UStd **|** 47 €, Materialkosten Dunkelkammer: 25 € **| WE |**
Katrin Nalop-Bageritz

L-352125 | VHS Lindenthal
18.11., Sa, 11 – 17 Uhr **|** 7.33 UStd **|** 47 €, Materialkosten Dunkelkammer: 25 € **| WE |**
Katrin Nalop-Bageritz

L-352126 | VHS Lindenthal
9.12., Sa, 11 – 17 Uhr **|** 7.33 UStd **|** 47 €, Materialkosten Dunkelkammer: 25 € **| WE |**
Katrin Nalop-Bageritz

Einführungskurse

Bitte bringen Sie Ihre Kamera und deren Bedienungsanleitung mit.

Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Exkursion: Sonntag, 24. September 14 – 17 Uhr

Die grundlegenden Themen der Fotografie, wie das Zusammenspiel von Blende/Zeit, Brennweite und ISO werden in Theorie & Praxis vermittelt. Wie gehe ich mit unterschiedlichen Lichtverhältnissen um und wie erreiche ich eine geringe oder hohe Tiefenschärfe? Die Fotopraxis bietet die Möglichkeit das Erlernte praktisch anzuwenden. Die Ergebnisse werden anhand der Fotos besprochen.

L-352303 | VHS Lindenthal
5x, 7.9. – 28.9., Do, 18:30 – 21:30 Uhr **|** 20 UStd **|**
87 €, Schulungsunterlagen: 2 € **| Anna Silvia Bins**

Einführung in die digitale Fotografie

Ein Onlinekurs für hörende und gehörlose Menschen – die Lernvideos sind auch mit Gebärdensprache und Untertitel verfügbar.

Angeleitet von einer erfahrenen Fotografin, erlernen Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie ausschließlich online. Sie erfahren mehr zu den Themen Blende, Zeit, Verbindung von Blende und Zeit, ISO und Fokus. Sie lernen online, ohne feste Zeiten, ganz flexibel. Insgesamt 12 Unterrichtseinheiten.

O-352305 | Online
11.9. – 24.11., Mo – So, 10 – 20 Uhr **|** 55 € **|**
Anna Silvia Bins

Workshop Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Die fotografische Technik und die Grundlagen der Bildgestaltung stehen im Zentrum dieses Kurses. Die grundlegenden Themen der Fotografie, wie das Zusammenspiel von Blende/Zeit, Brennweite und ISO werden in Theorie und Praxis vermittelt. Die fotografische Praxis und die anschließende Besprechung ausgewählter Bildergebnisse bieten die Möglichkeit, das Erlernte anzuwenden und weiter zu verbessern.

A-352310 | VHS im KOMED
30.9., 1.10., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 93 €, Schulungsunterlagen: 2 € **| WE | Jutta Zylka**

A-352311 | VHS im KOMED
4.11., 5.11., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 93 €, Schulungsunterlagen: 2 € **| WE | Jutta Zylka**

A-352312 | VHS im KOMED
2.12., 3.12., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 93 €, Schulungsunterlagen: 2 € **| WE | Jutta Zylka**

Digital Fotografieren für Einsteiger*innen

Sie haben eine digitale Sucher- oder Spiegelreflexkamera erworben und sind noch unsicher in der Handhabung? Im Kurs wird die digitale Fototechnik erläutert, praktiziert und der fotografische Blick geschult. Der Kurs soll den Teilnehmern die Grundlagen der digitalen Fotografie vermitteln und sie dazu ermutigen, mit Freude und Kreativität zu experimentieren sowie ihre Kamera besser kennenzulernen.

M-352316 | VHS Mülheim
28.10., 29.10., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 93 €, Schulungsunterlagen: 2 € **| WE | Gabriele Dietrich**

Digitales Fotografieren

Anregende Einführung am Wochenende

Sie haben eine digitale System- oder Spiegelreflexkamera erworben, sind aber noch unsicher in der Handhabung? An diesem Wochenende wird die digitale Fototechnik erläutert und der fotografische Blick geschult. Die Themen: Erklärung der Kamerafunktionen, Brennweite, Lichtstärke, Auflösung, Weißabgleich, Dateiformate, Zeit und Blende, Motivwahl und Komposition – wie funktioniert das?

L-352318 | VHS Lindenthal
4.11., 5.11., Sa, So, 11:15 – 17:45 Uhr **|** 16 UStd **|** 93 €, Schulungsunterlagen: 2,50 € **| WE | Joachim Clüsserath**

Aufbaukurse digital und analog

Bei den nachfolgenden Veranstaltungen wird die sichere Handhabung der eigenen Kamera – analog oder digital – vorausgesetzt. Hierzu zählen insbesondere die wichtigsten manuellen Einstellungen wie Blende, Zeit und deren Kombination. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit und beachten Sie die Hinweise in den Veranstaltungstexten und auf Ihrer Buchungsbestätigung.

Werkstattgespräche Fotografie – freie Projekte

Die König*innen-Disziplin! Es geht in diesem Kurs darum, ein eigenes fotografisches Projekt zu realisieren. IHR Projekt. Von der Konzeption bis zur fertigen Arbeit – sei es als Portfolio, Ausstellung oder Buchpublikation. Sie müssen lediglich eine Idee mitbringen und den Willen, diese Idee in Bilder umzusetzen. Dozent und Gruppe begleiten und beraten.

L-352444 | VHS Lindenthal
6x, 7.9. – 14.12., Do, 18:45 – 21:15 Uhr **|** 20 UStd **|** 108 € **| Karl von Westerholt**

Praxiskurs: Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera II

In diesem Workshop werden die bildgestalterischen Möglichkeiten für ein bewusstes Einsetzen zum Beispiel von Tiefenschärfe, Licht/Schatten, Farben und Linien erarbeitet. Ein hoher Anteil an praktischen Übungen bietet die Möglichkeit, das Erlernte anzuwenden. Die Ergebnisse werden anhand der Fotos besprochen. Der Kurs richtet sich an alle, die grundlegend mit dem Zusammenspiel von Blende, Brennweite, ISO und Zeit vertraut sind.

A-352456 | VHS im KOMED
3x, 13.10. – 15.10., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17 Uhr, So, 10 – 14 Uhr | **|** 17.33 UStd **|** 108 €, Schulungsunterlagen: 2 € **| WE | Jutta Zylka**

Themenangebote

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit und beachten die Hinweise auf Ihrer Buchungsbestätigung und in den Veranstaltungstexten.

„neues sehen" Workshop: Kölner U-Bahn(höfe)

Eine fotografische Reise durch den Kölner Untergrund
Sie sind Orte modernster Stadtarchitektur, Orte pulsierenden Lebens, von Menschen täglich genutzt. Diese einzigartige Atmosphäre fotografisch festzuhalten ist das Thema dieses Kurses. Die Exkursion bietet eine ausführliche fotografische Praxis: ausgiebig Zeit für den bewussten Umgang mit Kameraeinstellungen und für Tipps und Tricks zur Gestaltung. Die Bildergebnisse werden besprochen.

A-352502 | VHS-Studienhaus
3x, 11.8., 13.8., 14.08., Fr, Mo, 18:15 – 21:15 Uhr, So, 11 – 15 Uhr **|** 13.33 UStd **|** 93 € **|**
Wilfried Gohsens

Literatur illustrieren, Mariana Leky – Was man von hier aus sehen kann

Fotografieren nach Literatur. Illustrieren, interpretieren, visualisieren mit der Kamera. Wir wollen eine literarische Vorlage mit den Mitteln der Fotografie illustrieren. Das Geschehen nachstellen, szenische Fotografien entwickeln und den Inhalt des Textes, seine Stimmung und unsere Interpretation mit den Mitteln des fotografischen Bildes visualisieren.

L-352540 | VHS Lindenthal
6x, 7.9. – 14.12., Do, 17 – 18:30 Uhr **|** 12 UStd **|** 65 € **|**
Karl von Westerholt

Stadtbild Köln

Online-Kurs über die vhs.cloud mit Präsenz-Terminen am 15.9., 27.10. und am 8.12.2023
Das Ziel des Kurses ist es, eine fundierte Diskussion über die ästhetischen und inhaltlichen Qualitäten von Fotografien zu führen. Der Dozent veröffentlicht in geeigneten Intervallen geografische Koordinaten von Orten, die er Ihrer fotografischen Aufmerksamkeit empfehlen möchte. Orte, die auf SIE gewartet haben, um endlich sprechen zu können.

L-352551 | VHS Lindenthal
6x, 15.9. – 8.12., Fr, 17:45 – 19:45 Uhr **|**
16 UStd **|** 87 € **|** **Karl von Westerholt**

Online-Kurs über die vhs.cloud
Dieser Online-Kurs findet über die vhs.cloud ohne feste Termine (die angegebenen Termine sind hier nur Platzhalter) statt. Hier werden die Aufgaben gestellt und die Bildbesprechungen finden online schriftlich statt. Sie haben hier die volle zeitliche Flexibilität.

O-352552 | Online
6x, 15.9. – 8.12., Fr, 17:45 – 19:45 Uhr **|**
16 UStd **|** 87 € **|** **Karl von Westerholt**

Lernen von „Alten Meistern" – Man Ray

Zuerst geht es um die inhaltlichen, ästhetischen und technischen Besonderheiten der Arbeit des „Alten Meisters". Danach soll es darum gehen (vielleicht auch im Widerspruch), eine eigene fotografische Arbeit auf die Beine zu stellen. In diesem Semester wollen wir uns mit Man Ray beschäftigen, dem Surrealisten, dem Dadisten unter den Fotograf*innen.

L-352555 | VHS Lindenthal
6x, 15.9. – 8.12., Fr, 20 – 21:30 Uhr **|** 12 UStd **|**
65 € **|** **Karl von Westerholt**

Themen für Interessierte mit Vorkenntnissen

Bei den nachfolgenden Veranstaltungen wird die sichere Handhabung der eigenen Kamera – analog oder digital – vorausgesetzt. Hierzu zählen insbesondere die wichtigsten manuellen Einstellungen wie Blende, Zeit und deren Kombination. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit und beachten Sie die Hinweise auf Ihrer Buchungsbestätigung und in den Veranstaltungstexten.

„Regeln brechen"

Spannendere Bilder durch brechen von Kompositionsregeln

In der Fotografie gibt es allgemein akzeptierte Regeln für die Bildgestaltung, wie z. B. die Drittel-Regel. Das Einhalten solcher Regeln führt weitgehend zu gefälligen Bildern. Wirkliche Hingucker erzielt man aber eher durch eine ungewöhnliche Bildkomposition. In dem Kurs wollen wir uns theoretisch und praktisch mit ausgewählten Gestaltungsregeln auseinandersetzen und diese bewusst brechen.

A-352601 | VHS im KOMED
3x, 15.9. – 23.9., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 16 Uhr, Sa, 11 – 15 Uhr **|** 16 UStd **|** 100 € **| Lothar Berens**

A-352602 | VHS-Studienhaus
3x, 13.10. – 21.10., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 16 Uhr, Sa, 11 – 15 Uhr **|** 16 UStd **|** 100 € **| Lothar Berens**

Available Light – Köln erstrahlt im Abendlicht

Köln im Abendlicht ist der ideale Rahmen, um die Fotografie unter anspruchsvollen Lichtsituationen zu vertiefen (hohe Kontraste, Mischlicht). Themen sind: Belichtung, Schärfe/Unschärfe, Langzeitbelichtung, Aufhellblitzen und Light Painting. Wir besprechen die Fotos ausführlich. Voraussetzungen: grundlegende fotografische Kenntnisse und sichere Handhabung Ihrer Digitalkamera und ein solides Stativ.

A-352604 | VHS im KOMED
5x, 25.9. – 30.10., Mo, 18:45 – 21:45 Uhr **|** 20 UStd **|** 108 € **| Hildegard Fritsch**

Streetfotografie: Vielfalt

Geeignet für Menschen, die mit ihrer Kamera vertraut sind

Wir werden besondere Lichtsituationen sehen lernen, Farben bewusst wahrnehmen und mehrere Dinge miteinander kombinieren. Alles Möglichkeiten, dem eigenen Bild etwas Besonderes zu verleihen. Als Ziel wollen wir mit unserer subjektiven Sehweise der Straße einige subjektiv-dokumentarischen Momente abringen. Der Abendtermin dient der vertieften Bildbesprechung.

A-352605 | VHS-Studienhaus
3x, 30.9. – 24.10., Sa, So, 12 – 17:30 Uhr, Di, 18:15 – 21:45 Uhr **|** 19.33 UStd **|** 120 € **| WE | Joachim Clüsserath**

Fotoprojekt: Die Kölner Ringe – Vom Hohenstaufenring zum Salierring

Exkursionen: Samstag, 14. und 21.10.2023 jeweils 11.30 – 15:45 Uhr

Ziel ist zum einen, das Typische und Charakteristische der Ringabschnitte herauszuarbeiten. Fotografische Themen wie Bildgestaltung, Architektur, Kontraste, Lichtverhältnisse, Bewegungsdarstellung werden vertieft. Nach den Fotoexkursionen besprechen wir eine Auswahl Ihrer Fotos ausführlich. Voraussetzungen: grundlegende fotografische Kenntnisse und sichere Handhabung Ihrer Digitalkamera.

A-352606 | VHS im KOMED
5x, 12.10. – 26.10., Do, 18:45 – 20:45 Uhr **|** 22 UStd **|** 137 € **| Hildegard Fritsch**

Fotografieren auf Familienfeiern und festlichen Anlässen

Fotopraxis: Sonntag, 5.11. und 12.11.2023, jeweils 11.30 – 15:15 Uhr

Sie lernen, die feiernden Menschen richtig in Szene zu setzen und die vorherrschende Atmosphäre fotografisch einzufangen. Themen: Bildgestaltung, Licht und Belichtung, Blitzeinsatz und Langzeitbelichtung. Wir besprechen eine Auswahl der entstandenen Fotos ausführlich. Voraussetzungen: grundlegende fotografische Kenntnisse und sichere Handhabung Ihrer Digitalkamera.

A-352608 | VHS im KOMED
5x, 2.11. – 16.11., Do, 18:45 – 21:45 Uhr **|** 22 UStd **|** 121 € **| Hildegard Fritsch**

Blitzfotografie – technische und gestalterische Grundlagen bei Aufsteckblitzen

Was ist ein Blitz und wozu dient er? Der richtige Blitzeinsatz ermöglicht viel Gestaltungspotenzial, um sowohl beruflich als auch privat das Beste aus einem Motiv zu holen. Im Seminar geht es unter anderem um die Synchronzeit, die Farbtemperatur, den Blitz auf und in der Kamera und um das entfesselte Blitzen. Ziel ist es, durch den richtigen Blitzeinsatz möglichst authentische Fotos zu schaffen.

A-352610 | VHS-Studienhaus
12.11., So, 10 – 17 Uhr **|** 9.33 UStd **|** 58 €,
Gerätepauschale / Modellgeld: 40 € **| WE |**
Thomas Bocian

Beautyfotografie – das Zusammenspiel von Fotografie und Bildbearbeitung

In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Lichtsetups der Beautyfotografie kennen. Zusammen mit Ihnen wird ein Lichtsetup aufgebaut und alle können das erfahrene Model im Set fotografieren. Anschließend erfolgt die Bearbeitung der erstellten Bilder, bei denen die gezielte Retusche der Haut, dem Angleichen von Helligkeiten im Vordergrund stehen.

A-352618 | VHS im KOMED
16.12., Sa, 10 – 17:30 Uhr **|** 10 UStd **|** 62 €,
Gerätepauschale / Modellgeld: 50 € **| WE |**
Thomas Bocian

Levitation Fotografie mit Model

Bei der Levitation Fotografie handelt es sich um eine sehr spezielle Art, die im Regelfall nicht ohne eine Bildbearbeitung auskommt. Hierbei lässt man Personen oder Objekte schweben. Wir erlernen den kompletten Ablauf, angefangen von der Konzeption der Bildidee, über die Wahl der Location und der notwendigen Hilfsmittel, bis zur Bildretusche.

A-352620 | VHS im KOMED
17.12., So, 10 – 17:30 Uhr **|** 10 UStd **|** 62 €,
Gerätepauschale / Modellgeld: 50 € **| WE |**
Thomas Bocian

Fotoexkursionen

Perspektivwechsel Ehrenstraße

Foto-Exkursion: Perspektive und Entfernung als Mittel der Bildgestaltung

Die Fassaden der Ehrenstraße eignen sich gut, um mit Perspektive zu spielen. Durch den spielerischen und kreativen Umgang mit der Kameraperspektive (Höhe der Kameraposition) und Entfernungen entwickeln wir Schritt für Schritt unser eigenes Bild der Einkaufsmeile.

A-352703 | →● Ehrenstraße/Ecke Friesenwall, 50672 Köln, Neustadt- Nord
10.9., So, 15 – 17:15 Uhr **|** 3 UStd **|** 19 € **| WE |**
Angelika Putzig

Fotoexkursion – Rund um das Edith Stein Denkmal am Börsenplatz

Stadtpaziergang und meditative Fotoexpedition

Der Bildhauer Bert Gerresheim hat sehr beeindruckend ein Denkmal der 1998 von der katholischen Kirche heilig gesprochenen Philosophin geschaffen, an dem man in der Hetze des Alltags leider oft vorbeiläuft oder fährt. Wir nehmen uns Zeit zur Betrachtung und erkunden die Umgebung mit der Kamera. Die Führung ist für Senioren geeignet sowie barrierefrei.

A-352710 | →● Vor der IHK Köln, Unter Sachsenhausen 10, 50667 Köln, Altstadt/Nord
8.10., So, 15 – 16:30 Uhr **|** 2 UStd **|** 13 € **|**
Angelika Putzig

Fotoexkursion zum Skulpturenpark Waldfrieden in Wuppertal

Praxis-Sonntag, 22.10.2023, 11:30 – 17:30 Uhr

Sie haben bei dieser Exkursion viel Zeit, um die Skulpturen von Tony Cragg und anderen bekannten Künstler*innen, die in der Waldlandschaft präsentiert werden, achtsam wahrzunehmen und fotografisch umzusetzen. Eine Auswahl Ihrer Fotos besprechen wir ausführlich. Voraussetzung: Grundlegende fotografische Kenntnisse und sichere Handhabung Ihrer Digitalkamera. Die Anreise erfolgt selbstorganisiert.

A-352714 | VHS im KOMED
3x, 17.10. – 24.10., Di, 18:45 – 21:45 Uhr **|**
16 UStd **|** 100 € **| Hildegard Fritsch**

Auf den Spuren von Heinrich Böll in der Südstadt – von Haus zu Haus

Foto-Exkursion

An drei Wohnhäusern Bölls in der Südstadt wollen wir Kölner Geschichte nachspüren. Mit unserer Kamera und Bölls Worten gehen wir ein Stück seines Lebenswegs. Wir fotografieren die unterschiedliche Fassadengestaltung. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit. Für Senior*innen geeignet sowie barrierefrei. Langsames Tempo mit Zeit zum Fotografieren, für eigene Betrachtung und Gespräche.

A-352720 | →● Maternus- / Ecke Alteburger Straße 31, 50678 Köln
22.10, So, 15 – 17:15 Uhr | 3 UStd | 19 € | **WE** |
Angelika Putzig

Fotografischer Spaziergang durch das Kunibertsviertel

Exkursionen am 28.10. und 2.11.2023
jeweils 11 – 14:45 Uhr

Wir schlendern durch das Kunibertsviertel. Was uns typisch, bemerkenswert und besonders erscheint, halten wir in interessanten, gut gestalteten Fotos fest. Der Praxis folgen gemeinsame Bildbesprechungen. Ziel ist es, die Wahrnehmung zu schärfen und die technischen/kreativen Möglichkeiten zu erweitern. Voraussetzungen: grundlegende fotografische Kenntnisse und sichere Handhabung der eigenen Kamera.

A-352724 | →● Breslauer Platz, 50668 Köln, vor dem Eingang zum Hauptbahnhof (neben McDonalds)
4x, 28.10. – 20.11., Mo, 18:45 – 21:45 Uhr | 18 UStd |
112 € | **Hildegard Fritsch**

Fotoexpedition: Shades of grey – Grautöne in der Stadt

Auf der Suche nach Grautönen rund um den Neumarkt. Wo fängt „grau" an? Ist November – der Nebelmonat – der graue Monat? Wir verbinden uns mit unserer Kamera auch mit der Kölner Stadtgeschichte rund um die Apostelkirche. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit. Für Senior*innen geeignet sowie barrierefrei. Langsames Tempo mit Zeit für eigene Betrachtung und Gespräche.

A-352746 | →● Vor dem Adenauerdenkmal, Apostelstr., 50672 Köln
5.11., So, 15 – 17:15 Uhr | 3 UStd | 19 € | **WE** |
Angelika Putzig

Fotoexpedition: Von St. Aposteln zu St. Mauritius

Auf diesem kurzen Gang findet man an allen Stellen Hinweise auf die Vergangenheit von Köln. Der stadtgeschichtlich überaus interessante Weg von St. Aposteln über die Benesisstraße/Rinkenpfuhl nach St. Mauritius läßt die spannende Stadtgeschichte dieses Viertels aufleben. Angedacht ist eine Fotoexpedition mit vielen kreativen Ansichten und Motiven.

A-352758 | →● Vor dem Adenauerdenkmal, Apostelstr., 50672 Köln
17.11., Fr, 15 – 16:30 Uhr | 2 UStd | 13 € |
Angelika Putzig

Porträtfotografie

Portraitfotografie – Intensivkurs

Sie beschäftigen sich mit dem Thema Porträtfotografie im natürlichen Licht. Sie fotografieren sich gegenseitig drinnen wie draußen und lernen, schöne, natürliche und ausdrucksstarke Porträts zu machen. Einige der Fotos werden am Ende des Kurstages gemeinsam besprochen. Voraussetzungen: grundlegende fotografische Kenntnisse und sichere Handhabung Ihrer Digitalkamera.

A-352803 | VHS-Studienhaus
29.10., 4.11., So, Sa, 10 – 17:30 Uhr | 17.33 UStd |
108 € | **WE** | **Hildegard Fritsch**

Porträtfotografie im Studio und bei Tages-/Nachtlicht

Geeignet für Menschen, die mit ihrer Kamera vertraut sind

Ein Porträt lebt durch den Ausdruck des Menschen, der durch die stimmungsvolle Beleuchtung unterstrichen wird. Wodurch diese Stimmung hervorgerufen wird, werden an herausragenden Beispielen der Porträtfotografie analysiert. Die notwendigen/kreativen Einstellungsmöglichkeiten der Digitalkamera werden vorgestellt und erklärt. Hauptthema beim Workshop ist der Mensch und das spannende Porträt.

L-352807 | VHS Lindenthal
5x, 9.11. – 7.12., Do, 18 – 21:30 Uhr | 23.33 UStd |
126 €, Ausstattungspauschale: 3 €, Modellgeld:
18 € | **Joachim Clüsserath**

Porträts einfach und ausdrucksstark

Grundlagen der Porträtfotografie – Schwerpunkt: das authentische Porträt

Auch mit einfachen Techniken lassen sich ausdrucksstarke Porträts aufnehmen. Es ist sogar hilfreich, so wenig Technik wie möglich einzusetzen, um sich mehr auf den Menschen zu konzentrieren. So können Porträts entstehen, die etwas mehr von dem Menschen zeigen, den wir fotografieren. Mit einem Model werden die einzelnen Grundlagen schrittweise vorgestellt und geübt.

L-352810 | VHS Lindenthal
3x, Sa, So, 12:45 – 17:45 Uhr, Di, 18:15 – 21:45 Uhr **|** 18 UStd **|** 103 €, Modellgeld: 12 €, Ausstattungspauschale: 3 € **| WE | Joachim Clüsserath**

Schwarz-weiß Porträtfotografie

Wie fotografiere ich ein ausdrucksstarkes, individuelles und typengerechtes Porträt. Nach einer Auffrischung der fotografisch-technischen Grundlagen: wie Zeit, Blende und Schärfentiefe etc. folgt u. a.: Verständnis für Licht in der Porträt-Fotografie, Gestaltung von Porträts, Bildkomposition und Perspektive, die Wahl des richtigen Hintergrunds und der Umgang mit einem Model.

A-352812 | VHS-Studienhaus
25.11., 26.11., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 93 €, Schulungsunterlagen: 2 € **| WE | Gabriele Dietrich**

Die Farbe Rot im Porträt

Geeignet für Menschen, die mit ihrer Kamera vertraut sind

Rot wirkt! Ob als einzelner Farbakzent auf den Lippen oder als vorherrschende Farbe eines Bildes. Mit einem Model werden wir die Farbe Rot in verschiedenen Aufnahmesituationen einsetzten und Farbe als Gestaltungsmittel schätzen lernen. Auch die Nachbearbeitung der Aufnahmen hin zum gewünschten Farberlebnis wird erläutert und in der Nachbesprechung im Bildbearbeitungsprogramm demonstriert.

L-352816 | VHS Lindenthal
3x, Sa, So, 13 – 18 Uhr, Di, 18 – 21:30 Uhr **|** 18 UStd **|** 112 €, Ausstattungspauschale: 3 €, Modellgeld: 12 € **| WE | Joachim Clüsserath**

Digitale Bildbearbeitung

Der letzte Schliff: Ausdrucksstarke Bilder mit Lightroom

Einführung in Lightroom, um die Bildwirkung zu steigern

Das Bildbearbeitungsprogramm Lightroom eignet sich besonders gut, um Bilder intuitiv zu optimieren. Das bedeutet, dass ohne allzu viel Grundlagen sehr gute Ergebnisse erzielt werden. Die grundlegenden Funktionen zur Bearbeitung werden vorgestellt. Ziel der Arbeit ist die deutliche Verbesserung der eigenen Bilder bis hin zum präsentationsfertigen Bild bzw. bis zum druckreifen Foto.

A-352901 | VHS im KOMED
11.11., 12.11., Sa, So, 13 – 17:30 Uhr **|** 12 UStd **|** 75 € **| WE | Joachim Clüsserath**

Fotobuchgestaltung professionell und individuell

In einem persönlich gestalteten Fotobuch wirken Ihre Bilder noch einmal doppelt so gut. Angeleitet von einer professionellen Fotografin erlernen Sie die Handhabung der kostenlosen CEWE-Software und erfahren, wie Sie Ihre mitgebrachten Bilder in ein ansprechendes Layout umsetzen können. Sie erhalten einen Fotobuch-Gutschein der Firma CEWE. Voraussetzung: grundlegende Computerkenntnisse.

A-352905 | VHS im KOMED
4x, 14.11. – 5.12., Di, 18:45 – 21:45 Uhr **|** 16 UStd **|** 87 € **| Hildegard Fritsch**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Musik

Die Kurse an der VHS bieten die Möglichkeit, sich in Theorie und Praxis mit Musik zu beschäftigen. Und: Musik verbindet! Entdecken Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten Ihre musikalischen Ausdrucksmöglichkeiten.

Musikvermittlung

Nähere Informationen zu diesen Kursen finden Sie auf unserer Webseite.

Nah dran: L'Elesir d'amore – Der Liebestrank von Gaetano Donizetti

Workshop und Opernbesuch in Kooperation mit der Oper Köln

Probieren Sie sich selbst im Theaterspiel aus: In diesem Workshop finden wir mit einfachen Mitteln einen Zugang zur Handlung, den Figuren und der beeindruckenden Musik dieser Oper.
Einführung: 7.11.2023 | Vorstellungsbesuch: 12.11.2023 ab 18.00 Uhr (StaatenHaus) | Nachbereitung: 14.11.2023 | Kosten: 45 € (für die Teilnahme wird nur der Eintrittspreis für die Oper berechnet)

A-361101 | VHS-Studienhaus
3x, 7.11. – 14.11., Di, 18:30 Uhr, So, 18 Uhr **|**
7.33 UStd **|** entgeltfrei **| Stephanie Sonnenschein, Katja Fischer**

Musiktheater heute

Oper im Spiegel der Musikwissenschaft

Sie gehen gern in die Oper oder schauen gern Musiktheaterwerke im Netz an? Thomas Becker stellt Ihnen Neuerscheinungen der laufenden Opernspielzeit vor. In diesem Semester geht es um Opernproduktionen der Kölner Oper und der Ruhrtriennale in Bochum: Leoš Janáček „Aus einem Totenhaus", Richard Strauss „Die Frau ohne Schatten", Wolfgang Amadeus Mozart „Cosi fan tutte" und Gaetano Donizetti „L'elisir d'amore". Mittels Tonbeispielen werden die Opern erörtert und diskutiert.

L-361102 | VHS Lindenthal
11x, 6.9. – 29.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr **|** 22 UStd **|** 96 € **|**
Thomas Becker

Singen im Kindergarten – neue Ideen für den Kita-Alltag – Fortbildung für Erzieher*innen Teilzeit

Die Stimme ist ein wichtiges Ausdruckmittel in der Arbeit mit Kindern. Ob beim Sprechen oder Singen, sie sollte stets gepflegt werden. In der Fortbildung beschäftigen wir uns mit unserer eigenen Stimme, dem richtigen Stimmsitz und was unser Körper damit zu tun hat. Das Angebot gilt nur für Erzieher*innen der städtischen Kitas.

L-361106 | VHS Lindenthal
3x, 15.11. – 13.12., Mi, 9 – 13 Uhr **|** 16 UStd **|**
entgeltfrei **| B | Anja Leu**

Grundlagen der Musik

Nähere Informationen zu den Kursen finden Sie auf: www.vhs.koeln

Musik kreativ

Der Kurs wendet sich an Menschen, die ihr Wissen über Musik vertiefen wollen. Es werden Grundlagen wie Intervall-, Akkord- und Skalenlehre erarbeitet, die dann zur Anwendung kommen sollen. Am Ende steht z.B. ein selbst gesetztes Weihnachtslied, eine kurze Eigenkomposition oder eine gemeinsam erarbeitete Improvisation. Voraussetzungen: Instrumentale Grundkenntnisse (egal welches Instrument), Kenntnis der Notenschrift.

A-361204 | VHS-Studienhaus
4x, 14.9. – 19.10., Do, 18:15 – 20:15 Uhr **|**
10.67 UStd **|** 56 €, Materialkosten: 1 € **|**
Stefan Thomas

Jazzharmonielehre

Sie lernen sowohl die Grundlagen als auch die Besonderheiten der Jazzharmonik kennen. Anhand von Beispielen bekannter Jazz-Standards und Kompositionen des Dozenten, werden die Abläufe der einzelnen Kadenzen analysiert und verständlich gemacht. Theoretische Grundkenntnisse von Tonleitern, Intervallen und Akkordaufbau sollten vorhanden sein.

A-361206 | VHS-Studienhaus
4.11., Sa, 10:30 – 17:30 Uhr **|** 8.67 UStd **|** 46 € **| WE |**
Joe Heckel

Notenlehre

Musiklehre kompakt

Ob Klassik, Jazz oder HipHop – die Grundregeln der Musik gelten überall. Sie helfen, die Musik besser zu verstehen. Lernen Sie mehr über Tonleitern, Tonarten, Quintenzirkel, Notenlesen und Partituren. Alles wird verständlich und anhand von praktischen Beispielen erklärt. Musik ist nicht so schwierig, wie Sie vielleicht dachten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

A-361207 | VHS-Studienhaus
28.10., 29.10., Sa, So, 10:30 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|**
84 € **| WE | Frank Balzer**

Rhythmik

Ein sicheres Rhythmusgefühl ist wichtig für alle, die ein Instrument erlernen oder Musik machen, aber auch für die, die einfach nur gerne Musik hören und sich dazu bewegen. In diesem Kurs geht es um die theoretischen Grundlagen und deren praktische Anwendung: Wir lernen, verschiedene Rhythmen nach Noten und nach Gehör zu spielen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

A-361208 | VHS-Studienhaus
11.11., Sa, 10:30 – 17 Uhr **|** 8 UStd **|** 42 € **| WE |**
Frank Balzer

Gehörbildung

Singen nach Noten

Musik geht durch die Ohren. Sie lernen, wie man nach Noten singt oder sich eine aufgeschriebene Melodie zumindest vorstellen kann. Das ist nicht nur für Sänger*innen wichtig, sondern auch für alle, die nach Noten spielen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

A-361213 | VHS-Studienhaus
25.11., Sa, 10:30 – 17 Uhr **|** 8 UStd **|** 42 € **| WE |**
Frank Balzer

Songwriting

Grundlagen des Songwritings

Von der Idee zum fertigen Song

Würden Sie gerne wissen, wie Sie strukturiert und dennoch kreativ ein eigenes musikalisches Werk erschaffen können? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren eigenen Gedanken und Gefühlen Ausdruck verleihen. Es wird auf die Grundlagen des Songwritings eingegangen und auch an eigenen Stücken gearbeitet . Musikalische Vorkenntnisse sind erwünscht, jedoch keine Voraussetzung.

O-361304 | Online
5x, 8.11. – 6.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr **|** 10 UStd **|**
58 € **| Maximilian Riegel**

A-361305 | VHS-Studienhaus
18.11., Sa, 10 – 18 Uhr **|** 10 UStd **|** 66 € **| WE |**
Maximilian Riegel

Singer/Songwriter Workshop für Gitarrist*innen

Für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene
Sie lernen die Komponier- und Arrangierpraxis sowie die Grundlagen der Musiktheorie kennen. Dazu gehören auch Kenntnisse von anderen Instrumenten, Homerecording, Effekten und Looper. Das Zusammenspiel zwischen Gesang und Gitarrenspiel soll zu einer harmonischen und groovigen Einheit führen. Anhand von bekannten Songbeispielen wird das Verhältnis zwischen Text und Musik besprochen.

A-361306 | VHS-Studienhaus
2.12., Sa, 10:30 – 17:30 Uhr **|** 8.67 UStd **|** 58 € **| WE | Joe Heckel**

Musik und Digitales

Musik geht über das Analoge hinaus. Mit Computerprogrammen und Apps wird im digitalen Raum Musik gemacht.

Kurse zur digitalen Audiobearbeitung finden Sie im Bereich EDV/Multimedia.

Digitalorchester – zum Kennenlernen

Musizieren mit dem Handy oder Tablet
Musikmachen mal anders? Bringen Sie Ihr Smartphone oder ein Tablet mit (Android oder Apple). Mit virtuellen Instrumenten werden wir gemeinsam Musikstücke einüben. Auch ohne musikalische Vorkenntnisse kann das richtig Spaß machen! Bei Interesse können Sie mit dem Kurs A-361802 fortfahren.

L-361800 | VHS Lindenthal
3.9., So, 15 – 15:45 Uhr **|** 6 € **| WE | Frank Balzer**

Digitalorchester

Musikmachen mal anders? Bringen Sie Ihr Smartphone oder ein Tablet mit (Android oder Apple). Mit virtuellen Instrumenten werden wir gemeinsam Musikstücke einüben. Auch ohne musikalische Vorkenntnisse kann das richtig Spaß machen! Vielleicht haben Sie bereits geeignete Apps auf Ihrem Gerät, andernfalls werden wir sie im Kurs aus dem App-Store laden.

A-361802 | VHS-Studienhaus
25.10., Mi, 18 – 21 Uhr **|** 21 € **| Frank Balzer**

Stimmgerät, Noten, Recorder? – Immer alles dabei!

Nützliche Apps rund ums Musikmachen für iPhone und iPad
Inzwischen gibt es eine Vielzahl von tollen Apps für Musiker*innen, sowohl für Einsteiger*innen wie auch für Profis. Die Mobilgeräte lassen sich damit vielfältig nutzen: als Metronom, Stimmgerät, zum Üben und Aufnehmen, als virtuelles Instrument oder für Playbacks. Auch zum Songwriting oder für Musikproduktionen eignen sie sich, und die Notenmappe kann ebenfalls zuhause bleiben.

O-361803 | Online
30.11., Do, 18 – 21 Uhr | 4 UStd **|** 21 € **| Frank Balzer**

Gesund musizieren

So wie Sportler*innen mit gezielter Kräftigung, mit Stretching und Koordinationsübungen ihre Leistungsfähigkeit steigern, können Musizierende durch bewusste Körperarbeit wie Alexandertechnik oder Feldenkrais das eigene Spiel spürbar verbessern und Verspannungen vorbeugen.

Feldenkrais für Musiker*innen

Eine kurze Einführung
Wie entsteht eine stabile und bewegliche Haltung, in der frei und sicher musiziert werden kann? Macht nur das Instrument den Klang oder haben Atmung und Haltung einen direkten Einfluss? Hier erhalten Sie einen ersten Einblick in die Feldenkrais Methode. Bitte ein Instrument mitbringen. Bei Interesse wird ein entsprechender Kurs angeboten.

L-361500 | VHS Lindenthal
3.9., So, 14 – 14:45 Uhr **|** 6 € **| WE | Frauke Heiwolt**

Der Körper macht den Klang – Einführungsworkshop
Wie entsteht eine stabile und bewegliche Haltung, in der frei und sicher musiziert werden kann? Macht nur das Instrument den Klang oder haben Atmung und Haltung einen direkten Einfluss? In diesem Kurs erforschen wir gewohnte Bewegungen und lassen sie leichter und flüssiger werden und entdecken die Auswirkung auf Klang und Haltung am Instrument. Bitte ein Instrument mitbringen.

L-361501 | VHS Lindenthal
23.9., Sa, 11 – 14 Uhr **|** 27 € **| WE | Frauke Heiwolt**

Körper, Balance & Klang

Alexandertechnik für Instrumentalist*innen

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe der Alexander-Technik ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster beim Musizieren wahrnehmen und verändern können. Entdecken Sie Beweglichkeit, Balance und neue faszinierende Möglichkeiten des persönlichen musikalischen Ausdrucks.

L-361502 | VHS Lindenthal
4.11., Sa, 10 – 17 Uhr **|** 8 UStd **|** 53 € **| WE |**
Filine Precht

Der Körper singt mit

Workshop für Sänger*innen (Amateure & Profis) und Chorleiter*innen

In diesem Workshop werden einfache Körper- und Atemübungen gezeigt, durch die sich Klang und Luftführung enorm verbessern können. Auf der Alexandertechnik-Methode basierend, wird der Körper ins eigene Singen integriert, um so zu mehr Dynamik, Präsenz und Wohlgefühl zu finden.

L-361503 | VHS Lindenthal
18.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 4 UStd **|** 27 € **| WE |**
Susanne Weinbach

Bands und Orchester

Schnupperprobe Sinfonieorchester der VHS Köln

Für neue und erfahrene Orchestermusiker*innen

Sie spielen ein Instrument und haben sich schon immer gefragt, wie es wäre, mit anderen gemeinsam zu musizieren? Dann schnuppern Sie doch in die erste Probe! Hier treffen sich Anfänger*innen bis hin zu ambitionierten Amateur*innen, Menschen, die ein Orchesterinstrument spielen. Bitte kontaktieren Sie uns vor der Anmeldung: vhs-kultur@stadt-koeln.de

M-361701 | VHS Mülheim
6.9., Mi, 19:30 – 21:30 Uhr | 2,67 UStd **|** entgeltfrei **|**
Moritz Andreas Dindorf

Sinfonieorchester der VHS Köln

Orchestermusik aus verschiedenen Epochen

Sie spielen ein Instrument und haben sich schon immer gefragt, wie es wäre, mit anderen gemeinsam zu musizieren? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Hier treffen sich Anfänger*innen bis hin zu ambitionierten Amateur*innen, Menschen, die ein Orchesterinstrument spielen. Bitte kontaktieren Sie uns vor der Anmeldung, mit Angabe Ihres Instrumentes: vhs-kultur@stadt-koeln.de

M-361702 | VHS Mülheim
12x, 13.9. – 6.12., Mi, 19:30 – 21:30 Uhr,
Sa, 10 – 17 Uhr, So, 10 – 13 Uhr **|** 40 UStd **|** 93 €,
Notenpauschale: 8 € **| WE | Moritz Andreas Dindorf**

VHS Big-Band

Gemeinsam musizieren für (leicht) Fortgeschrittene

Die Big-Band, mit diversen Genres wie Jazz, Swing, Latin und Pop, lässt keinen Fuß still stehen. Sie sind herzlich willkommen, wenn Sie eines der folgenden Instrumente sicher spielen: Trompete oder Posaune. Die Band ist beratungspflichtig. Bitte kontaktieren Sie den Dozenten vor der Anmeldung unter: vhs.kultur@stadt-koeln.de

A-361703 | VHS-Studienhaus
9x, 4.9. – 11.12., Mo, 19:30 – 21 Uhr, So, 10 – 17 Uhr **|**
31.33 UStd **|** 181 € **| WE | Moritz Andreas Dindorf**

VHS-Band am Dienstagabend

Sie sind mit Ihrem Instrument schon einigermaßen vertraut und möchten in einer Gruppe mit Anleitung Musik machen? Wir spielen und üben Songs aus den Bereichen Rock, Blues und Jazz – mit und ohne Noten. Im Dezember ist ein Auftritt beim Musikabend geplant. Der Kurs ist beratungspflichtig. Bitte kontaktieren Sie den Dozenten vor der Anmeldung: vhs-kultur@stadt-koeln.de

A-361714 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19:15 – 21:15 Uhr **|** 34.67 UStd **|**
200 € **| Joe Heckel**

VHS-Band am Samstag

Sie sind mit Ihrem Instrument schon einigermaßen vertraut und möchten in einer Gruppe unter Anleitung Musik machen? Wir treffen uns einmal im Monat und üben Songs aus den Bereichen Pop, Folk und Jazz – mit und ohne Noten. Der Kurs ist beratungspflichtig. Bitte kontaktieren Sie den Dozenten vor der Anmeldung unter: vhs.balzer@icloud.com

A-361715 | VHS-Studienhaus
5x, 9.9. – 16.12., Sa, 14:30 – 18 Uhr **|** 23.33 UStd **|** 135 € **| WE | Frank Balzer**

Bandworkshop freitags

Musik machen für Anfänger*innen
Bringen Sie Ihr Instrument mit oder einfach Ihre Stimme. Lernen Sie, was beim Musizieren in der Gruppe wichtig ist: den Rhythmus halten, aufeinander hören, Dynamik, Arrangement, improvisieren. Auch weitergehende Fragen zur Stückeauswahl, Notenbeschaffung und technischen Ausrüstung werden geklärt. Sie werden sehen: Man muss kein Profi sein, um Musik zu machen. Spaß macht es auf jeden Fall!

A-361716 | VHS-Studienhaus
5x, 27.10. – 24.11., Fr, 18 – 21 Uhr **|** 20 UStd **|** 103 € **| Frank Balzer**

Gesang

Unsere Stimme ist das Instrument, das wir alle in uns tragen. Singen macht glücklich: ob Stimmbildung in der Gruppe, erste Chorerfahrungen oder fortgeschrittener Ensemblegesang, hier ist für alle etwas dabei.

Stimmbildung

Wie klingt meine Stimme?

Für Menschen, die das Singen im Chor ausprobieren möchten
In diesem Workshop soll vermittelt werden, wieviel Freude es macht, sich selbst zum Klingen zu bringen. Der Stimmapparat wird trainiert, Artikulationswerkzeuge wie Zunge und Lippen, aber auch Zwerchfell und Rückenmuskulatur. Stefanie Wüst vermittelt dabei einfache Techniken verbunden mit eingängigen Liedern und Kanons aus dem europäischen Repertoire.

L-362210 | VHS Lindenthal
24.9., So, 10:30 – 14 Uhr **|** 4.67 UStd **|** 24 € **| WE | Stefanie Wüst**

Ich würde so gerne mal im Chor singen, aber...

Für Menschen, die das Singen im Chor ausprobieren und ihre Stimme kennenlernen möchten
Dass es großen Spaß macht, in einem Chor zu singen, ist bekannt. Oft jedoch verhindern die verschiedensten „Abers" den ersten Schritt dazu: Wie funktioniert so ein Chor überhaupt? Dieser Kurs möchte über einige Grundlagen informieren und sie vor allem gleich in die Praxis umsetzen: Nach einem gemeinsamen Warm-up singen wir kleine Chorsätze aus unterschiedlichen Richtungen.

L-362211 | VHS Lindenthal
19.11., So, 10:15 – 13:15 Uhr **|** 21 €, Materialkosten: 2 € **| Dr. Anette Einzmann**

Chor

Einfach gemeinsam singen

Mitsing-Erlebnis für alle Interessierten
Genießen Sie Ihren Feierabend mit bekannten Liedern aus den letzten Jahrzehnten, die wir gemeinsam singen. Die Melodien werden Sie kennen. Die Texte werden an die Wand projiziert. Der Dozent begleitet Sie auf der Gitarre und singt natürlich mit. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Ein aufmunterndes und erfrischendes Gruppenerlebnis in entspannter Atmosphäre!

M-362220 | VHS Mülheim
14.9., Do, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** 9 € **| Andreas Schwachulla**

M-362221 | VHS Mülheim
9.11., Do, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** 9 € **| Andreas Schwachulla**

„Deep Singing" – Schnupperprobe

Für Anfänger*innen

In diesem Chor haben Sie die Möglichkeit, Chorerfahrung zu sammeln. Wir singen Gospel, Jazzstücke und bei Interesse auch klassische Chormusik. Stimmbildung, Rhythmusübungen sowie Hör- und Atemschulung sind Teile der Arbeit, die den Spaß am Singen vertiefen sollen. Der Chor „Deep Singing" startet neu und freut sich auf Ihre Neugierde und Experimentierfreude.

L-362222 | VHS Lindenthal
4.9., Mo, 17:30 – 19 Uhr | 2 UStd **|** 9 € **|**
Thomas Becker

„Deep Singing"

L-362223 | VHS Lindenthal
13x, 11.9. – 18.12., Mo, 17:30 – 19 Uhr **|** 26 UStd **|**
111 € **| Thomas Becker**

Resound/Relax!

Ist das nicht eigentlich ein Widerspruch? Die Stimme erschallen lassen und dennoch entspannen? Wie soll das gehen? Besonders gut als Chor! Denn das Singen hilft, eine gute Balance zwischen einem tiefen Nichts-Tun und Kraftentfaltung zu finden. Dieser Chor möchte uns genauso wichtig nehmen wie die Literatur, die wir singen. Coole Grooves, Swing, Sehnsucht bis an weite Horizonte oder fromme Andacht.

L-362224 | VHS Lindenthal
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 19:30 – 21 Uhr **|** 28 UStd **|**
120 €, Materialkosten: 2 € **| Dr. Anette Einzmann**

„Sing it out!"

Pop-Chor

Das Angebot richtet sich an alle, die gerne singen und Lust haben, die eigene Stimme besser kennenzulernen. Wir singen mehrstimmige Pop/Rock Arrangements, z.B. von Pink Floyd und den Beatles. Die Freude am Singen steht im Vordergrund. Liedwünsche werden gerne angenommen und passend zur Besetzung arrangiert. Chorerfahrung ist willkommen, aber kein Muss. Notenlesen ist keine Voraussetzung.

A-362225 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 27.11., Mo, 20 – 21:15 Uhr **|** 21.67 UStd **|**
93 € **| Jón Kleinehanding**

„SingUp"

Für Anfänger*innen

Sie wollten schon immer gern im Chor singen und Ihre Stimme kennenlernen? Dann fangen Sie mit uns an. Wir singen Stücke aus dem Pop und Gospelbereich, aber auch Stücke aus unbekannteren Gattungen wie Traditionals, Folk oder Klassik. Chorsingen ist mehr als nur ein Kurs für sich. Es geht um Gemeinschaft und Musik in der Gruppe. Keine Vorerfahrung nötig.

L-362226 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 24 UStd **|**
103 €, Materialkosten: 1 € **| Yuting Huang**

„SingAhead" – Frauenchor

Für leicht Fortgeschrittene

Der weiterführende Chor nach SingUp beansprucht den Ausbau der Fähigkeiten im Chorsingen. Aspekte des mehrstimmigen Singens werden verfeinert und stimmbildnerische Aspekte differenzierter erlernt. Schulung des Gehörs und das Vom-Blatt-Singen gehören genauso dazu wie Geselligkeit und Freude am Singen. Die Literatur setzt sich aus allen Bereichen des Pop, Gospel und der Klassik zusammen.

L-362227 | VHS Lindenthal
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19:15 – 21:15 Uhr **|** 34.67 UStd **|**
148 €, Materialkosten: 1 € **| Constantin Callies**

VocalJam in der Mittagspause

Mehrstimmig singen ohne Noten

Der Kurs ist für Leute, die einfach drauflossingen möchten und für erfahrene Sänger*innen, auf der Suche nach neuen Erfahrungen mit Improvisation. Neben dem Singen geht es auch um Bodypercussion und körperorientiertes Musikmachen. Wir werden Live-Arrangements bekannter Songs singen, ohne Noten und festgelegte Stimmgruppen. Alle werden überrascht sein, wie schnell das gut klingt.

A-362228 | VHS-Studienhaus
11x, 11.9. – 11.12., Mo, 12:15 – 13:15 Uhr **|**
14.67 UStd **|** 63 € **| Jürgen Terhag**

Persischer Chor

Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich für iranische Musik interessieren und in einer gemischten Gruppe traditionelle persische Lieder singen wollen. Gemeinsames Musizieren ermöglicht dabei spiele-

risch und mühelos einen transkulturellen Austausch. Die Lieder werden auch im deutschen Alphabet ausgehändigt und beim Singen wird die korrekte Aussprache geübt. Für die Teilnahme an dieser Gruppe sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

L-362229 | VHS Lindenthal
12x, 15.9. – 15.12., Fr, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
94 € **| Arezoo Rezvani Yangabadi**

Instrumente

In diesen Kursen können Sie die angebotenen Instrumente ohne Vorkenntnisse erlernen. Außerdem gibt es die Möglichkeit, bereits vorhandene Kenntnisse gemeinsam zu vertiefen und zu erweitern.

Querflöte

Flauti andiamo – Querflötenensemble

Für Fortgeschrittene mit Ensembleerfahrung
Sie spielen fortgeschritten Querflöte, beherrschen alle Töne von c' bis in die dritte Oktave und haben Erfahrung im mehrstimmigen Instrumentalspiel. Sie haben Freude am Musizieren von Musikstücken aus unterschiedlichen Epochen und Stilrichtungen. Anhand eines breitgefächerten Repertoires soll die Möglichkeit bestehen, bereits Erlerntes aufzufrischen und zu vertiefen.

L-362314 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:15 – 19:30 Uhr **|** 20 UStd **|**
125 € **| Irina Mahlmann**

„Pfeif darauf"- Querflötenensemble

Für leicht Fortgeschrittene
Sie spielen Querflöte und haben Unterricht oder haben in der Vergangenheit das Instrument gelernt? Der Kurs soll neue Impulse liefern, Spaß am gemeinsamen Spiel mit anderen steht im Vordergrund, ebenso wie das Auffrischen von bereits Gelerntem. Es werden leichte Barock-, Klassik- und Pop-Stücke gespielt. Vielleicht auch die eine oder andere Tonleiter. Querflöte auspacken und los geht's!

L-362315 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:30 – 20:30 Uhr **|** 16 UStd **|**
100 € **| Irina Mahlmann**

Blockflöte

„Next Winter Comes Slowly" Musizieren auf der Blockflöte

An diesem Nachmittag stehen Sätze aus Henry Purcells Suite „The Fairy Queen" im Mittelpunkt aus dem auch „Next Winter Comes Slowly" stammt. Werke aus verschieden Epochen, die zur Jahreszeit passen runden das gemeinsame Musizieren ab. Der Tonumfang sollte sich über zwei Oktaven mit den wichtigsten Halbtönen erstrecken.

A-362343 | VHS-Studienhaus
2.12., Sa, 15:30 – 18 Uhr **|** 23 € **| WE | Sibille Rauscher**

Streicher

Bitte bringen Sie ein eigenes Instrument mit. In der Regel nehmen sechs bis acht Personen an den Kursen teil.

Streicher I

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Streichinstrumente Geige, Bratsche und Cello. Instrumentenhaltung, Bogenführung und das Greifen der Töne mit der linken Hand. Wir fangen bei null an und spielen leichte Stücke aus verschiedenen Stilen in der Gruppe. Grundlagen zum Notenlesen, gemeinsamen Musizieren und Improvisieren werden ebenfalls vermittelt.

A-362352 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
150 € **| Mario Milazzo**

Streicher II

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Voraussetzung für diesen Kurs ist das sichere Spiel in der ersten Lage mit unterschiedlichen Griffarten und das flüssige Lesen von leichten Stücken. Teilnehmer*innen können die Technik der Streichinstrumente Geige, Bratsche und Cello erweitern und anhand von Stücken aus verschiedenen Stilen, gemeinsam in der Gruppe musizieren, sowie kleine Improvisationsansätze erlernen.

A-362353 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:30 – 21 Uhr **|** 24 UStd **|**
150 € **| Mario Milazzo, Mario Milazzo**

Klavier

Im Kurs steht Ihnen ein eigenes Stage-Piano zur Verfügung. In der Regel nehmen sechs bis neun Personen an den Kursen teil. Bitte bringen Sie zum Unterricht Kopfhörer (3,5 mm Klinke) mit.

Klavier III

Grundlagenvertiefung des Klavierspielens
Sie möchten Ihr Klavierspiel vertiefen oder haben leichte Vorkenntnisse? In diesem Kurs musizieren Sie an Stagepianos. Erarbeiten Sie mit anderen Teilnehmenden leichte Musikstücke zu spielen und Ihre musikalische Ausdrucksweise, sowie Ihre Notenkunde zu erweitern.

A-362391 | VHS-Studienhaus
13x, 8.9. – 15.12., Fr, 16 – 17:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
178 € **| Philip Scharnberg**

Klavier V

Dieser Kurs kann mit Vorkenntnissen besucht werden. Folgende Inhalte werden vertieft: das Bilden von Akkorden, den sicheren Umgang im Akkordspiel, Intervalle, das Spielen in C-Position, G-Position und in der Erweiterung der 5 Finger Position, sowie das Bilden von Dur-Skalen. Außerdem werden Achtelnoten eingeführt. Sie benötigen ein Instrument zu Hause.

A-362392 | VHS-Studienhaus
13x, 8.9. – 15.12., Fr, 17:30 – 19 Uhr **|** 26 UStd **|**
178 € **| Philip Scharnberg**

Klavier VI

Dieser Kurs kann mit Vorkenntnissen besucht werden. Folgende Inhalte werden vertieft: das Bilden von Akkorden, der sichere Umgang im Akkordspiel, sowie das Bilden von Skalen (G-Dur, F-Dur und A-Moll). Zusätzlich stärken Sie ihr Rhythmusgefühl, Handkoordination und vertiefen ihr Spiel mit den Achtelnoten. Sie benötigen ein Instrument zu Hause.

A-362393 | VHS-Studienhaus
13x, 8.9. – 15.12., Fr, 19 – 20:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
178 € **| Philip Scharnberg**

Mundharmonika

Bluesharp Anfänger

Mundharmonika Grundlagen
Das kleine Instrument bereichert alle Musikrichtungen mit seiner besonderen Klangfarbe. Sie erfahren eine erste intensive Begegnung mit dem Instrument. Inhalt: Haltung des Instruments, Tonerzeugung, Atmung, Ansatz, Einzeltöne, einfache Melodien in C, Effekte wie Wah Wah und Triller, rhythmisches Spiel und erste Bendingnoten. Es wird eine diatonische 10-Loch Mundharmonika in C-Dur benötigt.

A-362440 | VHS-Studienhaus
22.10., So, 12 – 16 Uhr **|** 5.33 UStd **|** 31 € **| WE |**
Riedel Diegel

A-362441 | VHS-Studienhaus
12.11., So, 12 – 16 Uhr **|** 5.33 UStd **|** 31 € **| WE |**
Riedel Diegel

Bluesharp Aufbaukurs

Sie beherrschen das Einzeltonspiel und möchten weitere Stilistiken und Phrasierungen kennenlernen? Rhythmus und Timing spielen eine große Rolle in Hip-Hop, Reggae, Funk, Weltmusik oder Pop. Auf melodischer Ebene werden wir uns auf die Improvisation fokussieren. Und wir nähern uns spielerisch unserem ersten Mundharmonika-Solo. Es wird eine diatonische 10-Loch Mundharmonika in C-Dur benötigt.

A-362443 | VHS-Studienhaus
3.12., So, 12 – 16 Uhr **|** 5.33 UStd **|** 31 € **| WE |**
Riedel Diegel

Percussion

Trommeln sind in den Kursen vorhanden.

Persische Rahmentrommel (Daf) – zum Kennenlernen

Alle Trommel-Fans können in diesem Workshop persische Rhythmen und Techniken kennenlernen und ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Interesse können Sie mit dem Kurs L-362504 fortfahren.

L-362503 | VHS Lindenthal
3.9., So, 13 – 13:45 Uhr **|** 6 € **| WE |**
Arezoo Rezvani Yangabadi

Persische Rahmentrommel (Daf)

In diesem Kurs dreht sich alles um die Persische Rahmentrommel (Daf). Alle Trommel-Fans lernen zusammen mit der Dozentin persische Rhythmen und Lieder kennen. Verschiedene Techniken werden dabei ausprobiert. Durch das Trommeln in der Gruppe entsteht eine ganz eigene, mitreißende Energie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

L-362504 | VHS Lindenthal
5x, 12.9. – 24.10., Di, 18 – 19:15 Uhr **|**
8.33 UStd **|** 42 € **| Arezoo Rezvani Yangabadi**

Persische Rahmentrommel (Daf) – Workshop zum Ausprobieren

An diesem Samstag dreht sich alles um die Persische Rahmentrommel (DAF). Alle Trommel-Fans können in diesem Workshop persische Rhythmen und Techniken kennenlernen und ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

L-362505 | VHS Lindenthal
21.10., Sa, 15 – 17:30 Uhr | 3,33 UStd **|** 17 € **| WE |**
Arezoo Rezvani Yangabadi

Afrikanisches / Afro-Cubanisches Trommeln – Workshop zum Ausprobieren

Rhythmus erleben und dadurch eine gewisse „Erdung" erfahren, dies wird möglich durch das Trommeln von Rhythmen, die unsere Vorfahren vor Tausenden von Jahren schon gespielt haben. Hier bekommen SIe einen Einblick in die Welt der Rhythmen vermittelt. Die folgenden, aufeinander aufbauenden Kurse können im Anschluss an den Workshop gebucht werden. Instrumente stehen zur Verfügung.

A-362506 | Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e. V., Herbrandstr. 10,
50825 Köln, Ehrenfeld
6.9., Mi, 18 – 21 Uhr | 4 UStd **|** 20 € **|**
Miguel de la Loma

Afrikanisches / Afro-Cubanisches Trommeln – für Anfänger*innen

Ohne beziehungsweise mit leichten Vorkenntnissen
Trommeln ist Kraft, spürbare Lebenslust, Spaß, Schwingung. Ihnen werden die Grundtechniken des afrikanischen und afro-cubanischen Trommelns vermittelt. Das Rhythmusgefühl und die Fähigkeit, Pausen auszuhalten, werden Ihnen sukzessive näher gebracht. Trommeln sind vorhanden.

A-362507 | Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e. V., Herbrandstr. 10,
50825 Köln, Ehrenfeld
12x, 13.9. – 20.12., Mi, 17:30 – 18:30 Uhr **|** 16 UStd **|**
80 € **| Miguel de la Loma**

Afrikanisches / Afro-Cubanisches Trommeln

Für leicht Fortgeschrittene

Die im Einstiegskurs erlernten Grundtechniken werden von Ihnen angewandt, vertieft und weitergeführt. Über Bodypercussion festigen Sie Ihr Timing und Ihr Körpergefühl. Sie lernen weitere Rhythmusbausteine, Improvisation, Breaks, Timing-Arbeit und komplexere Arrangements kennen. Sie werden an ausgewählte internationale Rhythmen („ABC" – Afro, Brasil, Cuban u. a.) herangeführt.

A-362508 | Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e. V., Herbrandstr. 10, 50825 Köln, Ehrenfeld
12x, 13.9. – 20.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr **|** 24 UStd **|** 119 € **| Miguel de la Loma**

Percussionensemble „Rumberos y Soneros"

Für Fortgeschrittene

Hier geht es um afrikanische, afro-brasilianische und afro-cubanische Rhythmen. Spielfreude und die Lust am „circle drumming" stehen beim Zusammenspiel im Vordergrund. Übungen mit Smallpercussion, Improvisation und Theorie bieten Ihnen Einstiegsmöglichkeiten zur Professionalität. Eigene Auftritte „on stage" sind möglich. Instrumente sind vorhanden.

A-362509 | Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e. V., Herbrandstr. 10, 50825 Köln, Ehrenfeld
12x, 13.9. – 20.12., Mi, 20 – 21:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 119 € **| Miguel de la Loma**

Traditionelles afrikanisches Trommeln zum Kennenlernen

Für Anfänger*innen

Sie lernen die Technik des traditionellen afrikanischen Trommelns kennen und bekommen ein erstes Gefühl für diese Musik. Schnuppern Sie doch mal rein! Wenn Sie mehr wollen: Im Kurs „Afrikanisches Trommeln I" kann es nahtlos weitergehen. Gespielt wird auf Congas.

P-362522 | VHS Porz
7.9., Do, 18:30 – 20 Uhr | 2 UStd **|** entgeltfrei **|** **Andreas Schmidt**

Afrikanisches Trommeln I

Für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Lassen Sie sich auf traditionell afrikanische Musik ein und schwingen Sie mit. Nutzen Sie die Möglichkeit, die Grundtechniken spielerisch zu optimieren und zu vervollkommnen. Gespielt wird auf Congas.

P-362524 | VHS Porz
12x, 14.9. – 14.12., Do, 18:30 – 20 Uhr **|** 24 UStd **|** 119 € **| Andreas Schmidt**

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

Afrikanisches Trommeln II – „Rheinklang"

Für Fortgeschrittene

Die Trommeldynamik aus Ländern Afrikas, Kuba und Brasilien hat ihren speziellen Reiz. An traditionell orientierten Stücken können Sie die Kraft der Rhythmen erspüren und in der Gruppe weiter variieren. Teil des Kurses sind Übungen in Improvisation und Theorie sowie „Smallpercussion". Live-Auftritte sind möglich.

P-362525 | VHS Porz
13x, 7.9. – 14.12., Do, 20 – 21:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 129 € **| Andreas Schmidt**

Let´s groove auf der Cajón

Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Das Cajon ist eines der beliebtesten Schlaginstrumente und findet sich bald in jedem Haushalt. Als Schlagzeugersatz ist es in Unplugged Bands nicht mehr wegzudenken. Klassische Popsongs, aber auch die modernsten Grooves können umgesetzt werden. Bei all dem kommt der Spaß nie zu kurz.

A-362608 | VHS-Studienhaus
7x, 11.9. – 18.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 14 UStd **|** 70 € **| Martin Hesselbach**

A-362609 | VHS-Studienhaus
7x, 11.9. – 18.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr **|** 14 UStd **|** 70 € **| Martin Hesselbach**

Indianische Flöte – Didgeridoo

Didgeridoo bauen

Der klingende Stock Australiens aus eigener Hand
Bauen Sie Ihr eigenes Instrument mit unikaten Klang- und Spieleigenschaften. Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Holzrohling aus. Dieser wird mit Feile, Raspel und Schleifpapier in Form gebracht. Eine Mischung aus ausgesuchten Ölen versiegelt das Instrument. Alle Werkzeuge werden gestellt. Bei den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben.

A-362702 | VHS-Studienhaus
4.11., Sa, 9 – 14 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 39 € **| WE |**
Anthony Nachbauer

Didgeridoo spielen

Workshop für Anfänger*innen
Das Didgeridoo wird durch eine spezielle Atemtechnik, der Zirkularatmung, zum Klingen gebracht. Der besondere Ton wird im Mundraum des*r Spieler*in erzeugt. Sie bekommen die Zirkularatmung, die Grundtöne auf dem Instrument vermittelt und erlernen typische Effekte. Didgeridoo spielen macht Spaß, entspannt und wird auch als Antischnarchtraining eingesetzt.

A-362706 | VHS-Studienhaus
4.11., Sa, 15 – 18 Uhr | 4 UStd **|** 23 € **| WE |**
Anthony Nachbauer

Workshop für Fortgeschrittene

A-362707 | VHS-Studienhaus
3.11., Fr, 18 – 21 Uhr | 4 UStd **|** 23 € **| WE |**
Anthony Nachbauer

Indianische Flöte bauen

Workshop für Anfänger*innen
Der wunderbare Klang der „Medizin-, Liebes- oder Märchenflöte" der nordamerikanischen Ureinwohner*innen beruhigt und entspannt. Sie suchen sich zu Beginn des Kurses einen Rohling aus, der dann bearbeitet wird. Alle Werkzeuge werden gestellt. Bei den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben. Bitte bringen Sie Dinge zum Schmücken der Flöte mit.

A-362708 | VHS-Studienhaus
5.11., So, 9 – 15 Uhr **|** 8 UStd **|** 46 € **| WE |**
Anthony Nachbauer

Indianische Flöte spielen

Die Flöte der nordamerikanischen Ureinwohner*innen ist in einer Moll-Pentatonik gestimmt, was ihr einen besonders warmen und angenehmen Klang verleiht. Die „Medizin- und Liebesflöte" beruhigt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren. Sie lernen das Spiel intuitiv und ohne Notenkenntnisse.

A-362709 | VHS-Studienhaus
5.11., So, 16 – 18 Uhr | 2,67 UStd **|** 16 € **| WE |**
Anthony Nachbauer

Ukulele

In der Regel nehmen sechs bis zehn Personen an den Kursen teil.

Ukulele zum Kennenlernen

Workshop-Tag in Lindenthal
Eine Ukulele ist klein, transportabel, leicht zu erlernen – und das ideale Instrument zur Liedbegleitung. In diesem Crashkurs erhalten Sie einen kurzen Einblick in die Welt der Ukulele. Ein Instrument wird Ihnen zur Verfügung gestellt.

L-363500 | VHS Lindenthal
3.9., So, 11 – 11:45 Uhr **|** 6 € **| WE |**
Georg Mühlenhöver

L-363501
3.9., So, 12 – 12:45 Uhr **|** 6 € **| WE |**
Georg Mühlenhöver

Ukulele – Crashkurs

Für Anfänger*innen
Eine Ukulele ist klein, transportabel, leicht zu erlernen – und das ideale Instrument zur Liedbegleitung. In diesem Kurs werden wir uns mit der Haltung und Stimmung des „hüpfenden Flohs", Grundkenntnissen des Akkordspiels sowie gängigen Zupf- und Schlagtechniken beschäftigen. Unser Fokus liegt dabei auf der Erarbeitung von Songs und Liedern aus der Rock- und Pop-Literatur.

A-363510 | VHS-Studienhaus
9.9., Sa, 10 – 12:30 Uhr | 3,33 UStd **|** 22 €, Materialkosten: 1 € **| WE | Georg Mühlenhöver**

P-363511 | VHS Porz
23.9., Sa, 10 – 12:30 Uhr | 3,33 UStd **|** 22 €, Materialkosten: 1 € **| WE | Georg Mühlenhöver**

A-363512 | VHS-Studienhaus
30.9., Sa, 10 – 12:30 Uhr | 3,33 UStd **|** 22 €, Materialkosten: 1 € **| WE | Georg Mühlenhöver**

M-363515
19.11., So, 15 – 18 Uhr | 4 UStd **|** 27 €, Materialkosten: 1 € **| WE | Diana Rehbock**

L-363516 | VHS Lindenthal
10.12., So, 14:30 – 17:30 Uhr | 3 UStd **|** 27 €, Materialkosten: 1 € **| WE | Diana Rehbock**

Ukulele – Einführungskurs

Eine Ukulele ist das ideale Instrument zur Liedbegleitung. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Grundkenntnissen des Akkordspiels sowie den gängigen Zupf- und Schlagtechniken. Wir erarbeiten Lieder und populäre Songs, lernen das Instrument zu stimmen und berücksichtigen Fragen zur Haltung. Dieser Kurs ist der ideale Einstieg ins Ukulele spielen. Bitte bringen Sie eine Ukulele (Stimmung g-c-e-a) mit.

N-363517 | VHS Nippes
8x, 26.10. – 14.12., Do, 18:30 – 20 Uhr **|** 16 UStd **|** 100 €, Materialkosten: 1 € **| Diana Rehbock**

Mit ihrem besonderen Charme erfreut sich die Ukulele steigender Beliebtheit. Der Einführungskurs beginnt mit Grundlagen-Techniken, dazu kommen Rhythmus- und Akkord-Training. Auch erste Einblicke ins Melodienspiel sind denkbar. Am Ende der vier Termine sollte es für alle möglich sein, mehr als einen Song zu spielen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie eine Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) mit.

M-363530 | VHS Mülheim
4x, 17.10. – 7.11., Di, 18:30 – 20 Uhr **|** 8 UStd **|** 50 € **| Diana Rehbock**

M-363531 | VHS Mülheim
4x, 21.11. – 12.12., Di, 18:30 – 20 Uhr **|** 8 UStd **|** 50 € **| Diana Rehbock**

Ukulele – Songbegleitung

Für diesen Workshop sind geringe Vorkenntnisse Voraussetzung. Sie haben an einem Einführungskurs teilgenommen oder bringen Grunderfahrungen im Umgang mit Griffen, Rhythmus und Liedbegleitung mit. Diese Fähigkeiten sollen verfeinert und erweitert werden. Am Ende der vier Termine sollte es für alle möglich sein, mehrere Lieder und Songs zu spielen und sich Liedbegleitungen selbständig zu erarbeiten. Bitte bringen Sie eine Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) mit.

M-363532 | VHS Mülheim
4x, 21.11. – 12.12., Di, 20:15 – 21:15 Uhr | 5,33 UStd **|** 34 € **| Diana Rehbock**

Ukulele Stufe II

für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Dieser Kurs richtet sich an Spieler*innen mit leichten Vorkenntnissen. Mit neuen Akkorden, Rhythmen und Spieltechniken erschließen wir uns weitere Songs. Neue Schlag- und Zupfmuster stehen auf dem Programm, um unterschiedliche Stilrichtungen kennenzulernen. Auch Melodien von bekannten Stücken oder Songs werden dabei erlernt. Von Klassik bis Pop, hier ist für alle etwas dabei. Eine Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) ist mitzubringen.

N-363537 | VHS Nippes
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 17:15 – 18:15 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 109 €, Materialkosten: 1 € **| Adriana Rolão**

Ukulele for Fun! Einstiegsworkshop

Ein Ständchen, Songs am Lagerfeuer, gemeinsam Musik machen, all das können Sie mit einer Ukulele. Dieses kleine Instrument können Sie überallhin mitnehmen und sich selbst oder andere mit Musik glücklich machen. Dieser Workshop ist der ideale Einstieg ins Ukulelespielen. Sie lernen die Grundlagen, mit denen Sie selbst weiter üben können. Eine Ukulele wird zur Verfügung gestellt.

L-363537 | VHS Lindenthal
23.9., 24.9., Sa, So, 14:30 – 17:30 Uhr **|** 8 UStd **|** 53 € **| WE | Benedikt Quirmbach**

L-363538 | VHS Lindenthal
21.10., 22.10., Sa, So, 11 – 14 Uhr **|** 8 UStd **|** 53 € **| WE | Benedikt Quirmbach**

Ukulele for Fun! Aufbauworkshop

Vorkenntnisse erforderlich
Für diesen Workshop sind geringe Vorkenntnisse Voraussetzung. Sie haben entweder den Einstiegsworkshop besucht oder bringen entsprechend Vorkenntnisse mit, d. h. Ihre linke Hand kennt sich bereits auf der Ukulele aus und Sie können einige Akkorde sicher greifen. Neu hinzu kommt das Fingerpicking und das Spielen unterschiedlicher Rhythmen. Eine Ukulele (Stimmung: g-c-e-a) ist mitzubringen.

L-363539 | VHS Lindenthal
18.11., 19.11., Sa, So, 14:30 – 17:30 Uhr **|** 8 UStd **|**
53 € **| WE | Benedikt Quirmbach**

Ukulele – „Pimp my Island Strum"

Dieser Kurs befasst sich mit dem Thema Liedbegleitung und richtet sich an alle, die den Island Strum weitgehend sicher beherrschen und nun ein paar Tipps, Tricks und Kniffe an die Hand bekommen möchten, um diesen interessanter gestalten zu können. Bekommt euer Spiel anschließend eine Portion mehr Groove und Vielfalt, ist das Ziel erreicht! Bitte bringen Sie eine Ukuele in g-c-e-a Stimmung mit.

A-363541 | VHS-Studienhaus
2.12., Sa, 10 – 12:30 Uhr **|** 22 €, Materialkosten: 1 € **|**
WE | Georg Mühlenhöver

Klassische Gitarre

In der Regel nehmen sechs bis neun Personen an den Kursen teil.
Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.

Anfänger*innen

Klassische Gitarre für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie das einfache Melodiespiel nach Noten und erstes Akkordspiel. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, da die Spieltechnik und die Notenschrift langsam aufbauend erklärt und eingeübt werden. Beim Zusammenspiel in der Gruppe steht die Freude am Klang und am Instrument im Vordergrund. Die erlernte Spieltechnik dient als Grundlage für viele Stilrichtungen.

N-363112 | VHS Nippes
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 19:15 – 20:15 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
109 €, Materialkosten: 1 € **| Adriana Rolão**

L-363113 | VHS Lindenthal
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17:15 – 18:15 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
109 € **| Mostafa Akhoundi**

Klassische Gitarre für fortgeschrittene Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben einen Anfänger*innenkurs besucht, Sie können die Saiten am Anfang des Gitarrenhalses greifen und können Noten lesen. In diesem Kurs lernen Sie die Technik des klassischen Gitarrenspiels anhand bekannter Lieder genauer kennen. Das Melodiespiel mit Bassbegleitung wird erlernt und im Zusammenspiel in der Gruppe geübt.

N-363115 | VHS Nippes
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18:15 – 19:15 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
109 €, Materialkosten: 1 € **| Adriana Rolão**

L-363116 | VHS Lindenthal
13x, 7.9. – 14.12., Do, 20:15 – 21:15 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
109 €, Materialkosten: 1 € **| Mostafa Akhoundi**

Leicht Fortgeschrittene

Klassische Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Sie haben Vorkenntnisse im Gitarrenspiel, die einem Kurs von zwei Semestern entsprechen. Wir vertiefen die klassische Spieltechnik: Melodiespiel mit Bassbegleitung, mehrstimmiges Spiel, Zupfmuster sowie Solostücke der Klassik und Moderne werden erarbeitet und das Ensemblespiel in der Gruppe geübt. Notenkenntnisse sind Voraussetzung.

L-363201 | VHS Lindenthal
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19:15 – 20:15 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
109 €, Materialkosten: 1 € **| Mostafa Akhoundi**

Fortgeschrittene

Klassische Gitarre für Fortgeschrittene

Sie erlernen Solostücke aus verschiedenen Stilepochen: aus dem Barock über die Klassik bis hin zur Gegenwart. Lagenspiel, verschiedene Tonarten, Barrée-Technik sowie die allgemeine Verbesserung der Spieltechnik sind immer wieder Thema. Auch das Ensemblespiel in der Gruppe wird geübt. Notenkenntnisse und Erfahrung im mehrstimmigen Spiel sind Voraussetzung.

L-363301 | VHS Lindenthal
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18:15 – 19:15 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
109 € **| Mostafa Akhoundi**

Gitarre – Songbegleitung

In den folgenden Kursen lernen Sie nach Akkordsymbolen (C, G, a...) zu spielen und singen dazu. In der Regel nehmen sechs bis neun Personen an den Kursen teil. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.

Anfänger*innen

Gitarre Stufe I – für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Sie erlernen die Grundlagen für eine einfache Songbegleitung sowie erste Griffe, Schlag- und Zupftechniken. Es wird nach den Rhythmen bekannter Stücke aus Pop-, Rock- und Folkmusik geübt. Vermittelt werden Hand- und Körperhaltung, richtiges Greifen sowie musikalische Basiskenntnisse. Theoretische oder praktische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

N-364121 | VHS Nippes
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 17 – 18 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
117 € **| Joe Heckel**

L-364124 | VHS Lindenthal
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18 – 19 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
117 € **| Nikolaos Georgopoulos**

P-364124 | VHS Porz
14x, 5.9. – 19.12., Di, 18 – 19 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
117 € **| Nikolaos Georgopoulos**

L-364126 | VHS Lindenthal
13x, 5.9. – 12.12., Di, 20:30 – 21:30 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
109 € **| Fabian Holzke**

M-364127 | VHS Mülheim
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18 – 19 Uhr **|** 16 UStd **|** 100 € **|**
Nikolaos Georgopoulos

A-364128 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18 – 19 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
109 € **| Nikolaos Georgopoulos**

Musikalische Mittagspause – Gitarre Crashkurs I

Grundlagen der Songbegleitung

Nutzen Sie die Mittagspause zum Abschalten vom Job. Und die mittägliche Freizeit mit der Gitarre mit viel Spaß in der Gruppe. Wir starten ganz von vorne und lernen in kleinen Häppchen alles, was es braucht, um das Instrument in den Griff zu bekommen. Interessant ist der Kurs neben den absoluten Anfänger*innen auch für Wiedereinsteigende.

A-364129 | VHS-Studienhaus
12x, 12.9. – 12.12., Di, 12:15 – 13:15 Uhr **|** 16 UStd **|**
100 € **| Joe Heckel**

Leicht Fortgeschrittene

Gitarre Stufe II

Der Kurs bietet eine Vertiefung und Fortsetzung der erlernten Kenntnisse aus der Stufe I an. Quereinsteiger*innen, die bereits einige Kenntnisse haben, sind ebenfalls herzlich willkommen. Es werden die Bereiche Einzeltonspiel, Akkorde, Rhythmik anhand von einfachen Songs geübt, die musikalischen Basiskenntnisse wiederholt und erweitert.

N-364221 | VHS Nippes
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18 – 19 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
117 € **| Joe Heckel**

L-364222 | VHS Lindenthal
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 19 – 20 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
117 € **| Nikolaos Georgopoulos**

P-364223 | VHS Porz
14x, 5.9. – 19.12., Di, 19 – 20 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
117 € **| Nikolaos Georgopoulos**

L-364225 | VHS Lindenthal
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19:30 – 20:30 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
109 € **| Fabian Holzke**

M-364226 | VHS Mülheim
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19 – 20 Uhr **|** 16 UStd **|** 100 € **|**
Nikolaos Georgopoulos

A-364227 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19 – 20 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
109 € **| Nikolaos Georgopoulos**

Musikalische Mittagspause – Gitarre Crashkurs II

Vertiefung der Songbegleitung

Wer am Mittag Gitarre lernen und Songs spielen möchte, hat hier die Möglichkeit. Wenn Sie Vorerfahrung auf der Gitarre haben, dann sind Sie hier genau richtig. Die Grundlagen der Songbegleitung werden vertieft. Begleitend zur Praxis werden auch theoretische Zusammenhänge leicht verständlich vermittelt.

A-364228 | VHS-Studienhaus
12x, 12.9. – 12.12., Di, 11:15 – 12:15 Uhr **|** 16 UStd **|**
100 € **| Joe Heckel**

Fortgeschrittene

Gitarre Stufe III

Dieser Kurs ist als Fortsetzung des Kurses „Gitarre Stufe II" gedacht. Sie sind mit dem Grundrepertoire einfacher Griffe und Anschlagtechniken vertraut. Wir beginnen mit der Bearbeitung komplexerer Akkorde und erweitern Barrée-Griffe, Anschlagtechniken, Rhythmik, Melodiespiel und leichte Improvisation. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

N-364301 | VHS Nippes
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 19 – 20 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
117 € **| Joe Heckel**

L-364302 | VHS Lindenthal
13x, 5.9. – 12.12., Di, 17:30 – 18:30 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
109 € **| Fabian Holzke**

Gitarre Stufe IV

Dieser Kurs ist als Fortsetzung des Songbegleitungskurses für Fortgeschrittene (Gitarre Stufe III) gedacht. Quereinsteigende sind willkommen, sollten aber über die im Kurs angesprochenen Fähigkeiten (offene Akkorde, einige Barrégriffe, diverse Schlag- und Zupfmuster, Verständnis komplexerer Akkordfolgen und Songabläufe) verfügen.

N-364304 | VHS Nippes
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 20 – 21 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
117 € **| Joe Heckel**

L-364305 | VHS Lindenthal
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18:30 – 19:30 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
109 € **| Fabian Holzke**

Songs & More

Spielkreis für Gitarre mit Gesang

Beliebte Pop- und Rocksongs, Meilensteine der Musik, sowie aktuellere Songs werden für Gitarre und Gesang arrangiert und den Teilnehmenden verständlich vermittelt. Für nur leicht Fortgeschrittene gibt es eine gesonderte Anleitung zum vereinfachten Spiel. Das flüssige Spielen einfacher Akkorde und Schlagtechniken wird vorausgesetzt.

L-364334 | VHS Lindenthal
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 20 – 21 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
117 € **| Nikolaos Georgopoulos**

M-364335 | VHS Mülheim
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 20 – 21 Uhr **|** 16 UStd **|** 100 € **|**
Nikolaos Georgopoulos

A-364336 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Do, 20 – 21 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
109 € **| Nikolaos Georgopoulos**

Beatles-Special für Gesang oder Gitarre

Wir singen Songs der Beatles, sowie von Lennon oder McCartney. Die Songs sind so bekannt, dass Textblätter reichen sollten und keine Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. In lockerer Atmosphäre nähern wir uns den starken Melodien gesanglich an. Der Kursleiter begleitet auf der Gitarre. Der Kurs ist ebenfalls offen für weitere Gitarrenspielende. Lead Sheets werde für einen geringen Beitrag gestellt.

P-364338 | VHS Porz
14x, 5.9. – 19.12., Di, 20 – 21 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
117 € **| Nikolaos Georgopoulos**

Workshop Rock- und Bluesgitarre

Für Fortgeschrittene

Sie möchten gerne Ihre Kenntnisse und Spieltechniken in dem praxisorientierten Workshop erweitern. Sie werden Grundlagen zur Improvisation mit Hilfe von Pentatonik und diverser Skalen erfahren. Auch Arpeggios, Turnarounds und für Rhythm and Blues, sowie für Funk typische Rhythmen kommen zur Geltung, ebenso wie verschiedene Anschlagstechniken mit und ohne Plektrum.

A-364341 | VHS-Studienhaus
9.12., Sa, 10:30 – 17:30 Uhr **|** 8.67 UStd **|** 58 € **| WE |**
Joe Heckel

Gitarre – Crashkurse

Die Kurse „Gitarre für blutige Anfänger*innen und Fortgeschrittene sowie Ausdauernde" können als gesamtes Paket mit Modul A, B, C, D und E oder auch einzeln gebucht werden. Nach allen Modulen können Sie – wenn Sie weiter üben – ca. 50 Lieder und 15 Griffe spielen, außerdem kennen Sie die Schlagtechniken und Zupfmuster zu den meisten Taktarten. Bitte bringen Sie eine eigene Gitarre mit.

Gitarre Modul A – Drei Griffe in drei Stunden

Für „blutige" Anfänger*innen I

Sie interessieren sich für Liedbegleitung auf der Gitarre? Sie möchten mit Kindern musizieren? Sie möchten die Gitarre ausprobieren? In lockerer Runde lernen Sie die ersten drei Akkorde und Lieder. Zur Repertoireerweiterung wird Ihnen das Transponieren vermittelt. Ein wenig Theorie gehört auch zum Hineinschnuppern. Sie lernen die Akkorde A-, E- und D-Dur.

A-364423 | VHS-Studienhaus
8.9., Fr, 18 – 21 Uhr | 4 UStd **|** 25 €, Materialkosten: 1 € **| Anne Haase**

A-364424 | VHS-Studienhaus
23.9., Sa, 10 – 13 Uhr | 4 UStd **|** 25 €, Materialkosten: 1 € **| Anne Haase**

P-364425 | VHS Porz
24.9., So, 10 – 13 Uhr | 4 UStd **|** 25 € **| WE |**
Anne Haase

Gitarre Modul B – Neue Lieder, bekannte Griffe

Für „blutige" Anfänger*innen II

Nach dem ersten dreistündigen Crashkurs besteht hier die Möglichkeit, mit den bereits erlernten Griffen weiter zu üben und weitere Lieder zu erlernen. Der Schwerpunkt liegt auf deutschen und englischen Popsongs und Liedern, die man „am Lagerfeuer klampft". Voraussetzung: A-Dur, E-Dur, D-Dur und e-Moll sind bekannt.

A-364432 | VHS-Studienhaus
20.10., Fr, 18 – 21 Uhr | 4 UStd **|** 25 €, Materialkosten: 1 € **| Anne Haase**

A-364433
28.10., Sa, 10 – 13 Uhr | 4 UStd | 25 €, Materialkosten: 1 € | **WE | Anne Haase**

Gitarre Modul C – Advents- und Weihnachtslieder

Für „blutige" Fortgeschrittene I
Wir werden uns mit Liedern der Advents- und Winterzeit beschäftigen, Schlagtechnik und drei weitere Griffe stehen auf dem Programm. Voraussetzung: Sicherer Wechsel von A-, E- und D-Dur.

A-364441 | VHS-Studienhaus
10.11., Fr, 18 – 21 Uhr | 4 UStd | 25 €, Materialkosten: 1 € | **Anne Haase**

Gitarre Modul D – neue Schlagtechniken und Lieder

Für „blutige" Fortgeschrittene II
Nach den nun schon bekannten Griffen E, A, D, G, G7 und C werden weitere Griffe für andere Tonarten und andere Lieder eingeführt. Wir beschäftigen uns mit Schlagrhythmen und den Anfängen des Zupfens. An Liedgut gibt es das, was an launigen Abenden in geselliger Runde das Herz erfreut.

A-364451 | VHS-Studienhaus
25.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 4 UStd | 25 €, Materialkosten: 1 € | **WE | Anne Haase**

Gitarre Modul E – neue Griffe, Rhythmusschläge und Zupfmuster

Für „blutige" Weiterspieler*innen
In diesem Modul werden die Akkorde A, E, D, C, G7, G, E6, E7, A6, A7, Em und Am vorausgesetzt. Sie erlernen anhand neuer Lieder weitere Griffe, Rhythmusschläge und Zupfmuster.

A-364461 | VHS-Studienhaus
16.12., Sa, 10 – 13 Uhr | 4 UStd | 25 €, Materialkosten: 1 € | **WE | Anne Haase**

Weihnachten gezupft, nicht gerührt! – Gitarrenworkshop

Weihnachtslieder hören sich gezupft viel weihnachtlicher an! Wenn Sie die gängigen Griffe bis F einigermaßen sicher greifen und wechseln können, ist dieser Workshop für Sie vielleicht der Anstoß, dieses Jahr mit stimmungsvoll gespielten Weihnachtsliedern unter dem Weihnachtsbaum zu glänzen. Ein persönliches Weihnachtsgeschenk, mit dem Sie bestimmt viel Freude bereiten!

A-364470 | VHS-Studienhaus
25.11., Sa, 14 – 17 Uhr | 4 UStd | 25 €, Materialkosten: 1 € | **WE | Anne Haase**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Tanz

Tanzen – gut für Körper, Seele und Geist! Die Palette von Tänzen ist bunt. Gemeinsam ist ihnen allen, dass sie Wahrnehmung und Aufmerksamkeit für das eigene Auftreten und für andere schulen. Die Kurse vermitteln in je unterschiedlicher Ausprägung ein Bewegungsalphabet, Bewegungsabläufe, die Sie gemeinsam mit anderen zu tänzerischen Worten, Sätzen und Geschichten zusammenweben können. Sie schulen in den Tanzkursen die Flexibilität nicht nur Ihres Körpers, sondern auch des Gehirns. Sie erwerben körpersprachliche Ausdruckskompetenzen, von denen Sie auch im beruflichen Kontext profitieren werden. Das Entwickeln von Choreografien in der Gruppe – in einzelnen Kursen bis hin zum öffentlichen Auftritt – schult Teamkompetenz und die Fähigkeit zur Kooperation.
Mit den unterschiedlichen Tänzen gehen verschiedene Musikstile einher und sie stammen aus den unterschiedlichsten Quellen. Daher vermitteln die Tanzkurse auch Wissen über die Herkunftskulturen und die kulturgeschichtliche Entwicklung der einzelnen Tänze, die oft verschiedene Einflüsse zu etwas Neuem vereinen. Tanz ist ein Ausdruck von Identität, auch von Identitäten in und zwischen Kulturen. Interkulturelle Bildung durch Tanz ist daher auch Richtschnur für unsere Programmgestaltung.
Fehlt Ihnen etwas im Programm? Haben Sie Kurs- oder Workshop-Wünsche oder möchten etwas anbieten?
Bitte schreiben Sie an:
irene.ofteringer@stadt-koeln.de

Workshoptag Tanz

Im Herbst 2023 wird es nach langer Zeit wieder einen Workshoptag geben, nun in erweiterter Form: Tanz – Theater – Musik. Die Workshops finden Sie in den jeweiligen Bereichen und auf unserer Webseite www.vhs.koeln mit dem Stichwort **Workshoptag23.** Bitte melden Sie sich jeweils zu den einzelnen Workshops an.

Paartanz

Paartanz: Kurse am Abend

Bitte melden Sie sich zu zweit oder zeitgleich mit der*dem Tanzpartner*in an, sonst kann nicht garantiert werden, dass Sie beide einen Platz im Kurs bekommen. Der Preis gilt pro Person. Bitte bringen Sie saubere und trockene Schuhe oder Tanzschuhe mit.

Discofox Basiskurs

Discofox – DER Tanz für fast alle Gelegenheiten und zu fast jeder Musik. Schon nach wenigen Stunden werden auch Sie auf der nächsten Party mittanzen können.

N-365123 | VHS Nippes
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 20:30 – 21:30 Uhr **|**
17.33 UStd **|** 121 € **| Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

Standard- und Lateintanz Fortgeschrittene 21

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und Führungsimpulse in den Latein- und Standardtänzen auf deutlich fortgeschrittenem Niveau. Jede Stunde beginnt mit einer Übungsphase (Eintanzen) und vertieft ein bis zwei Tänze. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen – bitte lassen Sie sich vor Einstieg beraten.

N-365221 | VHS Nippes
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 19 – 20:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
181 € **| Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

Paartanz: Workshops am Wochenende

Bitte melden Sie sich zu zweit oder zeitgleich mit der*dem Tanzpartner*in an, sonst kann nicht garantiert werden, dass Sie beide einen Platz im Kurs bekommen. Der Preis gilt pro Person. Bitte bringen Sie saubere und trockene Schuhe oder Tanzschuhe mit.

Workshop: Führen und Folgen im Paartanz

Für alle Niveaus
Das „A" und „O" im Paartanz ist das Führen und Folgen. Doch wie funktioniert das eigentlich? Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen zu gutem Führen und aktivem Folgen. Wie gebe ich die richtigen Signale, wie verstehe ich sie und setze sie um? Es geht ausschließlich um Technik, nicht um alte oder neue Schritte. Deshalb ist der Workshop für alle geeignet, auch für Paare ohne Vorkenntnisse.

A-365306 | VHS-Studienhaus
28.10., 29.10., Sa, So, 13 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** 60 € **|**
WE | Erik van Spauwen – Tanzen für alle

L-365308 | VHS Lindenthal
18.11., 19.11., Sa, So, 13 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** 60 € **|**
WE | Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Discofox Basis-Workshop am Sonntag

Discofox geht fast immer: Für fast alle Gelegenheiten und zu fast jeder Musik. Sie lernen schnell genug Schritte, um auf der nächsten Party mittanzen zu können.

A-365310 | VHS-Studienhaus
3.9., So, 13 – 16 Uhr | 4 UStd **|** 30 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

A-365315 | VHS-Studienhaus
15.10., So, 13 – 16 Uhr | 4 UStd **|** 30 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

L-365319 | VHS Lindenthal
10.12., So, 13 – 16 Uhr | 4 UStd **|** 30 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Wiener Walzer Intensiv-Workshop

Sie können schon etwas Wiener Walzer und haben sich an den halben Drehungen bereits versucht? Aber irgendwie will es nicht so recht klappen? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! Hier erlernen Sie alle wichtigen Grundlagen und Techniken. Die Basis wie zum Beispiel Heben und Senken sollten Sie aber kennen und können.

L-365322 | VHS Lindenthal
23.9., 24.9., Sa, So, 13 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** 60 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

East Coast Swing: Basis-Workshop am Sonntag

„East Coast Swing" ist eine der meistgetanzten Variationen des Swing. Man kann ihn zur aktuellen wie auch zur klassischen Swing-Musik tanzen. Wer Swing-Musik mag, wird den „East Coast Swing" lieben. Er ist eine vereinfachte Version des „Lindy Hop" zu etwas langsamerer Musik. Der Workshop vermittelt den Grundschritt und erste Figuren.

A-365343 | VHS-Studienhaus
17.9., So, 13 – 16 Uhr | 4 UStd **|** 30 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

L-365347 | VHS Lindenthal
5.11., So, 13 – 16 Uhr | 4 UStd **|** 30 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Bachata Paartanz Basis-Workshop am Samstag

Bachata stammt aus der Dominikanischen Republik. Lernen Sie diesen einfachen Grundschritt und ergänzen ihn durch verschiedene Solo-Drehungen.

A-365483 | VHS-Studienhaus
16.9., Sa, 14:30 – 16:30 Uhr | 2,67 UStd **|** 20 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

Solotänze

Zumba®

Zumba® Fitness ist ein tänzerisches Fitnesstraining zu lateinamerikanischen Rhythmen. Mit Leichtigkeit und Spaß bringt Zumba® den Körper in Form, kräftigt das Herz, strafft die Muskeln, fördert die Koordination und den Endorphinausstoß. Die Choreografien zu erlernen, schult nicht nur körperlich, sondern auch die geistige Flexibilität. Das Angebot Zumba Gold® richtet sich an Menschen, die es ein klein wenig langsamer angehen wollen. In allen Kursen wird Wert auf die genaue Ausführung gelegt, stets orientiert am Niveau der Gruppe und gegebenenfalls individuell angepasst. Bitte Turnschuhe und Wasser mitbringen.

Zumba® zum Kennenlernen

Zumba® zum Ausprobieren

R-366001 | Berufsbildende Schule,
Brüggener Str. 1, 50969 Köln
5.9., Di, 19:15 – 20:15 Uhr **|** 7 € **| Nane Lorse**

Zumba® Workshop: Merengue

Grund-Rhythmen und Grundschritte
Hier erlernen Sie tänzerisch und mit viel Spaß die Grund-Rhythmen der Zumba Kurse. Wir erarbeiten gemeinsam eine Choreografie, lernen verschiedene Grundschritte kennen und erfreuen uns an lateinamerikanischen Rhythmen (heute: Merengue).

A-366005 | VHS-Studienhaus
17.9., So, 10 – 12 Uhr | 2,67 UStd **|** 16 € **| WE |**
Sandra Heck

Zumba® Workshop: Cumbia

A-366006 | VHS-Studienhaus
15.10., So, 10 – 12 Uhr | 2,67 UStd **|** 16 € **| WE |**
Sandra Heck

Zumba® Workshop: Salsa

L-366007 | VHS Lindenthal
5.11., So, 10 – 12 Uhr | 2,67 UStd **|** 16 € **| WE |**
Sandra Heck

Zumba® Workshop: Reggaeton

A-366009 | VHS-Studienhaus
3.12., So, 14 – 16 Uhr | 2,67 UStd **|** 16 € **| WE |**
Sandra Heck

Zumba® Kurse

Zumba®

A-366014 | VHS-Studienhaus
16x, 4.9. – 18.12., Mo, 17 – 18 Uhr **|** 21.33 UStd **|**
110 € **| Sandra Heck**

A-366017 | VHS-Studienhaus
10x, 8.9. – 10.11., Fr, 17 – 18 Uhr **|** 13.33 UStd **|**
69 € **| Sylvia Zimnik**

N-366112 | VHS Nippes
14x, 5.9. – 19.12., Di, 18 – 19 Uhr **|** 18.67 UStd **|** 96 € **|**
N. N.

N-366113 | VHS Nippes
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 10 – 11 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 90 € **|**
Ricardo Corado Santos de Matos

N-366114 | VHS Nippes
10x, 20.9. – 13.12., Mi, 17:45 – 18:45 Uhr **|**
13.33 UStd **|** 69 € **| Stania Nesrat Alo**

N-366116 | VHS Nippes
10x, 20.9. – 13.12., Mi, 19 – 20 Uhr **|** 13.33 UStd **|**
69 € **| N. N.**

L-366127 | VHS Lindenthal
6x, 7.9. – 26.10., Do, 18 – 19 Uhr **|** 8 UStd **|** 38 € **|**
Sandra Heck

L-366128 | VHS Lindenthal
7x, 2.11. – 14.12., Do, 18 – 19 Uhr **|** 9.33 UStd **|** 44 € **|**
Sandra Heck

R-366137 | Berufsbildende Schule,
Brüggener Str. 1, 50969 Köln
12x, 12.9. – 12.12., Di, 19:15 – 20:15 Uhr **|** 16 UStd **|**
83 € **| Nane Lorse**

P-366150 | VHS Porz
6x, 6.9. – 25.10., Mi, 20:15 – 21:15 Uhr **|** 8 UStd **|**
42 € **| Jörg Zimmermann**

P-366152 | VHS Porz
23.9., Sa, 16 – 17 Uhr **|** 7 € **| Jörg Zimmermann**

P-366154 | VHS Porz
6x, 8.11. – 13.12., Mi, 20:15 – 21:15 Uhr **|** 8 UStd **|**
42 € **| Jörg Zimmermann**

P-366156 | VHS Porz
18.11., Sa, 16 – 17 Uhr **|** 7 € **| Jörg Zimmermann**

M-366166 | VHS Mülheim
13x, 5.9. – 12.12., Di, 17:30 – 18:30 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
90 € **| Sandra Heck**

Zumba® online – Livestream

ZOOM
Onlinekurs mit der Software Zoom. Auf unserer Webseite finden Sie genauere Angaben zu technischen Voraussetzungen und Datenschutz.

O-3661732 | Online
5x, 6.9. – 4.10., Mi, 19 – 20 Uhr **|** 6.67 UStd **|**
35 € **| Thorben Söhn**

O-366173 | Online
5x, 11.10. – 8.11., Mi, 19 – 20 Uhr **|** 6.67 UStd **|**
35 € **| Thorben Söhn**

O-366174 | Online
5x, 15.11. – 13.12., Mi, 19 – 20 Uhr **|** 6.67 UStd **|**
35 € **| Thorben Söhn**

Weitere Solotänze

Bachata, Rumba und Co. Shines (Solotanz) Basiskurs

Gesunder Tanz-Spaß in der Gruppe
Tanzen Sie diese besondere Form von Tänzen wie Bachata, Rumba und weiteren lateinamerikanischen Tänzen mit anderen zusammen in der Gruppe. Sie lernen alle Schritte als Line Dance. Im Laufe des Workshops entsteht so eine tanzbare Choreografie.

N-366204 | VHS Nippes
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 17 – 18 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 90 € **|**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Bachata Shines (Solotanz) – Basis-Workshop am Samstag

Bachata stammt aus der Dominikanischen Republik. Der Grundschritt ist leicht zu lernen. Tanzen Sie diese besondere Form der Bachata mit anderen zusammen in der Gruppe. Sie lernen alle Schritte als Line Dance. Im Laufe des Workshops entsteht so eine tanzbare Choreografie.

L-366210 | VHS Lindenthal
2.9., Sa, 13 – 14:30 Uhr | 2 UStd **|** 15 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Bachata Shines (Solotanz) – Workshop am Sonntag

A-366215 | VHS-Studienhaus
17.12., So, 14:30 – 16 Uhr | 2 UStd **|** 15 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Salsa Shines (Solotanz) Basiskurs

Tanzen Sie diese besondere Form der Salsa mit anderen zusammen in der Gruppe. Diese Musik lädt einfach zum Mittanzen ein. Sie lernen alle Schritte als Line Dance. Im Laufe des Workshops entsteht so eine tanzbare Choreografie.

N-366220 | VHS Nippes
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18 – 19 Uhr **|** 17.33 UStd **|**
90 € **| Erik van Spauwen – Tanzen für alle**

Salsa Shines (Solotanz) Basis-Workshop am Samstag

Tanzen Sie diese besondere Form der Salsa mit anderen zusammen in der Gruppe. Diese Musik lädt einfach zum Mittanzen ein. Sie lernen alle Schritte als Line Dance. Im Laufe des Workshops entsteht so eine tanzbare Choreografie.

L-366221 | VHS Lindenthal
2.9., Sa, 14:30 – 16 Uhr | 2 UStd **|** 15 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

A-366224 | VHS-Studienhaus
14.10., Sa, 14:30 – 16:30 Uhr | 2,67 UStd **|** 20 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

L-366226 | VHS Lindenthal
9.12., Sa, 14:30 – 16 Uhr | 2 UStd **|** 15 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Cha Cha Cha Shines (Solotanz). Basis-Workshop am Wochenende

Tanzen Sie diese besondere Form des Cha Cha Cha mit anderen zusammen in der Gruppe. Diese Musik lädt einfach zum Mittanzen ein. Sie lernen alle Schritte als Line Dance. Im Laufe des Workshops entsteht so eine tanzbare Choreografie.

A-366243 | VHS-Studienhaus
14.10., Sa, 13 – 14:30 Uhr | 2 UStd **|** 15 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

L-366246 | VHS Lindenthal
9.12., Sa, 13 – 14:30 Uhr | 2 UStd **|** 15 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Samba Shines (Solotanz) Basis-Workshop am Samstag

Samba ist Lebensfreude pur. Die Musik lädt einfach zum Mittanzen ein. Viele Schritte aus der Paar-Samba können Sie auch ohne Partner*in tanzen.

A-366253 | VHS-Studienhaus
16.12., Sa, 13 – 14 Uhr **|** 10 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Paso Doble Shines (Solotanz) Basis-Workshop am Samstag

Der Paso Doble ist einer der temperamentvollsten Tänze mit spanischen Wurzeln. Inspiriert wurde er durch das kunstvolle Zusammenspiel zwischen Torera oder Torero und der Capa bzw. Muleta, dem roten Tuch. Tanzen Sie diese besondere Form des Paso Dobles mit anderen zusammen in der Gruppe. Sie lernen alle Schritte als Line Dance. Im Laufe des Workshops entsteht so eine tanzbare Choreografie.

L-366302 | VHS Lindenthal
21.10., Sa, 13 – 14 Uhr **|** 10 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Rumba Shines (Solotanz) Basis-Workshop – großer Spaß ohne Tanzpartner*in

Tanzen Sie diese besondere Form der Rumba mit anderen zusammen in der Gruppe. Diese Musik lädt einfach zum Mittanzen ein. Sie lernen alle Schritte als Line Dance. Im Laufe des Workshops entsteht so eine tanzbare Choreografie.

L-366307 | VHS Lindenthal
4.11., Sa, 13 – 14:30 Uhr | 2 UStd **|** 15 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

A-366309 | VHS-Studienhaus
17.12., So, 13 – 14:30 Uhr | 2 UStd **|** 15 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Madison Basis-Workshop am Samstag

Der Madison ist ein fröhlicher Gruppentanz aus den späten 1950er und frühen 1960er Jahren. Sie tanzen Madison in einer oder mehreren Reihen. Der Grundschritt und die einzelnen Elemente sind leicht zu lernen. Im Laufe des Workshops entsteht so eine tanzbare Choreografie.

L-366325 | VHS Lindenthal
21.10., Sa, 14 – 16:30 Uhr | 3,33 UStd **|** 25 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

A-366326 | VHS-Studienhaus
16.12., Sa, 14 – 16:30 Uhr | 3,33 UStd **|** 25 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Memphis Basis-Workshop – gesunder Tanz-Spaß in der Gruppe

Der Memphis ist ein fröhlicher Gruppentanz aus den 1960er Jahren. Sie tanzen Memphis in einer oder mehreren Reihen. Der Grundschritt besteht aus sehr einfachen Elementen aus dem Rock 'n' Roll und Boogie-Woogie. Sie können diese Elemente immer wieder neu kombinieren und zu fast jeder Musik tanzen.

A-366332 | VHS-Studienhaus
16.9., Sa, 13 – 14:30 Uhr | 2 UStd **|** 15 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

L-366336 | VHS Lindenthal
4.11., Sa, 14:30 – 16 Uhr | 2 UStd **|** 15 € **| WE |**
Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Kizomba Ladies' Style

In diesem Kurs geht es darum, die weiblichen Moves des Kizomba mit Selbstbewusstsein und Sinnlichkeit auszudrücken. Isolationen, Posen, Haltung und Ausdruck werden in kurzen Choreos mit und/oder ohne High Heels (Tanzschuhe!) einstudiert und sinnlich getanzt.

A-366376 | VHS-Studienhaus
12x, 21.9. – 7.12., Do, 20 – 21 Uhr **|** 16 UStd **|** 83 € **|**
Stania Nesrat Alo

Ballett, Modern Dance und Jazz Dance

Ballett-Training: Probestunde zum Einstiegskurs

Sie brauchen keine Vorkenntnisse
Ein Vorgeschmack auf den Kurs ab 7.9.2023.

A-367105 | VHS Lindenthal
3.9., So, 16 – 16:45 Uhr **|** 6 € **| WE | Lisa Frieg**

Ballett-Training: Einstiegskurs

Dieser Kurs vermittelt das Grundvokabular des klassischen Tanzes. Sie lernen Techniken und Figuren des klassischen Balletts auf anatomiegerechte Art und Weise – und mit Freude! Neben der Technik gehört auch die Arbeit an Choreografien zum Inhalt des Kurses.

A-367110 | VHS-Studienhaus
14x, 7.9. – 7.12., Do, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 28 UStd **|**
168 € **| Lisa Frieg**

Ballett-Training für leicht Fortgeschrittene

Vorkenntnisse: etwa drei Semester Balletterfahrung, die auch länger zurückliegen können
Dieser Kurs vermittelt die Techniken und Formen des klassischen Balletts auf anatomiegerechte Art und Weise und lässt Sie die Freude am klassischen Tanz (wieder)finden.

A-367116 | VHS-Studienhaus
11x, 20.9. – 20.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr **|** 22 UStd **|**
132 € **| Claudia Braubach**

Modern Jazz Dance zum Kennenlernen

L-367150 | VHS Lindenthal
3.9., So, 15 – 15:45 Uhr **|** 6 € **| WE | Lisa Frieg**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Modern Jazz Dance

Modern Jazz Dance bringt unterschiedliche tänzerische Ausdrucksformen, kulturelle Einflüsse und tanzhistorische Traditionen zusammen. Der Workshop weckt Ihre Sensibiliät dafür, wie Bewegung bewusst gestaltet werden kann. Ein Komplettpaket aus Technik, Emotion, Choreografie und Training. Wir tanzen barfuß, auf Socken oder in Tanzschläppchen. Bitte keine Gummisohlen. Details: www.vhs.koeln

A-367154 | VHS-Studienhaus
12.11., So, 15 – 18 Uhr | 4 UStd **|** 28 € **| WE |**

Kreativer Tanz und Bewegungsimprovisation

Einfach tanzen!

Freude an Musik, Bewegung und Tanz mit anderen Menschen teilen
Lust einfach (mal wieder) zu tanzen? Der Workshop bietet allen Menschen mit und ohne Vorkenntnisse die Gelegenheit zu tanzen, neue Tanzschritte und Musik kennenzulernen, sich auszuprobieren und auszupowern. Das Lernen einer einfachen Choreografie wechselt sich ab mit tänzerischen Übungen zu abwechslungsreicher Musik.

A-367443 | VHS-Studienhaus
10.9., So, 13 – 16:45 Uhr **|** 5 UStd **|** 30 € **| WE |**
Pia Seidel

Deine Auszeit für tänzerische Kreativität und bewusste Bewegung

Entspannung, Körperwahrnehmung, Aktivität, Tanz.
Der Workshop bietet Ihnen Raum, sich in Ihrer Bewegung und im Tanz frei zu entfalten und auszuprobieren: über die Wahrnehmung nach Innen/Außen, in langsamer Bewegung oder dynamisch. In Stille und auch mit Musik. Für alle, mit und ohne Vorkenntnisse!

A-367457 | VHS-Studienhaus
5.11., So, 11 – 14 Uhr **|** 30 € **| WE | Claudia Braubach**

Urban Dance

Urban Dance

Urban Dance, im urbanen kulturellen „Schmelztiegel" entstanden, vereint Hip-Hop mit Elementen von Funk, Soul und anderen Einflüssen. Der Workshop bietet ein tänzerisches Training und vermittelt kulturelle Hintergründe der verschiedenen Tanzrichtungen, die hier zusammenkommen.

A-367903 | VHS-Studienhaus
8x, 20.10. – 8.12., Fr, 18 – 21 Uhr **|** 32 UStd **|** 192 € **|**
Hüseyin Ceylan

A-367905 | VHS-Studienhaus
30.9., Sa, 11 – 14 Uhr **|** 4 UStd **|** entgeltfrei **| WE |**
Hüseyin Ceylan

L-367906 | VHS Lindenthal
19.11., So, 15 – 18 Uhr **|** 4 UStd **|** 29 € **| WE |**
Lisa Frieg

„Orientalischer" Tanz

Tänze aus der Weltregion, die aus europäischer Sicht gerne als „orientalisch" bezeichnet wird, sind Lebensfreude, kultureller Ausdruck und – gesund! Sie lernen hier, Muskeln zu bewegen, von denen Sie gar nicht wussten, dass Sie sie überhaupt haben. Sie lernen Ihren Körper neu kennen und erleben Gemeinschaft und Musik. Gleichzeitig bauen Sie eine physiologisch gesunde, aufrechte Haltung auf, dehnen und kräftigen wichtige Stützmuskulatur, verbessern Körperwahrnehmung und Balance – stets unter professioneller Anleitung und mit freundlicher Korrektur. Die „Tanzgruppe Arabica" arbeitet mittelfristig auf Aufführungen hin.

Fusion Belly Dance

Der Einstiegsworkshop vermittelt Aspekte des Bewegungsvokabulars vom Fusion Belly Dance und trainiert unter anderem wellenartige Bewegungen der Wirbelsäule. Im Fokus liegen der Becken- und Rumpfbereich. Auch lernen Sie, einzelne Körperteile isoliert zu bewegen und Ausdruck in die Bewegung zu legen. Details: www.vhs.koeln.

A-368101 | VHS-Studienhaus
4.10., Sa, 09:30 – 12:30 Uhr **|** 4 UStd **|** 30 € **| WE |**
Kora Hamm

Oriental Moves – für alle Niveaustufen

Einstiegskurs und Aufbaukurs

P-368102 | VHS Porz
11x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr **|** 22 UStd **|**
96 € **| Carola Putzien**

Raqs Shakri – Orientalischer Tanz zum Schnuppern

Der Dozent spricht auch Arabisch, Englisch und etwas Russisch
Schnupperworkshop zum Kurs ab 12.9.2023.

L-368200 | VHS Lindenthal
3.9., So, 13 – 13:45 Uhr **|** 6 € **| WE | Ahmed Fekry**

Raqs Shakri – Einstiegskurs Orientalischer Tanz

Raqs Shakri – so heißt der klassische Bauchtanz aus Ägypten. Einführungskurs in das Bewegungsalphabet des Tanzes und seine kulturelle Tradition. Ahmed Fekry ist mit dem Tanzen aufgewachsen und professioneller Tänzer und Choreograph.

A-368200 | VHS-Studienhaus
12x, 12.9. – 12.12., Di, 19:15 – 21:15 Uhr **|** 32 UStd **|**
181 € **| Ahmed Fekry**

Tanzgruppe Arabica

Training orientalische Choreographien – Mittelstufe
Ob klassischer Bauchtanz, Folklore, Stilmix oder Fantasy – wer gute Grundkenntnisse im Orientalischen Tanz (oder andere Tanzerfahrungen und gutes Körpergefühl) mitbringt, ist willkommen. Sie verfeinern Ihre Technik und üben Schrittkombinationen sowie den Umgang mit Schleiern, Schwertern und Ähnlichem ein. Unsere Gruppenchoreographien führen wir gelegentlich vor Publikum auf.

N-368215 | VHS Nippes
12x, 14.9. – 14.12., Do, 19:15 – 21:15 Uhr **|** 32 UStd **|**
181 € **| Ahmed Fekry**

Tango Oriental zum Kennenlernen

Der Dozent spricht auch Arabisch, Englisch und etwas Russisch

Wenn das Zackige des Tango auf die weichen, fließenden Bewegungen des orientalischen Tanzes trifft, entsteht Tango Oriental. Seien Sie neugierig – lassen Sie sich überraschen! Bei Interesse werden wir einen entsprechenden Kurs anbieten.

L-368230 | VHS Lindenthal
3.9., So, 14 – 14:45 Uhr **|** 6 € **| WE | Ahmed Fekry**

Andere Länder, andere Zeiten, andere Tänze

Schottisch Tanzen

Beim Scottish Country Dancing (SCD) tanzen Menschen als Team. Sie lernen dabei ein Stück schottischer Kultur und Tradition kennen, das dort Bestandteil des Lehrplans an Schulen ist. Getanzt wird SCD rund um die Welt und bildet Brücken zwischen Menschen und Generationen.

L-369425 | VHS Lindenthal
14x, 5.9. – 19.12., Di, 19:30 – 21 Uhr **|** 28 UStd **|** 136 € **| Anja Breest**

L-369431 | VHS Lindenthal
2.9., Sa, 10 – 13 Uhr **|** 4 UStd **|** 23 € **| WE | Anja Breest**

L-369433 | VHS Lindenthal
23.9., Sa, 10 – 13 Uhr **|** 4 UStd **|** 23 € **| WE | Anja Breest**

L-369436 | VHS Lindenthal
4.11., Sa, 10 – 13 Uhr **|** 4 UStd **|** 23 € **| WE | Anja Breest**

L-369438 | VHS Lindenthal
9.12., Sa, 10 – 13 Uhr **|** 4 UStd **|** 23 € **| WE | Anja Breest**

Historischer Tanz

Erleben Sie in Gruppen- und Paartänzen der Renaissance und des Frühbarock die historische Atmosphäre von Maskenbällen, höfischer Kultur und bürgerlichen Festen. Das gemeinsame Tanzen zu schwungvoller Musik setzt damals wie heute Glückshormone frei!

L-369587 | VHS Lindenthal
3.9., So, 11 – 12 Uhr **|** 6 € **| WE | Beate Alsdorf**

A-369589 | VHS-Studienhaus
4x, 8.9. – 29.9., Fr, 18 – 19:30 Uhr **|** 8 UStd **|** 42 € **| Beate Alsdorf**

Theater / Stimme

Stimmbildung / Sprechtraining

Erfolgsfaktor Stimme

Für Menschen, die im Beruf viel sprechen

Sie verbessern Ihren Ausdruck in großen Meetings, im Zweiergespräch, beim Vortrag und am Telefon. Entwickeln Sie Ihre Stimme, Atmung und Sprache! Sie arbeiten auch an individuellen Problemen (zu hohe Stimmlage, Heiserkeit, undeutliche Aussprache). Stimmaufnahmen im Seminar zeigen Ihnen ihr Potenzial. Sie erhalten ein ausführliches Skript und Übungsmaterial.

A-381115 | VHS-Studienhaus
9.9., Sa, 11 – 16 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 46 €,
Materialkosten: 22 € **| WE | Ewa von Latoszek**

A-381116 | VHS-Studienhaus
7.10., Sa, 11 – 16 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 46 €,
Materialkosten: 22 € **| WE | Ewa von Latoszek**

A-381118 | VHS-Studienhaus
4.11., Sa, 11 – 16 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 46 €,
Materialkosten: 22 € **| WE | Ewa von Latoszek**

Workshop: Damit die Stimme stimmt!

Grundlagen für Beruf, Erzählen oder Theater Spielen

Sie lernen, den Zusammenhang zwischen Körperspannung, Atemfluss und Ton zu verstehen und zu erfühlen. So entwickeln Sie einen gesunden, belastbaren Klang, der Ihnen entspricht. Angeleitete Rollenspiele helfen Ihnen, auch in heiklen Situationen ausdrucksvoll zu klingen. Natürlich sind auch alle herzlich eingeladen, die einfach Spaß daran haben, das Potenzial ihrer Stimme weiter zu entfalten!

A-381134 | VHS Lindenthal
23.9., Sa, 10 – 16:30 Uhr **|** 8.67 UStd **|** 48 € **| WE |**
Dr. Anette Einzmann

Theater & Beruf

Kinder spielen Theater – Fortbildung für Erzieher*innen

Für Mitarbeiter*innen der städtischen KiTas. Anmeldung über das Jugendamt der Stadt Köln.
Sie lernen, eigenständig Theaterstücke mit Kindern zu entwickeln und Theaterarbeit im KiTa-Alltag einzusetzen. Themen sind: Entwicklung von Theaterstücken, Rollenspiele und Improvisationen, der Umgang mit der eigenen Stimme und dem Körper. Hierzu dienen die exklusiven Ausdrucks- und Bewegungsspiele der Galli Methode®.

L-381324 | VHS Lindenthal
17.4., 18.4., Mi, Do, 9 – 16 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
entgeltfrei **| Dennis Nahke**

Bildungsurlaub: Sieben Kellerkinder – Sieben Talente – Durch Theater die verborgenen Talente strahlen lassen

Eine Kooperation mit dem mobilen Galli Theater Köln-Bonn
„Die Sieben Kellerkinder®" sind sieben innere sehr kreative und spielfreudige Figuren, die unsere Talente prägen. Der Schlüssel, um „Die Sieben Kellerkinder®" ans Tageslicht zu locken, sind das Spiel und die Bewegung. Wer im guten Kontakt mit den verborgenen Talenten ist, wird auf der Bühne – auch der beruflichen oder alltäglichen Lebensbühne – mehr Energie, Kreativität und Ausstrahlung gewinnen. Mit ausführlichem Skript.

A-381327-BU | VHS-Studienhaus
5x, 6.11. – 10.11., Mo – Fr, 10 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|**
353 €, Schulungsunterlagen: 10 € **| BU |**
Dennis Nahke

Bildungsurlaub: Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

Vorankündigung für 2024.
Menschen begreifen die Welt durch Geschichten und Bilder. Im pädagogischen Bereich und überall dort, wo Menschen Inhalte vermitteln, präsentieren oder überzeugen wollen, bindet eine spannende Geschichte, fesselnd vorgetragen, die Aufmerksamkeit des Publikums. Erlernen Sie lebendiges, spannendes, fesselndes und dynamisches Erzählen nach der Galli Methode®! Mit ausführlichem Skript.

A-381340-BU | VHS-Studienhaus
5x, 18.3. – 22.3., Mo – Fr, 10 – 16:30 Uhr **|**
38.33 UStd **|** 353 €, Schulungsunterlagen: 10 € **| BU |**
Dennis Nahke

Bildungsurlaub: Theater wirkt! Theater im Methodenkoffer

Für alle, die in oder mit Gruppen arbeiten – mit Teams, Lerngruppen und anderen
Erleben Sie die Kraft des Theaters im Präsenztraining, in Selbst- und Gruppenreflexionen, im Erarbeiten von Szenen, im Vorspielen und schließlich im – seminarinternen – Auftritt auf der Bühne. Es geht um Agilität, Selbstbestimmung und Eigenverantwortung, um Kreativität, Teamprozesse und Potenzialentfaltung sowie um die Wirkkraft von Theater.

A-381348-BU | VHS Lindenthal
5x, 11.9. – 15.9., Mo – Fr, 10 – 16:30 Uhr **|**
38.33 UStd **|** 241 €, Pauschale für Nutzung des Theaters: 30 € **| BU | Dr. Ruth zum Kley**

Ab auf die „Bühne"! Kurse und Workshops

Improvisationstheater

Gut geplant, ist halb gewonnen? Wer nicht auf überraschende Entwicklungen reagieren kann, hat es in einer schnelllebigen Zeit wie der unseren nicht leicht. In den Kursen und Workshops unter der Kategorie Improvisationstheater erlernen Sie die Kunst, spontan zu reagieren. Diese berufliche Kernkompetenz erwerben Sie auf der Bühne des Kurses mit Spaß und in einer Gruppe Gleichgesinnter. Sie schulen Ihre Ausdrucksfähigkeit, Präsenz, Team- und Konfliktfähigkeit und Ihre Flexibilität im Umgang mit unerwarteten Situationen anhand unterschiedlicher Übungen und szenischer Improvisationsspiele. So sind Sie fit für den Auftritt auf der Bühne des (Berufs-)Lebens.

Improvisationstheater zum Ausprobieren

L-381410 | VHS Lindenthal
3.9., So, 14 – 14:45 Uhr **|** 6 € **| WE | Ulrike Eder**

L-381411 | VHS Lindenthal
26.9., Di, 19:15 – 21:30 Uhr | 3 Ustd **|** 17 € **|**
Ulrike Eder

Weiterbildungs-förderung
Mehr Informationen
auf Seite 18 und 19

Improvisationstheater – Workshop für alle

Auch für Anfänger*innen geeignet

A-381413 | VHS-Studienhaus
2.9., Sa, 10 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** 48 € **| WE |**
Anja Lipperheide

A-381416 | VHS Lindenthal
4.11., 5.11., Sa, So, 10 – 16 Uhr **|** 16 UStd **|** 96 € **| WE |**
Aysha Samuel

A-381417 | VHS-Studienhaus
25.11., 26.11., Sa, So, 10 – 16 Uhr **|** 16 UStd **|** 96 € **|**
WE | Dennis Nahke

L-381418 | VHS Lindenthal
9.12., 10.12., Sa, So, 10 – 16 Uhr **|** 16 UStd **|** 96 € **|**
WE | Aysha Samuel

Improvisationstheater Einstiegs-Workshop

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

L-381414 | VHS-Studienhaus
8.9., 9.9., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 16 Uhr **|** 12 UStd **|**
72 € **| WE | Charlotte Welling**

Ready, steady, go! Improvisationstheater für Neugierige

A-381415 | VHS-Studienhaus
21.10., 22.10., Sa, So, 11 – 16 Uhr **|** 13.33 UStd **|** 80 € **|**
WE | Ulrike Baartz

Improvisationstheater Einstiegskurs

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

A-381420 | VHS-Studienhaus
4x, 13.9. – 4.10., Mi, 18 – 19:30 Uhr **|** 8 UStd **|** 44 € **|**
Charlotte Welling

Improvisationstheater für Fortgeschrittene

Für Interessierte mit Vorerfahrung oder „Abenteuerlust"

A-381423 | VHS-Studienhaus
4x, 13.9. – 4.10., Mi, 19:45 – 21:30 Uhr **|** 9.33 UStd **|**
52 € **| Charlotte Welling**

Improvisationstheater für alle

L-381424 | VHS Lindenthal
4x, 17.10. – 7.11., Di, 19:15 – 21:30 Uhr **|** 12 UStd **|**
66 € **| Ulrike Eder**

Ready, steady, go! Improvisationstheater für Neugierige und Erfahrene

Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich
Für alle, die sich ausprobieren möchten, mehr Bühnenpräsenz in Alltag und Beruf gewinnen wollen oder ganz einfach Lust aufs Spielen haben. Mit Körper- und Wahrnehmungsübungen schaffen wir die Voraussetzungen für das Improvisieren. Sie erlernen verschiedene Techniken aus dem Improtheater, bringen idealerweise aber schon etwas Improtheater-Erfahrung mit. Mehr Infos: www.vhs.koeln

M-381427 | VHS Mülheim
8x, 24.10. – 12.12., Di, 19:30 – 21 Uhr **|** 16 UStd **|**
88 € **| Ulrike Baartz**

L-381428 | VHS Lindenthal
6x, 8.11. – 13.12., Mi, 19:30 – 21:15 Uhr **|** 14 UStd **|**
77 € **| Ulrike Baartz**

Weitere Kurse und Workshops

Ab auf die Bühne: Mit Schauspielübungen und Improvisation zur Mini-Inszenierung

Auch für Anfänger*innen geeignet
Mithilfe von Schauspielübungen und Improvisationstechniken entwickeln wir im Laufe des Workshops kurze Mini-Inszenierungen, die wir vor der Gruppe präsentieren. Ob Sie bereits Erfahrung auf der Bühne haben oder nicht, spielt keine Rolle – der Workshop richtet sich an alle, die ihre Bühnenpräsenz stärken, ihr schauspielerisches Können verbessern möchten und einfach mal (wieder) auf die Bühne wollen.

A-381477 | VHS Lindenthal
18.11., 19.11., Sa, So, 10 – 16 Uhr **|** 16 UStd **|** 96 € **|**
WE | Sarah Heinrigs

Tanztheater und Tanzimprovisation

Für jedes Alter – mit und ohne Vorkenntnisse
Sie lernen Bewegungsaufgaben aus der Tanzimprovisation und dem Tanztheater kennen und erarbeiten eigene oder auch gemeinsame Choreografien. Sie erlernen, wie Sie von der Ausrichtung des Körpers im Raum, Ihrer Phantasie und der Wahrnehmung der Gruppe zum künstlerischen Ausdruck gelangen. Bitte bequeme Trainingskleidung und ein Paar Baumwollsocken mitbringen.

A-381486 | VHS-Studienhaus
11x, 20.9. – 20.12., Mi, 20 – 21:30 Uhr **|** 22 UStd **|**
132 € **| Claudia Braubach**

Tanztheater. Workshop am Samstag

Sie lernen Bewegungsaufgaben aus der Tanzimprovisation und dem Tanztheater kennen und erarbeiten eigene oder auch gemeinsame Choreografien. Sie erlernen, wie Sie von der Ausrichtung des Körpers im Raum, Ihrer Phantasie und der Wahrnehmung der Gruppe zum künstlerischen Ausdruck gelangen. Bitte bequeme Trainingskleidung und ein Paar Baumwollsocken mitbringen.

A-381487 | VHS-Studienhaus
23.9., Sa, 10:30 – 13:30 Uhr | 4 UStd **|** 30 € **| WE |**
Claudia Braubach

Tanztheater. Workshop am Sonntag

A-381488 | VHS-Studienhaus
3.12., So, 10:30 – 13:30 Uhr | 4 UStd **|** 30 € **| WE |**
Claudia Braubach

Spanischsprachige Workshops finden Sie im Bereich „Spanisch".

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Literatur / Schreibwerkstätten

Literatur entdecken

Flucht und Vertreibung: Die Aeneis von Vergil

Lesung und Erläuterung: Michael Schikowski, Mülheimer Literaturclub

In der Aeneis, dem grandiosen Text des Altertums, der uns so entfernt scheint, können wir unsere Gegenwart von Flucht und Vertreibung neu sehen lernen. In der erzählenden Literatur wird das gerade als Retelling (engl. nacherzählen) populär. Offensichtlich sind wir, wenn wir die Gegenwart ernsthaft verstehen wollen, darauf angewiesen, uns die Vergangenheit neu zu erzählen.

M-382110 | VHS Mülheim
7.12, Do, 18 – 19:30 Uhr | 8 € | **Michael Schikowski**

Zusammenwachsen – Herausforderungen der Integration

Lesung und Austausch mit Musa Deli

Der renommierte Sozialpsychologe Musa Deli erzählt in seinem Buch „Zusammenwachsen" die Geschichte der drei Generationen von Türk*innen in Deutschland. Er berichtet von der Sehnsucht nach der alten Heimat, vom Leben zwischen zwei Welten und von der Erfahrung, deutsch zu sein und sich dennoch im Zentrum von Integrationsdebatten wiederzufinden.

M-382118 | VHS Mülheim
7.12., Do, 18 – 19:30 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Michael Schikowski

Liebe ist ein Schlachtfeld: Lesung zum Roman „Zwischen Du und Ich" von Mirna Funk

Lesung aus dem Roman „Zwischen Du und Ich" von Mirna Funk: „Liebe ist ein Schlachtfeld" in Kooperation mit dem „Kompetenzverbund Antisemitismus NRW'. Mirna Funk gehört zur neuen Generation der deutsch-jüdischen Literatur. Ihr Roman „Zwischen Du und Ich" spielt in Berlin und Tel Aviv.

M-382112 | VHS Mülheim
17.10., Di, 17 – 20 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Polina Kochelaieva

Lesung: „Kartonwand – das Trauma der Arbeitsmigrant*innen am Beispiel meiner Mutter"

VHS-Markenbotschafter Fatih Çevikkollu über ein Leben im Provisorium

VHS-Markenbotschafter Fatih Çevikkollu beschreibt in seinem Buch „Kartonwand" sein Leben als „Kofferkind" in einer türkischen Familie, die Träume und Enttäuschungen seiner Eltern und die Folgen der Arbeitsmigration, die bis heute in den Familien Wunden hinterlassen hat. Mehr Informationen zur Lesung: www.vhs.koeln

M-382115 | VHS Mülheim
26.10., Do, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei

Die schönen Seiten des Lesens

Literaturbesprechung mit dem Mülheimer Literaturclub

Carina Giesen, Mirjam Seelbach-Geese, Nina Maibücher und Pia Ciesielski sind Buchhändlerinnen, die mit ihren eigenwilligen Literaturempfehlungen nach Mülheim kommen. Sie stellen ihre Entdeckungen und Lieblinge vor. Romane, die unterhalten und begeistern, spannende und berührende Geschichten – das Beste aus der Fülle der Neuerscheinungen aus diesem Jahr.

M-382117 | Et Kapellche e. V.,
Holsteinstr. 1, 51065 Köln
26.11., So, 18 – 19:30 Uhr **|** 8 € **| WE |**
Michael Schikowski

Und kerzenhelle wird die Nacht

Ein Weihnachtsabend mit dem Mülheimer Literaturclub

Lieder, Geschichten und Gedichte zur Vorweihnachtszeit mit Barbara Böhler und Claudia Sledz. Das Ensemble der Dellbrücker Symphoniker unter der Leitung von Albert Otto-Gaede begleitet diesen Abend mit weihnachtlichen Glanzstücken klassischer Musik.

M-382119 | Et Kapellche e. V.
10.12., So, 18 – 19:30 Uhr | **WE | Michael Schikowski**

Literatur am Vormittag

In diesem Herbst lesen wir gemeinsam leise und laute Geschichten von Aufbrüchen, Umbrüchen, Rückblicken und der großen, verwandelnden Kraft der Erinnerung.

P-382160 | VHS Porz
7x, 12.9. – 5.12., Di, 11 – 13:15 Uhr **|** 21 UStd **|** 99 € **|**
Barbara Wedemann

Literatur am Vormittag: Erzählte Lebenswelten in Texten aus den letzten hundert Jahren

Teilen Sie Ihre privaten Lektüreerlebnisse, Ihre Eindrücke und Gedanken mit anderen. Der Austausch erweitert die eigene Perspektive; literaturwissenschaftlich unterstützte Analysen vertiefen die Lektüre. Wir lesen alpennahe Romane, die Privatsphäre und Gastfreundlichkeit, Abgeschiedenheit und Offenheit in mehr oder minder schillerndem Panorama verhandeln. Bücherliste: www.vhs.koeln.

A-382161 | VHS-Studienhaus
11x, 12.9. – 5.12., Di, 10:30 – 12 Uhr **|** 22 UStd **|**
110 € **| David Gabriel**

Das Buch für die Stadt 2023: Der nasse Fisch von Volker Kutscher

Die Geschichte hinter „Babylon Berlin"
Wir folgen Gereon Rath bei seinem ersten Fall. Gleichzeitig tauchen wir ab ins Berlin der 20er Jahre, wie es auch Alfred Döblin in „Berlin Alexanderplatz" oder Hans Fallada mit „Kleiner Mann, was nun?" beschreiben. Dabei steht unsere eigene Lesefährte im Vordergrund, sodass wir selbst dieses Buch – nicht nur den Kriminalfall – enträtseln und unsere Lektüre im Austausch mit anderen bereichern.

A-382170 | VHS-Studienhaus
20.11., Mo, 17:30 – 20:30 Uhr | 4 UStd **|** 20 € **|**
David Gabriel

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

Kreatives Schreiben – Kurse und Workshops

Kinderbücher schreiben – Schreibwerkstatt am Wochenende

Professionell angeleitet entwickeln Sie aus Ihren ersten Ideen für eine Kindergeschichte eine funktionierende Handlung mit stimmigen Figuren und Dialogen. Sie lernen, wie man spannend und unterhaltsam zugleich erzählt. Wer schon vor Kursbeginn etwas geschrieben hat, kann am Samstagabend einen Text (3000 Zeichen) einreichen und erhält am Sonntag ein individuelles Feedback des Dozenten (Lesepauschale).

A-382203 | VHS-Studienhaus
26.8., 27.8., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 15.33 UStd **|**
83 €, Lesepauschale: 7 € **| WE | Dr. Jörg Wolfradt**

Kreatives aus der Retorte? Schreiben mit ChatGPT & Co.

Die Tools der künstlichen Intelligenz verführen dazu, auf Klick perfekte Texte auszuspucken. Glauben Sie das auch? Oder gehört am Ende etwas mehr dazu? Etwas nach der Devise: Kombinieren wir unsere menschliche Intelligenz, Kreativität und Kompetenz mit der künstlichen Intelligenz – um überzeugende Texte zu zaubern.

A-382205 | VHS-Studienhaus
29.8., 30.8., Di, Mi, 18 – 21 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 36 € **|**
Florine Calleen

Schreibwerkstatt: Schräge Vögel, geheimnisvolle Fremde, Otto Normalverbraucher und Anna Anders: So leben Ihre Figuren!

Wie zeichne ich Held*innen im erzählerischen Sinne? Dieser Kurs vermittelt Strategien und Techniken der detaillierten Figurenzeichnung. Personen mit Ecken und Kanten bleiben in Erinnerung. Anhand von Übungen, die einen klaren Rahmen setzen, strukturieren Sie Ihre Ideen, um einprägsame Protagonist*innen und Antagonist*innen zu entwickeln und spannende Geschichten zu erzählen.

A-382212 | VHS Lindenthal
7x, 2.11. – 14.12., Do, 18 – 21 Uhr **|** 23.33 UStd **|**
126 € **| Renate Kaiser**

So schreiben Sie eine spannende Kurzgeschichte

Schreibwerkstatt am Wochenende

Wie zeichne ich Held*innen im erzählerischen Sinne? Und auf was für eine Reise schicke ich sie, um eine interessante Geschichte zu erzählen? Detaillierte Figurenzeichnung, Spannungsaufbau, Plotkonstruktion lernen Sie am konkreten Beispiel. Zum Schluss halten Sie eine eigene Kurzgeschichte – zumindest im Rohentwurf – in Händen und nehmen zudem Methoden mit, die Sie auf andere Themen anwenden können.

A-382225 | VHS-Studienhaus
4.11., 5.11., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 87 € **|**
WE | Renate Kaiser

Schreibwerkstatt – Schnupperkurs

Sie wollten schon immer kreativ schreiben? Das können Sie nun einmal im Monat dienstags in der VHS Mülheim von 18 – 21 Uhr ausprobieren. Wir starten beim Schnupperabend mit verschiedenen Aufgaben, zu denen Sie schreiben können. Sie können sich bei Interesse zu den weiteren Einzelterminen (26.9. Wasser, 24.10. Gefühle, 21.11. Spannend!) anmelden. Mehr Infos: www.vhs.koeln

M-382241 | VHS Mülheim
12.9., Di, 18 – 21 Uhr | 4 UStd **|** 22 € **| Anne Haase**

Schreibwerkstatt: Wasser

Wir lassen uns vom Wasser zum Schreiben inspirieren. Ob unsere Texte auf Wasser gebaut sind, vom Wasser oder am Wasser handeln, das Wasser getrunken, darin geschwommen oder auf es geschaut wird: Ihre Geschichte! Mehr Infos: www.vhs.koeln

M-382242 | VHS Mülheim
26.9., Di, 18 – 21 Uhr | 4 UStd **|** 22 € **| Anne Haase**

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

Schreibwerkstatt: Gefühle

Der Mensch fühlt auf einer großen Skala, die von sehr gedrückt bis zu himmelhochjauchzend reicht. An diesem Abend werden wir auf unsere Gefühle hören und uns darin versuchen, gefühlvoll zu schreiben, ohne kitschig zu sein. Liebesgeschichte, Trauerbewältigung, große Vorfreude, schlimmste Enttäuschung, Pferdestehl-Gefühle: Ihre Geschichte!

M-382243 | VHS Mülheim
24.10., Di, 18 – 21 Uhr | 4 UStd **|** 22 € **| Anne Haase**

Weiterbildungsförderung
Mehr Informationen auf Seite 18 und 19

Schreibwerkstatt: Spannend!

Spannung ist ein Element beim Erzählen und Schreiben von Geschichten, das nie fehlt. Doch: Was macht sie aus, wie kann ich sie erzeugen, wann ist sie zu viel, wann zu wenig? Ob Sie in dieser Schreibwerkstatt einen Krimi oder Thriller beginnen, die Menschen mit einer unglaublichen Liebesgeschichte oder einem lustigen Text in den Bann ziehen: Ihre spannende Geschichte! Mehr Infos: www.vhs.koeln

M-382244 | VHS Mülheim
21.11., Di, 18 – 21 Uhr | 4 UStd **|** 22 € **| Anne Haase**

Schreibwerkstatt – Schnupperkurs

Sie wollten schon immer mal ausprobieren, kreativ zu schreiben? Sie haben Geschichten im Kopf, wissen aber nicht, wie Sie sie aufschreiben sollen? Sie haben Lust auf Austausch mit Gleichgesinnten? An diesem Tag haben Sie dazu Gelegenheit: Sie schreiben zu verschiedenen Anlässen. Danach haben Sie die Möglichkeit, über Ihre und die Texte Ihrer Mitschreibenden konstruktiv zu sprechen.

P-382250 | VHS Porz
24.9., So, 14 – 17 Uhr | 4 UStd **|** 22 € **| WE |**
Anne Haase

Schreibwerkstatt – Wochenende

Was ist Clustern? Wozu ist ein ABC-Darium gut? Was bedeutet Spannungsaufbau? Ich habe ein Buch geschrieben und jetzt? Diesen und anderen Fragen werden wir am Wochenende nachgehen. Dazu gibt es verschiedene Schreibaufgaben, die in der Gruppe konstruktiv besprochen werden können. Wenn Sie gerne kreativ schreiben wollen, bringt Ihnen dieses Wochenende garantiert neue Erkenntnisse!

P-382251 | VHS Porz
18.11., 19.11., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 18.67 UStd **|**
103 € **| WE | Anne Haase**

Komm schreiben!

Sie denken, Sie können nicht schreiben? Nur Mut! Jeder hat einen eigenen Stil, eine individuelle Sprache. Dieses Angebot richtet sich an alle, die schreiben wollen. Um Ihr Schreibuniversum zu entdecken, werden wir uns auf vielfältige Weise inspirieren lassen. Es geht ums Ausprobieren und Versuchen. Bringen Sie zum ersten Termin gerne schon eigene Texte mit.

P-382253 | VHS Porz
6x, 7.9. – 14.12., Do, 18 – 20:15 Uhr **|** 18 UStd **|** 98 € **|**
Katrin Rossdeutscher

Spanischsprachige Workshops finden Sie im Bereich „Spanisch".

Online-Schreibworkshops in Kooperation mit der vhs Straubing

Wir schreiben hier Workshops der Volkshochschule Straubing aus. Sie melden sich bei der Volkshochschule Köln an. Mit Ihrer Anmeldung erlauben Sie uns, Ihren Namen, Ihre E-Mail-Adresse und Telefonnummer an die Volkshochschule Straubing weiterzugeben. Den Zugang zum Kurs erhalten Sie von der vhs Straubing. Alle Workshops werden mit der Software Zoom durchgeführt. Sie benötigen einen Computer mit Kamera und Mikrofon. Details zu den Seminaren und zur Kursleiterin Gabriele Kiesl finden Sie auf www.vhs.koeln.

Speedwriting: Eine Story an einem Tag – schnell, kreativ, crazy

Zu Beginn erhalten Sie Ihre Aufgabe und haben eine halbe Stunde Zeit zum Überlegen, bevor es ans Schreiben geht. Erste Kommentare zu Ihren Texten erhalten Sie nach der Mittagspause, dann geht es ans Überarbeiten. Am Ende des Workshops sind Sie um eine Geschichte reicher – schnell geschrieben und kreativ (vielleicht auch crazy?) getextet!

O-383100 | Online
16.9., Sa, 10 – 16 Uhr **|** 7 UStd **|** 46 €, keine Ermäßigung möglich. **| WE |**

Von der ersten Zeile zum Buch

Sie brennen für Ihr persönliches Buchprojekt und möchten es nun verwirklichen oder vervollständigen? Lebendigere Figuren, spannende Handlung – wie es geht, lernen Sie hier! Zudem bekommen Sie Informationen, welche Schritte Sie in Richtung Veröffentlichung und Verlagskontakte gehen können.

O-383212 | Online
14.10., Sa, 10 – 16 Uhr **|** 7 UStd **|** 46 €, keine Ermäßigung möglich. **| WE |**

Schreibhandwerk – Gemeinsam eigene literarische Texte überarbeiten

Vor Kursbeginn senden Sie einen literarischen Text ein – egal, welches Genre, ob Kurzgeschichte, Lyrik oder Roman. Intensiv analysiert die Dozentin Ihr Werk im Vorfeld und am Kurstag selbst und erläutert ihre Anmerkungen. Eine ideale Grundvoraussetzung für Ihre weitere Arbeit an Ihrem Manuskript.

O-383247 | Online
11.11., Sa, 10 – 16 Uhr **|** 7 UStd **|** 46 €, keine Ermäßigung möglich. **| WE |**

Kreatives Schreiben einer Kurzgeschichte

Inspiriert von verschiedenen Schreibspielen, begeben Sie sich auf eine Schreibreise und lassen Ihre Worte fließen. Gleichzeitig Schreibende*r, Vorlesende*r und Zuhörende*r zu sein intensiviert die eigenen Schreibprozesse. An einem Tag entsteht Ihre persönliche Kurzgeschichte, unterstützt von Beratung und Feedback der Dozentin.

O-383345 | Online
2.12., Sa, 10 – 16 Uhr **|** 7 UStd **|** 46 €, keine Ermäßigung möglich. **| WE |**

Theater-Schreibkurs für Nachwuchsautor*innen

Vorankündigung für 2024. Anmeldung ab Herbst 2023 möglich.

Wie baut man ein Theaterstück auf? Wie findet man das geeignete Thema, Ort und Zeit? Wie entstehen stimmige Charaktere, humorvolle Dialoge, eine spannende Handlung und vor allem eine gute Pointe? Und wie schreibt man ein Stück, das Chancen hat, tatsächlich von Theatern gespielt zu werden? All das wird hier erläutert, analysiert und angewendet. Danach heißt es auch für Ihr Stück: Vorhang auf!

O-383347 | Online
20.1., Sa, 10 – 16 Uhr **|** 7 UStd **|** 46 €, keine Ermäßigung möglich. **| WE**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Sprachen

Unser Team erreichen Sie unter den folgenden Adressen:

Englisch:
vhs-englisch@stadt-koeln.de
Fax: 0221 221-6569288

Romanische Sprachen:
vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
Fax: 0221 221-6569287

Deutsch:
vhs-deutsch@stadt-koeln.de
Fax: 0221 221-6569286

Integrationskurse:
vhs-integrationskurse@stadt-koeln.de
Fax: 0221 221-6569285

Andere Fremdsprachen:
vhs-anderesprachen@stadt-koeln.de
Fax: 0221 221-6569284

Regionales Sprachangebot Köln-Porz:
vhs-regional-porz@stadt-koeln.de

Regionales Sprachangebot Köln-Mülheim:
vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de

Persönliche Anmeldung:
Wenden Sie sich bitte an das
VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 22).

Bei Fragen zur Organisation der Kurse und Veranstaltungen (allgemeine Informationen, Teilnahmebescheinigungen usw.) wenden Sie sich bitte an:

M. Sanchez
Verwaltungsleitung
Tel.: 0221 221-23656

D. Bestgen
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-23731
Integrationskurse

E. Schwamborn
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-30536
Integrationskurse

S. Kreutz
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-22447
Berufsbezogene Deutsch-sprach-förderung (DeuFö)

Aynur Ergül
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-23610
Kund*innenservice
Deutsch als Fremdsprache, andere (außer-)europäische Sprachen

Yvonne Gilgenbach
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-27668
Kund*innenservice
Romanische Sprachen, Englisch, Deutsche Gebärdensprache

Nicole Kolk
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-23644
Französisch, Italienisch, Portugie-sisch, Spanisch

V. Antonio-Wilbertz
Teamleitung
Tel.: 0221 221-35841
Integrationskurse

D. Kleimann
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-29738
Integrationskurse

M. Eroglu
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-22574
Berufsbezogene Deutsch-sprach-förderung (DeuFö)

Petra Bölter
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-23599
Deutsch als Fremdsprache und für Deutschsprachige, andere (außer-)europäische Sprachen

Fulya Cakmak
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-24374
Englisch

Nicht abgebildet:

S. Holzdeppe
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-30535
Integrationskurse

N. Naujoks
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-30541
Integrationskurse

J. Schüller
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-27026
Integrationskurse

J. Hübner
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-23846
Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö)

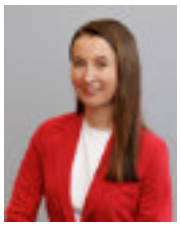
M. Sen
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-29825
Integrationskurse

K. Köpcke
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-23913
Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFö)

Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

Dr. Anja Kischel
Programmbereichsleitung
Tel.: 0221 221-24386

Monique Isserstedt
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-23157
Deutsch als Fremdsprache



Katharina Otto
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-33682
Deutsch als Fremdsprache,
Integrationskurse

Stephanie Heydenreich
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-33612
Integrationskurse

Dursun Doğru
Sprachberatung
Tel.: 0221 221-33683
Integrationskurse

Monika Koppe
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-21089
Alphabetisierung, Deutsch für Deutschsprachige, Integrationskurse mit Alphabetisierung, DGS

Annette Kunz
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-29741
Deutsch als Fremdsprache

Kerstin Brümmer
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-30538
Integrationskurse

Ingrid Pehl
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-33613
Integrationskurse

Sonja Oelgart
Sprachberatung
Tel.: 0221 221-33684
Integrationskurse

K. Bröker
Sozialpädagogin
Tel.: 0221 221-30537
Integrationskurse

E. Palusiak
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-95007
Berufsbezogene Deutsch-
sprachförderung (DeuFö)

Dr. Sabahat Eker
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-98814
Andere europäische und außereu-
ropäische Sprachen, Spanisch

Marion Markewitz
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-23191
Französisch, Italienisch,
Portugiesisch

Johanna Alisch
Pädagogische Assistenz
Tel.: 0221 221-99885
Sprachen Köln-Mülheim

Hevi Kutlay
Pädagogische Assistenz
Tel.: 0221 221-25965
Sprachen Köln-Chorweiler

A. Meinke-Angaji
Sozialpädagogin
Tel.: 0221 221-23169
Berufsbezogene Deutsch-
sprachförderung (DeuFö)

B. Wojaczek
Sprachberatung
Tel.: 0221 221-24417
Berufsbezogene Deutsch-
sprachförderung (DeuFö)

Horst Grundmann
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-22486
Englisch

Sophia Oldenbürger
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-35601
Spanisch

Michael Foit-Tomczyk
Pädagogische Assistenz
Tel.: 0221 221-97001
Sprachen Köln-Porz

Nicht abgebildet:

A. Weiß
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-23676
Berufsbezogene Deutsch-
sprachförderung (DeuFö)

D. Dappen
Sozialpädagogin
Tel.: 0221 221-35334
Berufsbezogene Deutsch-
sprachförderung (DeuFö)

Qualifikation der Dozierenden

Die Dozierenden, die an der VHS Köln Sprachen unterrichten, sind Herkunftssprachler*innen oder sie besitzen nachgewiesene sehr gute Sprachkompetenz. Sie haben überwiegend ein abgeschlossenes Hochschulstudium und eine pädagogische Ausbildung. In der Regel verfügen sie über langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung und qualifizieren sich durch kontinuierliche und fachspezifische Fortbildungen weiter.

Kurssystematik / Methodik / Didaktik

Der Unterricht vermittelt in einem aufeinander aufbauenden System Kenntnisse der jeweiligen Sprache. Die meisten Kurse werden in Stufen steigender Schwierigkeitsgrade gegliedert – von Kursen für Personen ohne Vorkenntnisse bis hin zum annähernd Herkunftssprachler*innen-Niveau. Die Inhalte werden klar definiert durch Angaben zum Lehrwerk und den Bezug zum Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Die vier Fertigkeiten (Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben) werden in allen Kursen vermittelt, wobei die mündliche Kommunikation (Verstehen und Sprechen) im Mittelpunkt steht. Der Unterricht ist lernerorientiert und zeichnet sich durch angemessene Methodenvielfalt (z. B. Gruppenarbeit, Rollenspiele, Medieneinsatz) aus.

Sprachberatung und Sprachprüfungen

Wir beraten Sie gerne im Rahmen eines persönlichen Gesprächs vor Ort oder eines Telefonats.
Die Einzelheiten hierzu entnehmen Sie bitte den jeweiligen Ausführungen zu den einzelnen Sprachen.
Zu allen weiteren Sprachen: Bitte schreiben Sie eine E-Mail an: vhs-anderesprachen@stadt-koeln.de
Sie haben die Auswahl zwischen Sprachprüfungen auf verschiedenen Niveaus in einer Vielzahl von Sprachen. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum für Prüfungen des Goethe-Instituts, von Cambridge, DELE und telc. Die Einzelheiten hierzu entnehmen Sie bitte den jeweiligen Ausführungen zu den einzelnen Sprachen.

Inhaltsverzeichnis

Deutsche Gebärdensprache	**195**
Deutsch für Deutschsprachige	**196**
Deutsch als Fremd- und Zweitsprache	**198**
Englisch	**215**
Französisch	**232**
Italienisch	**241**
Spanisch	**249**
Portugiesisch / Brasilianisch	**267**
Rumänisch	**269**
Niederländisch	**270**
Dänisch	**272**
Norwegisch | Schwedisch	**273**
Ungarisch	**274**
Türkisch	**275**
Latein | Altgriechisch	**277**
Neugriechisch	**278**
Ukrainisch | Russisch	**280**
Polnisch	**281**
Tschechisch | Kroatisch | Arabisch	**283**
Persisch	**284**
Kurdisch	**285**
Chinesisch	**286**
Japanisch	**288**
Thailändisch	**289**
Koreanisch	**290**

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

C2

Zuhören: Ich kann gesprochene Sprache mühelos verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.
Lesen: Ich kann Originaltexte beliebiger Komplexität mühelos verstehen.
Sprechen: Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und die Umgangssprache verstehen und verwenden.
Schreiben: Ich kann anspruchsvolle und komplexe Texte verfassen, Fachtexte und Literatur zusammenfassen und diskutieren.

C1

Zuhören: Ich kann längere Berichte, Vorträge, Fernsehsendungen und Filme ohne große Anstrengung verstehen.
Lesen: Ich kann komplexe und längere Texte fachlicher oder literarischer Art verstehen.
Sprechen: Ich kann Gedanken spontan, fließend und präzise ausdrücken.
Schreiben: Ich kann klare, gut strukturierte Texte über komplexe Themen in angemessenem Stil verfassen.

B2

Zuhören: Ich kann längeren Aussagen und Berichten sowie den meisten Filmen und Fernsehsendungen folgen, wenn die Themen einigermaßen vertraut sind.
Lesen: Ich kann Artikel, Berichte und zeitgenössische literarische Prosa verstehen.
Sprechen: Ich kann Ideen relativ flüssig und spontan wiedergeben und mich aktiv an Diskussionen beteiligen.
Schreiben: Ich kann detaillierte Texte wie Aufsätze, Berichte und Briefe verfassen und Argumente wirkungsvoll darlegen.

B1

Zuhören: Ich kann wichtige Informationen über Arbeit, Schule, Freizeit usw. verstehen.
Lesen: Ich kann in Alltagssprache verfasste Texte zu allgemeinen und beruflichen Zwecken verstehen.
Sprechen: Ich kann mich an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen und aktuelle Ereignisse beteiligen.
Schreiben: Ich kann einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen und Sachverhalte verfassen.

A2

Zuhören: Ich kann den Gesamtsinn kurzer, einfacher, deutlich gesprochener Mitteilungen verstehen.
Lesen: Ich kann kurze, einfache Texte lesen und verstehen, z. B. Werbung und persönliche Korrespondenz.
Sprechen: Ich kann mich mit einer Reihe von Sätzen in vertrauten Alltagssituationen verständlich machen.
Schreiben: Ich kann kurze, einfache Notizen, Mitteilungen, E-Mails und persönliche Briefe verfassen.

A1

Zuhören: Ich kann vertraute Wörter und einfache Sätze verstehen, wenn sie langsam und deutlich gesprochen werden.
Lesen: Ich kann einzelne Wörter und einfache Sätze verstehen, z. B. Schilder und Plakate.
Sprechen: Ich kann mich in kurzen, einfachen Sätzen verständigen.
Schreiben: Ich kann kurze, einfache Notizen und Postkarten verfassen und Formulare ausfüllen.

Deutsche Gebärdensprache

Hörende können mit einfachen Mitteln, wie z. B. langsames, deutliches Sprechen sowie Zugewandtheit und Offenheit, dem Hörgeschädigten die Kommunikation erleichtern. Sie können aber auch die Gebärdensprache erlernen, um Barrieren zwischen Gehörlosen und Hörenden abzubauen. Die VHS bietet Einführungsabende, Kurse und Bildungsurlaube zum Erwerb von Grundkenntnissen sowie Kurse für Fortgeschrittene an. Vermittelt werden Inhalte wie: Grundlagen der visuell-gestischen Sprache, grammatikalische Kenntnisse – Satzmimik, Lokalitäten, Parameter – und einfache Konversation. Die Dozierenden sind gehörlos, die Teilnehmenden sollen hörend sein.
Information und Beratung unter
Tel.: 0221 221-21089

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

Der Schnupperkurs bietet Ihnen eine kurze Einführung in das System der Deutschen Gebärdensprache und vermittelt wichtige Wörter für den Alltagsgebrauch. Die erste Unterrichtsstunde wird mit einer Gebärdensprachdolmetscherin durchgeführt, Sie haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen, danach unterrichtet die nichthörende Dozentin ohne Dolmetscherin.

A-405011 | VHS-Studienhaus
8.9., Fr, 17 – 20 Uhr | 4SUtd | 12 € | * |
Marietta Schumacher

A-405012 | VHS-Studienhaus
17.11., Fr, 17 – 20 Uhr | 4SUtd | 12 € | * |
Marietta Schumacher

A-405013 | VHS-Studienhaus
15.12., Fr, 17 – 20 Uhr | 4SUtd | 12 € | * |
Marietta Schumacher

Deutsche Gebärdensprache 1 + 2

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einblick in das Leben und die Kultur gehörloser Menschen und erfahren, dass die Gebärdensprache eine eigenständige Sprache ist, die non-verbal funktioniert. Im Zentrum des Seminars, das sich an Personen ohne Vorkentnisse und mit geringen Vorkenntnissen richtet, stehen die Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, grammatikalische Kenntnisse – Satzmimik, Lokalitäten, Parameter – sowie Alltagskonversation.

A-405121-BU | VHS-Studienhaus
5x, 11.9. – 15.9., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 230 € | **BU | Roswitha Kunz-Schumacher**

A-405122-BU | VHS-Studienhaus
5x, 25.9. – 29.9., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 230 € | **BU | Roswitha Kunz-Schumacher**

A-405123-BU | VHS-Studienhaus
5x, 4.12. – 8.12., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 230 € | **BU | Roswitha Kunz-Schumacher**

Deutsche Gebärdensprache 1

DGS Level A1, Stufe 1
Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Deutsche Gebärdensprache und vermittelt erste Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, grammatikalische Kenntnisse, Satzmimik, Lokalitäten, Parameter und einfache Dialoge. Die Dozentin arbeitet u. a. mit dem Lehrwerk DGS 1+2 aus dem Viko Verlag. Eine Materialbeschaffung vor Kursbeginn ist nicht erforderlich.

N-405135 | VHS Nippes
12x, 12.9. – 12.12., Di, 18:15 – 19:45 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Marion Paulun**

Deutsche Gebärdensprache 2

DGS Level A1, Stufe 2
Lernziele des DGS-Kurses Stufe 2 sind die Festigung der Grundlagen aus dem DGS-Kurs Stufe 1, die Erweiterung der Gebärdensprachkompetenz durch neue Inhalte zur Grammatik, Grundvokabeln aus breitgefächerten verschiedenen Handlungsfeldern und das Kennenlernen der Kultur der Gebärdensprachgemeinschaft. Erste Übungen in einfacher Konversation werden in die Anwendungspraxis dieser visuellen Sprache eingeführt.
Eine Materialbeschaffung vor Kursbeginn ist nicht erforderlich.

N-405237 | VHS Nippes
12x, 12.9. – 12.12., Di, 20 – 21:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Marion Paulun**

Deutsche Gebärdensprache 3 + 4

Der Bildungsurlaub baut auf den Stufen DGS 1+ 2 auf. Sie erweitern den Wortschatz, die grammatikalischen Strukturen sowohl rezeptiv als auch produktiv und arbeiten an der gebärdensprachlichen Interaktion in komplexeren Situationen. Das Lehrwerk wird im Seminar verteilt und abgerechnet.

A-405324-BU | VHS-Studienhaus
5x, 23.10. – 27.10., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 230 € | **BU** | **Roswitha Kunz-Schumacher**

Deutsche Gebärdensprache 5+6

Thema des Bildungsurlaubs DGS 5+6 ist die freie Kommunikation in Gesprächssituationen für Beruf und Alltag. Sie üben den Perspektiv- und Rollenwechsel, lernen wichtige idiomatische Gebärden und vertiefen die freie DGS Textreproduktion. Voraussetzung sind die Inhalte bis DGS 4.
Die Kosten für das Arbeitsmaterial werden im Seminar abgerechnet.

A-405513-BU | VHS-Studienhaus
5x, 28.8. – 1.9., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd |
230 € | **BU** | **Marietta Schumacher**

A-405514-BU | VHS-Studienhaus
5x, 11.12. – 15.12., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 230 € | **BU** | **Marietta Schumacher**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Deutsch für Deutschsprachige

Die Kurse richten sich an deutschsprachige Erwachsene, die ihre Schriftsprachkenntnisse erweitern oder verbessern möchten. Die Angebote unterscheiden sich nach den Vorkenntnissen und Voraussetzungen der Lernenden. Der Unterricht findet in Kleingruppen statt.

Anmeldung:
Sie können sich ab sofort schriftlich oder telefonisch für einen Kurs anmelden. Bei Kursen, die in der letzten Zeile mit einem „B" gekennzeichnet sind, ist vor der Anmeldung eine Beratung notwendig.

Persönliche Beratung:
Nach telefonischer Vereinbarung unter
Tel.: 0221 221-21089
E-Mail: vhs-deutsch@stadt-koeln.de

Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben 1

Das Angebot richtet sich an deutschsprachige Personen, die Schritt für Schritt Lesen und Schreiben lernen möchten, vom Buchstaben zum Wort. Der Unterricht findet in Kleingruppen statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo der einzelnen Personen eingegangen.

M-411111 | VHS Mülheim
24x, 5.9. – 7.12., Di, Do, 17 – 18:30 Uhr | 48 UStd |
36 € | **B** | **Achim Barde**

N-411193 | VHS Nippes
12x, 7.9. – 14.12., Do, 17 – 19:30 Uhr | 40 UStd |
30 € | **B** | **Birgitta Hövel**

Lesen und Schreiben 2

Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Personen, die flüssiger lesen und richtig schreiben lernen wollen. Das Lernen findet in einer Kleingruppe statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jeder einzelnen Person eingegangen.

M-411211 | VHS Mülheim
24x, 5.9. – 7.12., Di, Do, 18:40 – 20:10 Uhr | 48 UStd |
36 € | **B** | **Achim Barde**

A-411237 | VHS-Studienhaus
25x, 4.9. – 13.12., Mo, Mi, 17 – 19:15 Uhr **|** 75 UStd **|**
57 € **| B | Heide Föll**

P-411267 | VHS Porz
12x, 4.9. – 4.12., Mo, 17 – 19:15 Uhr **|** 36 UStd **|** 27 € **|**
B | Renate Michel

M-411288 | VHS Mülheim
12x, 11.9. – 11.12., Mo, 15:30 – 17:45 Uhr **|** 36 UStd **|**
27 € **| B | Nicola Hube**

Lesen und Schreiben 3

Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Personen, die lesen können, aber beim Schreiben Schwierigkeiten haben. Das Lernen findet in Kleingruppen statt, dabei wird auf die Vorkenntnisse und das Lerntempo jeder einzelnen Person eingegangen.

A-411327 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 17 – 19:15 Uhr **|** 39 UStd **|**
30 € **| B | Ulrike Danielzig**

Spaß am Lesen und Schreiben

Dieses Angebot richtet sich an deutschsprachige Personen mit einer Lernbeeinträchtigung. Sie lernen in einer kleinen Gruppe in leichter Sprache. Die Inhalte des Kurses richten sich nach den Kenntnissen und Interessen der Teilnehmenden.

N-411938 | VHS Nippes
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17 – 20 Uhr **|** 52 UStd **|** 39 € **| B |**
Heide Föll

A-411974 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Do, 15 – 16:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
20 € **| B | Ulrike Danielzig**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Grundlagenkurse

Grundbildung Schreiben und Rechnen

Nachhaltige Vermittlung von Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen
Der Kurs richtet sich an deutschsprachige Personen, die im Bereich der Grundbildung ihre Lese-, Schreib- und Rechenkenntnisse verbessern wollen. Schreib- und Rechenaufgaben werden auch am Computer durchgeführt. Grundsätzlich ist der Kurs auch für Menschen mit einer Lernbeeinträchtigung geeignet.

A-412127 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 13:30 – 16:30 Uhr **|** 48 UStd **|**
36 € **| B | Ulrike Danielzig**

Rechtschreibung, Grammatik, Zeichensetzung

Fit in Deutsch – Intensivkurs für Deutschsprachige

Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung
Sie sind deutschsprachig und möchten an Sicherheit beim Schreiben gewinnen? In diesem Kurs frischen Sie wichtige Regeln der Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung auf und üben die sichere Anwendung. Auf Wunsch werden Muster-Protokolle und Berichte verfasst. Der Kurs richtet sich an Deutschsprachige ab dem Sprachniveau C1.

A-413372 | VHS-Studienhaus
9x, 21.10. – 16.12., Sa, 11 – 13:15 Uhr **|** 27 UStd **|**
122 € **| WE | Birgit Sauer**

Beruflicher Schriftverkehr Crashkurs

Sie schreiben häufig Geschäftsbriefe, Protokolle und E-Mails? Mustertexte und Übungen sollen helfen, auch schwierige Inhalte eindeutig, korrekt und zeitgemäß zu formulieren. Wichtige Regeln zu Grammatik, Rechtschreibung und Zeichensetzung werden aufgefrischt. Der Kurs richtet sich an deutschsprachige Personen.

A-413448 | VHS-Studienhaus
23.9., 30.9., Sa, 10 – 14:45 Uhr **|** 12 UStd **|** 54 € **| WE |**
Roderich Grauer

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

An der Volkshochschule Köln finden Sie ein breites Spektrum von Deutschkursen für Zugewanderte sowie für Menschen, die zeitweise in Deutschland leben. Wir bieten die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderten Integrationskurse und Berufssprachkurse an. Außerdem gibt es ein vielfältiges Angebot im Bereich Deutsch als Fremdsprache (DaF). Die DaF-Kurse sind grundsätzlich kostenpflichtig. Für mögliche Ermäßigungen gelten die VHS-üblichen Bedingungen. Unsere Kurse werden größtenteils in Präsenz, aber auch im Online- und Hybridformat angeboten. Prüfungen und Prüfungsvorbereitungen auf verschiedenen Niveaustufen sowie der Einbürgerungstest sind ebenfalls Teil des umfassenden Deutschprogramms.

Integrationskurse

Die VHS Köln ist zugelassene Trägerin für die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderten Integrationskurse, Jugendintegrationskurse und Integrationskurse mit Alphabetisierung. Diese Kurse werden in den VHS-Häusern am Neumarkt, in Nippes, Mülheim und Kalk angeboten.
Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600, unter bestimmten Bedingungen 900 bzw. 1200 Unterrichtsstunden und einem 100-stündigen Orientierungskurs. Im **Orientierungskurs** werden Basisinformationen zum deutschen Staatsaufbau, zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur vermittelt. Ziel des **Sprachkurses** ist die **Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“**, die den Sprachstand A2 bis B1 bescheinigt.

Wer kann an einem Kurs teilnehmen?
Einen Anspruch auf Teilnahme haben
- Migrant*innen mit Bleiberecht
- Spätaussiedler*innen und deren Angehörige
- Migrant*innen, die schon vor dem 01.01.2005 in Deutschland lebten
- EU-Bürger*innen und Deutsche mit nicht ausreichenden Deutschkenntnissen
- Asylbewerber*innen mit Aufenthaltsgestattung und Migrant*innen mit einer Duldung gemäß § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG oder einer Aufenthaltserlaubnis nach § 24 AufenthG

Zuständig für die Bewilligung der Kurse sind das Amt für Migration und Vielfalt, die Ausländerbehörden, das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) und das Jobcenter.

Kursbeginn
Die allgemeinen Integrationskurse und die Jugendintegrationskurse beginnen in allen Niveaustufen am: **14.08./18.09. und am 08.11.2023.**
Die Beginn-Termine der Integrationskurse mit Alphabetisierung und weiterer spezieller Kurse erhalten Sie auf Nachfrage.

Beratung, Einstufung und Anmeldung
Alle Integrationskurse sind beratungspflichtig. Erst nach einem persönlichen Gespräch können Sie sich im geeigneten Kurs anmelden.
Die Sprachenberatung findet an folgenden Orten statt:
- VHS-Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Raum 200;
- VHS imm Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a 50667 Köln, Raum V202

Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin zur Beratung:
E-Mail: ik-beratung@stadt-koeln.de
Dursun Dogru, Tel.: 0221 221-23683
Sonja Oelgart , Tel.: 0221 221-23684
N. N., Tel.: 0221 221-32716

Bei Fragen zu Kursinhalten bei Integrationskursen:
- Ingrid Pehl , Tel.: 0221 221-33613
  Fachbereichsleitung Integrationskurse im VHS-Studienhaus am Neumarkt
- Stefanie Heydenreich , Tel.: 0221 221-33612
  Fachbereichsleitung Integrationskurse im VHS-Studienhaus am Neumarkt
- Kerstin Brümmer , Tel.: 0221 221-30538
  Fachbereichsleitung Integrationskurse an der VHS im Bezirksrathaus Mülheim und an der VHS am Bergischen Ring
- Katharina Otto, Tel.: 0221 221-33682
  Fachbereichsleitung Integrationskurse an der VHS im Bezirksrathaus Nippes
- E-Mail: vhs-integrationskurse@stadt-koeln.de

Bei Fragen zu Kursinhalten bei Integrationskursen mit Alphabetisierung:
- Monika Koppe, Tel. 0221 221-21089,
  Fachbereichsleitung Integrationskurse mit Alphabetisierung,
  E-Mail: vhs-integrationskurse@stadt-koeln.de

Für weitere Informationen senden Sie bitte eine E-Mail an: vhs-integrationskurse@stadt-koeln.de

Berufssprachkurse (DeuFö)

Die Berufssprachkurse der Berufsbezogenen Deutschsprachförderung (DeuFö) gemäß § 45a Aufenthaltsgesetz sind ein Kursangebot für alle Personen mit Migrationshintergrund, die Arbeit suchen oder in ihrem Beruf weiterkommen möchten.

Wo kann ich mich beraten lassen und zu einem Kurs anmelden?
Die Beratung und Anmeldung zu den Berufssprachkursen (DeuFö) findet nur nach vorheriger Terminabsprache statt.
Telefonische Terminvereinbarung:
0221 221-24417
Terminvereinbarung per E-Mail:
vhs-berufssprachkurse@stadt-koeln.de
Senden Sie uns bitte eine E-Mail mit Ihrer Telefonnummer!

Wo finde ich das Beratungsbüro?
VHS im Bezirksrathaus Nippes
Neusser Str. 450, 50733 Köln
2. Nebeneingang, Raum 0.21 (Erdgeschoss)
KVB Stadtbahn-Linien 12, 13, 15 Bus-Linien 121, 140, 147 Haltestelle Neusser Str./Gürtel

Das Ziel des Programms ist die Integration in den ersten Arbeitsmarkt durch die Vermittlung und Erweiterung von Deutschkenntnissen mit Berufsbezug. Die Kurse schließen mit einem offiziellen telc Zertifikat auf den verschiedenen Niveaustufen ab.
Sie können grundsätzlich an einem Berufssprachkurs teilnehmen, wenn Sie:

- Ausländerin oder Ausländer sind oder
- Unionsbürgerin oder Unionsbürger sind oder
- als Deutsche oder Deutscher mit Migrationshintergrund keine ausreichenden Deutschkenntnisse haben, um in den Ausbildungs- oder Arbeitsmarkt integriert zu werden.

Welche Berufssprachkursarten bietet die VHS Köln an? Kurse für Personen, die den Integrationskurs abgeschlossen haben oder mindestens über das Deutschniveau B1 verfügen:
Basisberufssprachkurse B2, 500 UE in 5 Monaten (UE = Unterrichtseinheiten von je 45 Minuten)
Basisberufssprachkurse C1, 400 UE in 4 Monaten
Kurse für Personen, die den Integrationskursanspruch ausgeschöpft haben und das Sprachniveau B1 noch nicht erreicht haben:
Spezialberufssprachkurse B1, 400 UE in 4 Monaten

Spezialberufssprachkurse für folgende Berufsfelder:

- **Einzelhandel** für Menschen, die das Sprachniveau B1 nachweisen können und eine Ausbildung/Arbeitsaufnahme im Verkauf anstreben.
- **Gewerbe/Technik** für Menschen, die das Sprachniveau B1 nachweisen und im gewerblich-technischen Bereich eine Ausbildung/Arbeitsaufnahme anstreben.
- **Gesundheitsfachberufe** für Arbeitssuchende und Beschäftigte, die das Sprachniveau B1 nachweisen können, die eine Berufsausbildung als Gesundheits- und Krankenpfleger*in, Entbindungspfleger*in sowie Physiotherapeut*in im Herkunftsland abgeschlossen haben und die sich im Anerkennungsverfahren befinden oder dieses einleiten möchten.

Wer kann teilnehmen?
Teilnahme nur mit einer gültigen Teilnahmeberechtigung bzw. –Verpflichtung möglich, ausgestellt entsprechend durch Arbeitsagenturen (AA), Jobcenter (JC) oder das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).
Teilnahmeberechtigung durch Arbeitsagenturen (AA) oder Jobcenter (JC) Sie können für die Berufssprachkurse berechtigt werden, wenn Sie

- ausbildungssuchend gemeldet sind oder
- arbeitsuchend gemeldet sind oder
- arbeitslos gemeldet sind oder
- sich in einer Aus- oder Weiterbildungsmaßnahme der Agentur für Arbeit/Jobcenter befinden oder
- Leistungen nach dem Zweiten Buch Sozialgesetzbuch beziehen

Teilnahmeberechtigung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Beim BAMF können Sie einen Antrag auf Teilnahmeberechtigung stellen, wenn Sie nicht ausbildungssuchend, arbeitsuchend oder arbeitslos gemeldet sind und keine Leistungen nach dem Zweiten Buch Sozialgesetzbuch beziehen und

- beschäftigt sind oder
- begleitend zur Anerkennung Ihres ausländischen Berufsabschlusses oder für die Erteilung einer Berufserlaubnis ein bestimmtes Sprachniveau benötigen oder
- eine Berufsausbildung absolvieren oder
- sich auf eine Berufsausbildung vorbereiten möchten.

Wann beginnen die Kurse und wie lange dauern sie?
Unsere Berufssprachkurse finden in den Unterrichtsräumen der VHS Köln-Nippes vormittags oder nachmittags statt und starten regelmäßig. Der

Unterricht findet in der Regel von Montag bis Freitag (25 Unterrichtsstunden pro Woche) statt. Online-Kurse oder Mischformen aus Online und Präsenz sind nach BAMF-Modellen möglich. Die Termine erhalten Sie direkt bei uns auf Anfrage telefonisch oder per E-Mail oder auf der **KURSNET-Seite der Agentur für Arbeit**. Weitere Infos finden Sie unter **www.vhs.koeln** oder auf der **Seite des BAMF**.

An wen kann ich mich bei pädagogischen Anfragen wenden?
Fachbereichsleiterinnen:
Ewa Palusiak Telefon: 0221-221-95007
Adela Weiß Telefon: 0221-221-23676
E-Mail: **vhs-gps@stadt-koeln.de**

Einbürgerungstests

Für die Einbürgerung benötigt man neben dem Nachweis von Sprachkenntnissen auch den bestandenen Einbürgerungstest. Die Volkshochschule Köln bietet diesen Test einmal im Monat an.
Eine Anmeldung zu dem Test ist persönlich bis spätestens vier Wochen vor dem Termin mit Pass und Barzahlung im Kundenzentrum der Volkshochschule, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, möglich.
Die Teilnahme an dem Test kostet 25 Euro.

Termine für den Einbürgerungstest:
- 25.08.2023 - Anmeldeschluss: 27.07.2023
- 29.09.2023 - Anmeldeschluss: 31.08.2023
- 27.10.2023 - Anmeldeschluss: 28.09.2023
- 24.11.2023 - Anmeldeschluss: 26.10.2023
- 15.12.2023 - Anmeldeschluss: 16.11.2023

Anmeldung
Bitte beachten Sie, dass zur Anmeldung zwingend eine vorherige Terminabsprache notwendig ist.
Einen Termin können Sie über die Telefonnummer 0221 221-27049 montags bis freitags in der Zeit von 9 bis 16 Uhr vereinbaren.
Weitere Informationen zum Einbürgerungstest finden Sie im Internet auf www.vhs.koeln.

Deutsch als Fremdsprache (DaF)

Kursangebot
Die VHS Köln verfügt über ein großes, ausdifferenziertes DaF-Angebot: In allen Niveaus, von elementaren bis zu gehobenen Kenntnissen (A1 – C2) können Sie bei uns systematisch Deutsch lernen – vormittags, nachmittags oder abends. Es stehen Intensivkurse mit wöchentlich 20 bis 30 Unterrichtsstunden zur Verfügung, aber auch Schnellkurse mit nur 8 Unterrichtsstunden in der Woche. Darüber hinaus bieten wir Kurse zur Alphabetisierung sowie zu speziellen Themen (Grammatik, Phonetik, Konversation) an.
Die meisten Kurse finden als Präsenzunterricht in unseren VHS-Standorten statt. Zusätzlich können Sie in unseren Online-Kursen bequem von zu Hause aus Deutsch lernen. Unsere Hybrid-Kurse schließlich verbinden Präsenz- und Online-Lernen zu einer Einheit. Kursbeginn ist fünfmal im Jahr: im Januar, März/April, Juli, August und September. Vereinzelt beginnen Kurse auch in anderen Monaten des Jahres.

Angebotene Prüfungen
- telc Deutsch A1
- telc Deutsch B1
- telc Deutsch B2
- telc Deutsch C1 Hochschule
- Goethe-Zertifikat B2
- Goethe-Zertifikat C1
- Goethe-Zertifikat C2

Beratung und Anmeldung Alle Deutschkurse und Prüfungen sind beratungspflichtig . Erst nach einer individuellen Sprachberatung können Sie sich für einen Kurs/eine Prüfung anmelden.
Die Beratung findet in den Räumen 308 und 315 im VHS-Studienhaus am Neumarkt statt (Adresse: Cäcilienstraße 35, 50667 Köln).

Die Beratungszeiten sind:
Dienstag: 9 bis 11:30 Uhr und 14:30 bis 17:30 Uhr,
Donnerstag: 14:30 bis 17:30 Uhr
Sie benötigen keine Voranmeldung für die Beratung. Bitte planen Sie aber etwas Wartezeit ein. Nach der Beratung können Sie sich im VHS-Kundenzentrum für einen Deutschkurs anmelden.

Lehrbücher für die Kurse
Das Lehrbuch ist beim jeweiligen Kurstitel in diesem Programmheft sowie bei der entsprechenden Kursbeschreibung im Internet angegeben. Außerdem finden Sie das Lehrbuch mit ISBN-Nummer in der Buchungsbestätigung zu Ihrem Kurs.

Bei Fragen zu den Kursinhalten:
- **Monique Isserstedt**
  Fachbereichsleitung Schnellkurse am Abend, telc-Prüfungen A1 – B2 Tel.: 0221 221-23157
- **Anette Kunz**
  Fachbereichsleitung Intensivkurse, Goethe- Prüfungen B2 – C2, telc-Prüfung C1 Hochschule Tel.: 0221 221-29741
- **Monika Koppe**
  Fachbereichsleitung Lesen und Schreiben, Grundbildung, Integrationskurse mit Alphabetisierung Tel.: 0221 221-21089
- **Katharina Otto**
  Fachbereichsleitung Schnellkurse am Vormittag, Superintensivkurse, Grammatikkurse, Phonetikkurse, Kommunikationskurse, Integrationskurse, Tel.: 0221 221-33682
- **Johanna Alisch**
  Pädagogische Assistenz
  Deutschkurse in Köln-Mülheim
  Tel. 0221 221-99885
- **Michael Foit-Tomczyk**
  Pädagogische Assistenz
  Deutschkurse in Köln-Porz
  Tel. 0221 221-97001
- **Hevi Kutlay** Pädagogische Assistenz
  Deutschkurse in Köln-Chorweiler
  Tel. 0221 221-25965
- **E-Mail: vhs-deutsch@stadt-koeln.de**

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben – DaF

Alphabetisierungskurs – Deutsch als Zweit-/Fremdsprache
Die Kurse Lesen und Schreiben im Bereich Deutsch als Fremd-/Zweitsprache richten sich an alle, die Deutsch lernen möchten und nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Ziel des Kurses ist der Erwerb von elementaren Deutschkenntnissen. Die Schriftsprache steht im Fokus.

A-420111 | VHS-Studienhaus
24x, 4.9. – 11.12., Mo, Mi, 9:45 – 12:45 Uhr **|** 96 UStd **|** 72 € **| B | Claudia Fischer**

A-420112 | VHS-Studienhaus
24x, 5.9. – 7.12., Di, Do, 9:45 – 12:45 Uhr **|** 96 UStd **|** 72 € **| B | Claudia Fischer**

P-420122 | VHS Porz
24x, 5.9. – 7.12., Di, Do, 14:15 – 17:15 Uhr **|** 96 UStd **|** 72 € **| B | Yasemin Onur**

M-420147 | VHS Mülheim
16x, 18.10. – 13.12., Mi, Fr, 9 – 12:15 Uhr **|** 64 UStd **|** 48 € **| B | Jutta von Lautz**

A-420152 | VHS-Studienhaus
24x, 5.9. – 8.12., Di, Fr, 9:30 – 12:45 Uhr **|** 96 UStd **|** 72 € **| B | Werner Schopen**

Lesen und Schreiben mit Grundkenntnissen – DaF

Das Angebot richtet sich an Personen, die über elementare Deutschkenntnisse verfügen und ein wenig lesen und schreiben können. Ziel des Kurses ist der weiterführende Aufbau von grundlegenden Deutschkompetenzen. Lesen und Schreiben steht im Fokus.

A-420183 | VHS-Studienhaus
24x, 12.9. – 14.12., Di, Do, 13 – 16 Uhr **|** 96 UStd **|** 72 € **| B | Nicola Hube**

Deutsch lernen für das Arbeitsleben

DaZ-Grundbildungskurs, ESF-gefördert
Finanziert aus Mitteln des ESF (Europäischer Sozialfond)

A-420258-1 | VHS-Studienhaus
44x, 1.6. – 14.12., Di, Do, Fr, 9:15 – 12:30 Uhr **|**
176 UStd **|** entgeltfrei **| B | Heide Föll, Nicola Hube**

Grundbildung

Deutsch lernen – Alphabetisierungskurs

Lesen und Schreiben lernen für Menschen mit psychischen Erkrankung
Das Angebot richtet sich an Menschen mit einer psychischen Erkrankung, die Deutsch lernen möchten und nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Die Inhalte des Kurses richten sich nach den Kenntnissen und Interessen der Teilnehmenden. Der Unterricht findet in einer Kleingruppe statt.

N-420393 | VHS Nippes
12x, 7.9. – 14.12., Do, 14 – 16 Uhr **|** 32 UStd **|** 24 € **| B |**
Birgitta Hövel

Rechtschreibung, Grammatik, Schreibtraining

Die Kurse finden in Präsenzunterricht an verschiedenen Standorten der Volkshochschule statt. Weitere Kurse finden Sie im Abschnitt Online-Kurse.

Der, die oder das? – Übungen zu Artikeln im Deutschen

Kleingruppe: 9 – 12 Personen
Wer kennt nicht das Problem, den richtigen Artikel im Deutschen zu finden? Sie erlernen Regeln und einige Tricks zur Bestimmung des Artikels und üben diese intensiv ein.

A-420406 | VHS-Studienhaus
4.11., 5.11., Sa, 14 – 17 Uhr, So, 10 – 17 Uhr **|** 12 UStd **|**
48 €, Kostenpauschale: 3 € **| B WE |**
Roderich Grauer

An, in, auf, unter, über? – Übungen zu Präpositionen im Deutschen

Kommen Sie mit in den Dschungel der Präpositionen! Sie erlernen Regeln und einige Tricks zur Bestimmung der richtigen Präpositionen und üben diese intensiv ein.

A-420408 | VHS-Studienhaus
18.11., 19.11., Sa, 14 – 17 Uhr, So, 10 – 17 Uhr **|**
12 UStd **|** 48 €, Kostenpauschale: 3 € **| B WE |**
Roderich Grauer

Rund um das Verb im Deutschen

Perfekt oder Präteritum, welcher Konjunktiv, untrennbare Verben, regelmäßig oder unregelmäßig, warum Passiv? Mit vielen Übungen sollen die Verbformen und ihr Gebrauch trainiert und gefestigt werden.

A-420409 | VHS-Studienhaus
2.12., 3.12., Sa, 14 – 17 Uhr, So, 10 – 17 Uhr **|** 12 UStd **|**
48 €, Kostenpauschale: 3 € **| B WE |**
Roderich Grauer

Deutsch A1 Teil 1

Neu in Chorweiler
Dieser Kurs richtet sich an Berufstätige, die am Abend Deutsch lernen möchten. In dieser Veranstaltung üben Sie die mündliche Kommunikation und lernen die Grundlagen der deutschen Grammatik. Voraussetzung: Sie sollten in ihrer Herkunftssprache lesen und schreiben können und das lateinische Alphabet beherrschen. Das Kursbuch wird vom Dozenten am ersten Kurstag bekannt gegeben.

C-420410 | VHS im Handwerkerhof
12x, 4.9. – 4.12., Mo, 19:15 – 21:30 Uhr **|** 36 UStd **|**
96 € **| B | Francesco Cacciabaudo**

Neu in Porz
Sie möchten Deutsch lernen, haben aber nur wenig Zeit? Dann ist dieser Kurs für Sie perfekt! Er richtet sich an Berufstätige, die am Abend Deutsch lernen möchten. Sie üben die mündliche Kommunikation und lernen die Grundlagen der deutschen Grammatik. Das Kursbuch wird von der Dozentin in der 1. Stunde bekannt gegeben.

P-420411 | VHS Porz
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:30 – 21:45 Uhr **|** 36 UStd **|**
96 € **| B | Katja Wörle**

Deutsch A1 Teil 2

Sie möchten Deutsch lernen, haben aber nur wenig Zeit? Dann ist dieser Kurs für Sie perfekt! Er richtet sich an Berufstätige, die am Abend Deutsch lernen möchten und schon über geringe Deutschkenntnisse verfügen. Sie üben die mündliche Kommunikation und lernen die Grundlagen der deutschen Grammatik. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

P-420412 | VHS Porz
12x, 5.9. – 5.12., Di, 19:30 – 21:45 Uhr **|** 36 UStd **|** 96 € **| B | Barbara Linz**

Rechtschreibung und Grammatik für Einsteiger: Deutsch A1 – A2

A-420414 | VHS-Studienhaus
18x, 18.9. – 6.12., Mo, Mi, 18:30 – 21:30 Uhr **|** 72 UStd **|** 192 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Wolfgang Kollers**

Ausgewählte Kapitel zur Grammatik: Deutsch A2 – B1

In diesem Kurs werden ausgewählte Kapitel der Grammatik auf dem Level A2 für einen gelungenen Übergang zum B1-Niveau vermittelt und intensiv geübt. Die thematischen Schwerpunkte richten sich dabei nach den Bedarfen der Teilnehmenden.

A-420421 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 21.9. – 14.12., Do, 18 – 20:15 Uhr **|** 39 UStd **|** 104 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Patricia Pavlikova**

Deutsch B1plus Grammatik und Kommunikation

Neu in Porz

Der Kurs richtet sich an Lernende, die Grammatik-Themen aus B1 wiederholen oder auffrischen wollen und ihre Konversation auf B1-Niveau festigen möchten. Unterrichtsmaterialien erhalten Sie von der Dozentin.

P-420431 | VHS Porz
10x, 17.10. – 19.12., Di, 18 – 20:15 Uhr **|** 30 UStd **|** 80 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Albina Rogozhnikova**

Grammatik mit kommunikativem Ansatz: Deutsch B1 – B2

Grammatik mal anders? In diesem Kompaktkurs werden Grammatikthemen auf eine humorvolle Weise auf dem Level B1 für einen gelungenen Übergang zum B2-Niveau vermittelt und in kommunikativen Übungen intensiv geübt. Die thematischen Schwerpunkte richten sich dabei auch nach dem Bedarf der Teilnehmenden.

A-420438 | VHS-Studienhaus
11x, 22.9. – 1.12., Fr, 17:30 – 19:45 Uhr **|** 33 UStd **|** 88 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Lars Nehrhoff**

Ausgewählte Kapitel zur Grammatik: Deutsch B2

A-420444 | VHS-Studienhaus
11x, 18.9. – 11.12., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr **|** 44 UStd **|** 118 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Ralf Radler**

Ausgewählte Kapitel zur Grammatik: Deutsch C1/C2

A-420461 | VHS-Studienhaus
10x, 22.9. – 8.12., Fr, 16 – 19 Uhr **|** 40 UStd **|** 86 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Barbara Buggisch**

Mündliche Kommunikation

Die Angebote der mündlichen Kommunikation (Phonetikkurse, Konversationskurse) werden in diesem Semester im Online-Format angeboten. Sie finden die Kurse im Abschnitt Online-Kurse.

Berufsbezogene Deutschkurse

Diese berufsbezogenen Kurse stehen allen Interessierten offen. Im Gegensatz zu den Berufssprachkursen der Berufsbezogenen Deutschsprachförderung (DeuFö) ist keine Teilnahmeberechtigung von Jobcenter, Agentur für Arbeit oder BAMF erforderlich. Die Kurse finden im Präsenzunterricht statt.

Deutsch für das Büromanagement

Kleingruppe: 9 – 12 Personen
In Rollenspielen führen Sie Telefonate und Kundengespräche und üben den Umgang mit kritischen Fragen und angemessene Ausdrucksweisen im Büroalltag. Sie trainieren, eigene Geschäftsbriefe und E-Mails zu schreiben. Der Kurs richtet sich an nichtdeutsche Muttersprachler, die über das Sprachniveau B2 verfügen.

A-421431 | VHS-Studienhaus
28.10., 29.10., Sa, So, 10 – 16 Uhr **|** 14.67 UStd **|**
59 € **| B WE | Annegret Nitzling**

Keine Angst vorm Telefon!

Kleingruppe: 9 – 12 Personen,
Telefontraining ab dem Niveau B1/B2
In diesem Kurs erhalten Sie Tipps zum allgemeinen Verhalten am Telefon, zum Umgang mit kritischen Fragen und zur Überwindung von Sprechblockaden und führen in Rollenspielen unterschiedliche Telefonate aus dem Büroalltag. Der Kurs richtet sich an nichtdeutsche Muttersprachler, die mindestens über das Sprachniveau B1 verfügen.

A-421693 | VHS-Studienhaus
9.12., 10.12., Sa, So, 10 – 16 Uhr **|** 13.33 UStd **|** 54 € **|**
B WE | Annegret Nitzling

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

Superintensivkurse

Diese Kurse richten sich an Lernende, die sehr schnell ihre Deutschkenntnisse erweitern möchten, um zum Beispiel in Deutschland zu studieren. In 25 bis 30 Unterrichtsstunden pro Woche werden die erforderlichen Kenntnisse vermittelt, um in relativ kurzer Zeit Sprachzertifikate (z. B. Goethe, telc) auf den Sprachleveln B2 oder C1 zu erlangen. Die Kursgebühr für die Superintensivkurse setzt sich aus dem Entgelt und einer Kostenpauschale von 3 Euro zusammen. Die Kurse finden im Präsenzunterricht statt.

Deutsch Superintensivkurs für Studierende und Akademiker*innen A1

Lehrbuch: Spektrum Deutsch A1+, Schubert Verlag

L-422013 | VHS Lindenthal
31x, 11.9. – 7.11., Mo – Fr, 9 – 13:30 Uhr **|**
175.67 UStd **|** 498 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Anke Kubinski

Deutsch Superintensivkurs für Studierende und Akademiker*innen A2

Lehrbuch: Spektrum Deutsch A2+, Schubert Verlag

A-422021 | VHS-Studienhaus
36x, 11.9. – 31.10., Mo – Fr, 8:30 – 13 Uhr **|**
204 UStd **|** 578 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Arzu Carkin

Lehrbuch: Spektrum Deutsch A2+, Schubert Verlag

L-422023 | VHS Lindenthal
31x, 8.11. – 20.12., Mo – Fr, 9 – 13:30 Uhr **|**
175.67 UStd **|** 498 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Anke Kubinski

Deutsch Superintensivkurs für Studierende und Akademiker*innen B1

Lehrbuch: Spektrum Deutsch B1+, Schubert Verlag

A-422031 | VHS-Studienhaus
35x, 2.11. – 20.12., Mo – Fr, 8:30 – 13 Uhr **|**
198.33 UStd **|** 562 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Arzu Carkin

Deutsch Superintensivkurs für Studierende und Akademiker*innen B2.1

Lehrbuch: Spektrum Deutsch B2, Teilband 1, Schubert Verlag

L-422044 | VHS Lindenthal
25x, 11.9. – 27.10., Mo – Fr, 9 – 13:30 Uhr **|**
141.67 UStd **|** 401 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Paul Wabner

Deutsch Superintensivkurs für Studierende und Akademiker*innen B2.2

Lehrbuch: Spektrum Deutsch B2, Teilband 2, Schubert Verlag

L-422054 | VHS Lindenthal
24x, 30.10. – 1.12., Mo, 9 – 13:30 Uhr, Di, 9 – 13:30 Uhr, Do, 9 – 13:30 Uhr, Fr, 9 – 13:30 Uhr, Mi, 9 – 13:30 Uhr **|** 136 UStd **|** 385 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Paul Wabner**

Deutsch Superintensivkurs für Studierende und Akademiker*innen C1 – kompakt

Lehrbuch: zusammengestellte Materialien

L-422064 | VHS Lindenthal
13x, 4.12. – 20.12., Mo – Fr, 9 – 13:30 Uhr **|** 73.67 UStd **|** 209 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Paul Wabner**

Intensivkurse

Die Intensivkurse umfassen 20 Unterrichtseinheiten pro Woche. Sie finden in der Regel an vier Wochentagen entweder am Vormittag oder am Nachmittag statt. Die Kursgebühr für die Intensivkurse setzt sich aus dem Entgelt und einer Kostenpauschale von 3 Euro zusammen. Die Kurse finden in Präsenzunterricht an verschiedenen Standorten der Volkshochschule statt.
Weitere Intensivkurse finden Sie in den Abschnitten „Hybrid-Kurse" und „Online-Kurse".

Deutsch Intensivkurs A1

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse im Deutschen, die in ihrer Herkunftssprache lesen und schreiben können und das lateinische Alphabet beherrschen.
Lehrbuch: Spektrum Deutsch A1+, Schubert Verlag

L-422160 | VHS Lindenthal
40x, 11.9. – 5.12.,Mo – Do, 9 – 13 Uhr **|** 200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Claudia Doré**

Lehrbuch: Linie 1, Band A1, Klett Verlag

A-422162 | VHS-Studienhaus
40x, 18.9. – 5.12., Mo – Do, 13 – 17 Uhr **|** 200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Annegret Nitzling**

A-422164 | VHS-Studienhaus
40x, 25.9. – 11.12., Mo – Do, 13 – 17 Uhr **|** 200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Axel Gilles**

Deutsch Intensivkurs A1.2 und A2.1

Lehrbuch: Linie 1, Bände A1.2 und A2.1, Klett Verlag

A-422190 | VHS-Studienhaus
40x, 11.9. – 5.12., Mo – Do, 8:45 – 12:45 Uhr **|** 200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Jürgen Freise**

Lehrbuch: Spektrum Deutsch, Bände A1+: Teilband 2 und A2+: Teilband 1, Schubert Verlag

A-422192 | VHS-Studienhaus
40x, 19.9. – 6.12.,Di – Fr, 13:30 – 17:30 Uhr **|** 200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Peter Strotmann, Sabine Wolf**

Deutsch Intensivkurs A2

Lehrbuch: Linie 1, A2, Klett Verlag

A-422260 | VHS-Studienhaus
40x, 11.9. – 5.12., Mo – Do, 8:30 – 12:30 Uhr **|** 200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Peter Strotmann**

A-422262 | VHS-Studienhaus
40x, 18.9. – 5.12., Mo – Do, 13 – 17 Uhr **|** 200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Thomas Biehl**

Deutsch Intensivkurs A2.2 und B1.1

Lehrbuch: Spektrum Deutsch, Bände A2+: Teilband 2 und B1+: Teilband 1, Schubert Verlag

L-422290 | VHS Lindenthal
40x, 11.9. – 5.12.,Mo – Do, 9 – 13 Uhr **|** 200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Sabine Wolf**

Lehrbuch: Linie 1, Bände A2.2 und B1.1, Klett Verlag

A-422292 | VHS-Studienhaus
40x, 18.9. – 5.12., Mo – Do, 13 – 17 Uhr **|** 200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Jens Weber**

Deutsch Intensivkurs B1
Lehrbuch: Linie 1, B1, Klett Verlag

A-422360 | VHS-Studienhaus
40x, 11.9. – 5.12., Mo – Do, 8:45 – 12:45 Uhr **|**
200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Panagiota Patsiava

A-422362 | VHS-Studienhaus
40x, 18.9. – 12.12., Mo – Do, 8:45 – 12:45 Uhr **|**
200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Barbara Kesicka

A-422364 | VHS-Studienhaus
40x, 18.9. – 5.12., Mo, 13:15 – 17:15 Uhr, Di, 13:15 – 17:15 Uhr, Mi, 13:15 – 17:15 Uhr, Do, 13:15 – 17:15 Uhr **|** 200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Christoph Niemann,**

Deutsch Intensivkurs B1.2 und B1+
Lehrbuch: Linie 1, B1.2 und Kontext express B1+, Klett Verlag

A-422375 | VHS-Studienhaus
40x, 11.9. – 5.12., Mo – Do, 8:45 – 12:45 Uhr **|**
200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Tilman Seitz

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

A-422377 | VHS-Studienhaus
40x, 18.9. – 29.11., Mo – Do, 13:30 – 17:30 Uhr **|**
200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Birgit Sauer, Martina Rosenthal

Deutsch Intensivkurs B1+
Dieser Kurs dient als Brücke zwischen den B1- und B2-Kursen. Er vertieft gezielt Themen aus dem B1-Level und bereitet somit optimal auf anspruchsvollere Aspekte der deutschen Sprache auf B2-Niveau vor. So wird eine solide Basis für die erfolgreiche Teilnahme an einem B2-Kurs geschaffen. Der Besuch eines B1+-Kurses wird deswegen ausdrücklich empfohlen.
Lehrbuch: Kompass DaF B1+, Klett Verlag

A-422390 | VHS-Studienhaus
40x, 18.9. – 30.11., Mo – Do, 8:30 – 12:30 Uhr **|**
200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Michael Möllmann

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

A-422392 | VHS-Studienhaus
40x, 25.9. – 7.12., Mo – Do, 13:30 – 17:30 Uhr **|**
200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Hakhamanesh Bahadorifar

Deutsch Intensivkurs B2.1
Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

A-422460 | VHS-Studienhaus
40x, 18.9. – 12.12., Mo – Do, 8:45 – 12:45 Uhr **|**
200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Sophie Schneider-Lohmar

Deutsch Intensivkurs B2.2
Lehrbuch: Kompass DaF B2.2, Klett Verlag

L-422560 | VHS Lindenthal
40x, 11.9. – 5.12.,Mo – Do, 9 – 13 Uhr **|** 200 UStd **|**
500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Holger Schulz**

Deutsch Intensivkurs C1.1
Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

A-422660 | VHS-Studienhaus
40x, 11.9. – 5.12., Mo – Do, 8:45 – 12:45 Uhr **|**
200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Carola Rogalski

Deutsch Intensivkurs C1.2/C2
Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

A-422760 | VHS-Studienhaus
40x, 11.9. – 29.11., Mo – Do, 8:45 – 12:45 Uhr **|**
200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Jürgen Sproß

Schnellkurse

Die Schnellkurse umfassen 8 Unterrichtseinheiten pro Woche. Sie finden entweder an zwei Vormittagen oder zwei Abenden statt. Die Kursgebühr setzt sich aus dem Entgelt und einer Kostenpauschale von 3 Euro zusammen. Die Kurse finden in Präsenzunterricht an verschiedenen Standorten der Volkshochschule statt.
Weitere Kurse an zwei bis drei Tagen pro Woche finden Sie in den Abschnitten Hybrid-Kurse und Online-Kurse.

Deutsch Schnellkurs A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse im Deutschen, die in ihrer Herkunftssprache lesen und schreiben können und das lateinische Alphabet beherrschen.
Lehrbuch: Linie 1, A1.1, Klett Verlag

A-423110 | VHS-Studienhaus
21x, 11.9. – 6.12., Mo, Mi, 9:30 – 12:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Helga Haug

L-423112 | VHS Lindenthal
21x, 11.9. – 6.12., Mo, Mi, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Conny Wildt

A-423113 | VHS-Studienhaus
21x, 19.9. – 30.11., Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Birgit Sauer

Deutsch Schnellkurs A1.2

Lehrbuch: Linie 1, A1.2, Klett Verlag

A-423120 | VHS-Studienhaus
21x, 11.9. – 6.12., Mo, Mi, 9:30 – 12:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Christoph Niemann

A-423122 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
21x, 11.9. – 6.12., Mo, Mi, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | N.N.**

A-423123 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
21x, 12.9. – 14.12., Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Milen Damyanov

A-423124 | VHS-Studienhaus
21x, 19.9. – 5.12., Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Hakhamanesh Bahadorifar

Deutsch Schnellkurs A2.1

Lehrbuch: Linie 1, A2.1, Klett Verlag

A-423210 | VHS-Studienhaus
21x, 19.9. – 12.12., Di, Do, 9:30 – 12:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Rita Steinforth

A-423212 | VHS-Studienhaus
21x, 11.9. – 6.12., Mo, Mi, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Karin Neck

A-423213 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
21x, 11.9. – 6.12., Mo, Mi, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Tilman Seitz

A-423214 | VHS-Studienhaus
21x, 12.9. – 5.12., Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Martina Rosenthal

Deutsch Schnellkurs A2.2

Lehrbuch: Linie 1, A2.2, Klett Verlag

A-423220 | VHS-Studienhaus
21x, 11.9. – 6.12., Mo, Mi, 9:45 – 12:45 Uhr **|** 84 UStd **|**
224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Eleni Frixou**

A-423222 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
21x, 19.9. – 5.12., Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Lusine Baloyan

A-423223 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
21x, 19.9. – 5.12., Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Lars Nehrhoff

A-423224 | VHS-Studienhaus
21x, 11.9. – 6.12., Mo, Mi, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Carola Rogalski

Deutsch Schnellkurs B1.1

Lehrbuch: Linie 1, B1.1, Klett Verlag

A-423310 | VHS-Studienhaus
21x, 12.9. – 5.12., Di, Do, 9:30 – 12:30 Uhr **|** 84 UStd **|**
224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B | Jost Scherrer**

A-423311 | VHS-Studienhaus
21x, 20.9. – 15.12., Mi, Fr, 9:45 – 12:45 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Veronika Schenk

A-423312 | VHS-Studienhaus
21x, 19.9. – 30.11., Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Michael Möllmann,

A-423313 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
21x, 19.9. – 30.11., Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Ralf Radler,

A-423314 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
21x, 12.9. – 5.12., Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Nikolai Langenbach

Deutsch Schnellkurs B1.2

Lehrbuch: Linie 1, B1.2, Klett Verlag

A-423320 | VHS-Studienhaus
21x, 12.9. – 5.12., Di, Do, 9:30 – 12:30 Uhr **|** 84 UStd **|**
224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Kerstin Schukowski

A-423322 | VHS-Studienhaus
21x, 12.9. – 5.12., Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Birgit Mührer

N-423323 | VHS Nippes
21x, 12.9. – 5.12., Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Heike Thelen

A-423323 | VHS-Studienhaus
21x, 18.9. – 4.12., Mo, Mi, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Hakhamanesh Bahadorifar

Deutsch Schnellkurs B1+

Dieser Kurs dient als Brücke zwischen den B1- und B2-Kursen. Er vertieft gezielt Themen aus dem B1-Level und bereitet somit optimal auf anspruchsvollere Aspekte der deutschen Sprache auf B2-Niveau vor. So wird eine solide Basis für die erfolgreiche Teilnahme an einem B2-Kurs geschaffen. Der Besuch eines B1+-Kurses wird deswegen ausdrücklich empfohlen.
Lehrbuch: Kontext B1+ express, Klett Verlag

A-423330 | VHS-Studienhaus
21x, 13.9. – 7.12., Mi, Do, 9:45 – 12:45 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Constanze Bast-Kessler

A-423332 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
21x, 19.9. – 7.12., Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Axel Gilles

Deutsch Schnellkurs B2.1

Lehrbuch: Spektrum Deutsch B2, Teilband 1, Schubert Verlag

A-423410 | VHS-Studienhaus
21x, 11.9. – 6.12., Mo, Mi, 9:30 – 12:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Ulrike Labus-Jaeger

A-423412 | VHS-Studienhaus
21x, 12.9. – 30.11., Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Evelina Pantel

A-423413 | VHS-Studienhaus
21x, 18.9. – 4.12., Mo, Mi, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Vilen Adamskyi

Deutsch Schnellkurs B2.2

Lehrbuch: Kontext B2.2

L-423422 | VHS Lindenthal
21x, 12.9. – 5.12., Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Veronika Schenk

Deutsch Schnellkurs C1.1

A-423610 | VHS-Studienhaus
21x, 12.9. – 23.11., Di, Do, 9:15 – 12:15 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Beate Zanders
Lehrbuch: Kompass DaF C1.1

A-423612 | VHS-Studienhaus
21x, 11.9. – 29.11., Mo, Mi, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Brigitte Schumacher
Lehrbuch: Erkundungen C1, Schubert Verlag

Deutsch Schnellkurs C1.2

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

A-423622 | VHS-Studienhaus
21x, 12.9. – 5.12., Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Jürgen Sproß

Deutsch Schnellkurs C1.2 / C2

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben

L-423624 | VHS Lindenthal
21x, 21.9. – 14.12., Di, Do, 14:30 – 17:30 Uhr **|**
84 UStd **|** 224 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Barbara Buggisch

Hybrid-Kurse

Die Hybrid-Kurse werden nach zwei Modellen durchgeführt.

Modell 1: Diese Kurse finden als Präsenz-Unterricht in der Volkshochschule statt, werden aber gleichzeitig mit einer Kamera und einem Videokonferenz-Programm live übertragen. Bei Bedarf können Sie auch online am Unterricht teilnehmen.

Modell 2: Diese Kurse finden jeweils zur Hälfte als Präsenz-Unterricht in der Volkshochschule und als Online-Unterricht statt.

In beiden Kursmodellen nutzen Sie f ür den Online-Unterricht das Videokonferenz -Programm „ Zoom“ . Zusätzlich wird kursbegleitend mit der digitalen Lernplattform „vhs.cloud“ gearbeitet.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Circa zwei Tage vor Kursbeginn senden wir Ihnen den Zoom-Link und alle weiteren Infos zu.

Voraussetzungen für die Kursteilnahme:
Sie haben einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Sie sind vertraut mit PC- und Internetanwendungen. Die Kursgebühr für die Hybrid-Kurse setzt sich aus dem Entgelt und einer Kostenpauschale von 3 Euro zusammen.

Deutsch Intensivkurs A2 – Hybrid-Kurs

Modell 2
Lehrbuch: Linie 1, A2, Klett Verlag

L-422264-HY | VHS Lindenthal
40x, 20.9. – 6.12., Di – Fr, 9 – 13 Uhr **|**
200 UStd **|** 500 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Theresa Ahn

Deutsch Schnellkurs B2.2 – Hybrid-Kurs

Modell 1
Lehrbuch: Spektrum Deutsch B2, Teilband 2, Schubert Verlag

A-423420-HY | VHS-Studienhaus
21x, 18.9. – 11.12., Do, Mo, 9:15 – 12:15 Uhr, Mo, 12:15 – 13 Uhr **|** 95 UStd **|**
253 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Bernd Grins-Bagdahn

Modell 2
Lehrbuch: Kontext B2.2, Klett-Verlag

A-423423-HY | Online
21x, 12.9. – 7.12.,
Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr | 84 UStd | 224 €,
Kostenpauschale: 3 € | **B** | **Holger Schulz**

Online-Kurse

Diese Kurse finden ausschließlich online statt. Sie haben regelmäßig Gruppenunterricht in einem virtuellen Klassenraum und nutzen dafür das Videokonferenz-Programm „ Zoom". In vielen Kursen wird zusätzlich mit der digitalen Lern- und Kommunikationsplattform „vhs.cloud" gearbeitet. Dort bearbeiten Sie unter anderem selbständig Lernaufgaben, die die Kursleitung bereitstellt.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Ungefähr zwei Tage vor Kursstart senden wir Ihnen den Zoom-Link und alle weiteren Informationen zu.

Voraussetzung für die Kursteilnahme:
Sie brauchen einen PC, Notebook oder Laptop (kein Smartphone) mit stabiler Internetverbindung, Kamera und Mikrofon und einen Browser in der aktuellsten Version. Sie sind vertraut mit PC- und Internetanwendungen.

Online-Phonetik-Kurs: Übungen zur Aussprache im Deutschen

Kleingruppe: 6 – 9 Personen
Sie möchten Ihre Aussprache verbessern, hinter die Geheimnisse der deutschen Aussprache kommen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir widmen uns den für Sie problematischen Lauten und beschäftigen uns auch mit der Satzbetonung im Deutschen. Voraussetzung: B1-Niveau.

O-420606 | Online
9x, 18.9. – 27.11., Mo, 17 – 18:30 Uhr |
18 UStd | 96 € | **B** | **Anke Kubinski**

Online-Phonetik-Kurs: Deutsch Aufbau

Sie sind in diesem Kurs richtig, wenn Sie bereits einen Phonetik-Kurs besucht haben und das Gelernte vertiefen und weiter trainieren möchten . Anhand von ausgewählten Texten und Dialogen sowohl aus dem beruflichen als auch dem alltäglichen Leben widmen wir uns der Verbesserung Ihrer Aussprache und der Satzbetonung. Voraussetzung: B1-Niveau.

O-420616 | Online
9x, 18.9. – 27.11., Mo, 18:45 – 20:15 Uhr |
18 UStd | 96 € | **B** | **Anke Kubinski**

Sprich mit mir! – Deutsch Online-Kommunikationskurs auf dem Niveau B1/B1+

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das B1-Level beendet haben oder B1+ machen bzw. bald besuchen möchten. In Dialogen lernen Sie alltägliche Redemittel und Grammatik, erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Phonetik. Sie behandeln Themen aus dem Berufsalltag oder alltäglichen Situationen.

O-420637 | Online
13x, 20.9. – 20.12., Mi, 18 – 21 Uhr | 52 UStd |
139 € | **B** | **Patricia Pavlikova**

Online-Kompakttraining: Grammatik und Kommunikation Deutsch B2

Der Kurs kann eine gute Ergänzung zu einem Schnellkurs oder eine kompakte Alternative für einen Intensivkurs sein, indem hier grundlegende Inhalte auf dem Niveau B2 trainiert werden. Sie werden gezielt grammatikalische Themen vertiefen, den Textaufbau verbessern und den Wortschatz auf dem Niveau B2 erweitern.

O-420648 | Online
11x, 20.9. – 13.12., Mi, 9:30 – 12:30 Uhr |
44 UStd | 118 € | **B** | **Bernd Grins-Bagdahn**

Online-Schreibtraining: Deutsch für den Beruf (ab B2)

Sie trainieren die Grundlagen des Verfassens von Geschäftsbriefen und Mails und der damit verbunden Themen wie Anfragen, Reklamationen, Schreiben an Behörden sowie das Verfassen von Protokollen. Zusätzlich zum regulären Gruppenunterricht per

Videokonferenz beinhaltet der Kurs Aufgaben zum selbstständigen Lernen, die Sie auf der „vhs.cloud" bearbeiten.

O-420649 | Online
10x, 18.9. – 4.12., Mo, 18:30 – 21 Uhr | 43.33 UStd | 116 € | **B** | **Lars Nehrhoff**

Deutsch Online-Kommunikationskurs auf dem Niveau C1

Kursinhalte: Diskussionen über anspruchsvolle aktuelle Texte, Kurzvorträge der Teilnehmenden, Üben des freien Sprechens.

O-420665 | Online
10x, 18.9. – 4.12., Mo, 18 – 21 Uhr | 40 UStd | 107 € | **B** | **Dr. Roberto Di Bella**

Deutsch Online-Kurs B2.1 (intensiv)

Lehrbuch: Spektrum Deutsch B2, Teilband 1, Schubert Verlag
Der Kurs hat 20 Unterrichtseinheiten pro Woche: 16 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz (Mo-Do, 1 3.45-17:15 Uhr); in den restlichen 4 UE bearbeiten Sie Aufgaben auf der Lernplattform „vhs.cloud". Sie können sich die Zeit für diese Aufgaben frei einteilen.

O-427462 | Online
40x, 18.9. – 11.12.,
Mo – Do, 13:45 – 17:45 Uhr | 200 UStd | 500 € | **B** | **Bernd Grins-Bagdahn**

Deutsch Onlinekurs B2.2 (intensiv)

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben
Der Kurs hat 20 Unterrichtseinheiten pro Woche: 16 UE Gruppenunterricht über Videokonferenz (Mo-Do, 9-12:30 Uhr); in den restlichen 4 UE bearbeiten Sie Aufgaben auf der Lernplattform „vhs.cloud". Sie können sich die Zeit für diese Aufgaben frei einteilen.

O-427562 | Online
40x, 18.9. – 5.12., Mo – Do, , 9 – 12:30 Uhr | 200 UStd | 500 € | **B**

Deutsch Online-Kurs A2.2

Lehrbuch: Linie 1, A2.2, Klett Verlag
Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Videokonferenz (Mo, Mi, Fr: 18:30-20:45 Uhr) ; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud".

O-428222 | Online
27x, 18.9. – 8.12.,
Mo, Mi, Fr, 18:30 – 20:45 Uhr | 90 UStd | 240 € | **B** | **Milen Damyanov**

Deutsch Online-Kurs B1.1

Lehrbuch: Linie 1, B1.1, Klett Verlag
Der Kurs hat 8 Unterrichtseinheiten pro Woche: 6 UE Gruppenunterricht über Videokonferenz (Di: 18:45-21 Uhr, Fr: 18-20:15 Uhr); in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud".

O-428312 | Online
27x, 12.9. – 15.12., Di, 18:45 – 21 Uhr, Fr, 18 – 20:15 Uhr | 90 UStd | 240 € | **B** | **Patricia Pavlikova**

Deutsch Online-Kurs B1.2

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben
Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Videokonferenz (Mo, Mi, Do: 18:30-20:45 Uhr) ; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud".

O-428324 | Online
27x, 18.9. – 4.12.,
Mo, Mi, Do, 18:30 – 20:45 Uhr | 90 UStd | 240 € | **B** |

Deutsch Online-Kurs B1+

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben
Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht per Videokonferenz (Mi, Do, Fr: 18 – 20:15 Uhr); in 1 UE bearbeiten Sie Aufgaben in der vhs.cloud. Der Kurs dient als Brücke zwischen B1- und B2-Kursen, vertieft gezielt Themen aus dem B1-Level und bereitet somit optimal auf anspruchsvollere Aspekte auf B2-Niveau vor. Der Besuch eines B1+-Kurses wird ausdrücklich empfohlen.

O-428332 | Online
27x, 20.9. – 6.12.,
Mi, Do, Fr, 18 – 20:15 Uhr | 90 UStd | 240 € | **B** | **Sakina Saleh**

Deutsch Online-Kurs B2.1

Lehrbuch: Linie 1, B1+/B2.1, Klett Verlag
Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Videokonferenz (Mo, Mi, Fr: 18:30-20:45 Uhr) ; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud".

O-428412 | Online
26x, 18.9. – 24.11.,
Mo, Mi, Fr, 18:30 – 20:45 **|** 90 UStd **|** 240 € **| B | Wolfgang Scholter**

Deutsch Online-Kurs B2.2

Lehrbuch: Kompass DaF B2.2, Klett Verlag
Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Videokonferenz (Mo, Mi, Fr: 18:30-20:45 Uhr) ; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud".

O-428422 | Online
27x, 18.9. – 29.11.,
Mo, Mi, Fr, 18:30 – 20:45 Uhr **|** 90 UStd **|** 240 € **| B | Jens Weber**

Deutsch Online-Kurs C1.1

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben
Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Videokonferenz (Mo, Mi, Do: 18:30-20:45 Uhr) ; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud".

O-428613 | Online
27x, 18.9. – 27.11.,
Mo, Mi, Do, 18:30 – 20:45 Uhr **|** 90 UStd **|** 240 € **| B | Ulrike Toschka-Christ**

Deutsch Online-Kurs C1.2

Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben
Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Videokonferenz (Mo, Mi, Fr: 18:30-20:45 Uhr); in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie Aufgaben auf der „vhs.cloud".

O-428622 | Online
27x, 18.9. – 4.12.,
Mo, Mi, Fr, 18:30 – 20:45 Uhr **|** 90 UStd **|** 240 € **| B |**

Deutsch Online-Kurs C2.2

Lehrbuch: Erkundungen C2, Kap. 5 – 8, Schubert Verlag
Der Kurs hat 10 Unterrichtseinheiten pro Woche: 9 UE Gruppenunterricht über Videokonferenz (Mo, Mi, Fr: 18:00-20:15 Uhr) ; in der verbleibenden Zeit bearbeiten Sie selbständig Aufgaben auf der „vhs. cloud".

O-428803 | Online
27x, 18.9. – 27.11.,
Mo, Mi, Fr, 18 – 20:15 Uhr **|** 90 UStd **|** 240 € **| B | Carmen Pastor-Franke**

telc Deutsch B2: Online-Prüfungstraining

Sprachvoraussetzung: B2-Niveau
Lehrbuch: Mit Erfolg zu telc Deutsch B2, Testbuch, Klett Verlag
Dieser Kompaktkurs bereitet Sie optimal auf die Prüfung telc Deutsch B2 vor. Anhand von Modelltests wird die Prüfung simuliert und werden die Prüfungsteile eingeübt. Ausführliche Infos zum Kurs finden Sie auf www.vhs.koeln Geben Sie dort die Kursnummer bei „Kurse suchen und buchen" ein.

O-429355 | Online
5x, 3.11. – 1.12., Fr, 15 – 19 Uhr **|**
30 UStd **|** 80 € **| B | Malgorzata Mienko**

telc Deutsch C1 Hochschule – Online-Prüfungstraining

Sprachvoraussetzung: C1-Niveau
Dieser Kompaktkurs bereitet Sie optimal auf die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule vor. Anhand von Modelltests üben Sie Prüfungstechniken ein, trainieren Hörverständnis, Leseverständnis, schriftlichen Ausdruck und die mündliche Prüfung. Ausführliche Infos zum Kurs finden Sie auf www.vhs.koeln Geben Sie dort die Kursnummer bei „Kurse suchen und buchen" ein.

O-429675 | Online
8x, 3.11. – 25.11., Fr, 15 – 17:15 Uhr,
Sa, 10:30 – 12:45 Uhr **|** 32 UStd **|** 86 € **| B | Anke Kubinski**

Prüfungen und Prüfungsvorbereitung

Alle Prüfungen finden in Präsenz im VHS-Studienhaus am Neumarkt statt. Prüfungstrainings zur Prüfungsvorbereitung werden sowohl in Präsenzform als auch online angeboten. Die Online-Angebote (telc Deutsch B2, telc C1 Hochschule) finden Sie im Abschnitt „Online-Kurse" .

telc Deutsch A1: Prüfung

Anmeldeschluss: 23.11.2023
Die Prüfung telc Deutsch A1 setzt einfache Sprachkenntnisse voraus. Als Nachweis im Rahmen des Zuwanderungsrechts (auch im Visumverfahren im Rahmen des Ehegattennachzugs) wird die Prüfung telc Deutsch A1 anerkannt. Weitere Infos zur Prüfung finden Sie auf www.vhs.koeln Geben Sie dort die Prüfungsnummer (A-429115) bei „Kurse suchen und buchen" ein.

A-429115 | VHS-Studienhaus
16.12., Sa, 9 – 16 Uhr **|** 95 € **| B WE |**

telc Deutsch B1: Prüfung

Anmeldeschluss: 3.11.2023
Bestätigt werden solide Grundkenntnisse der praktischen Alltagssprache sowie die Fähigkeit, einfache Geschäfts- und Privatbriefe zu schreiben. Das B1-Zertifikat ist Voraussetzung zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft. Weitere Informationen zur Prüfung finden Sie auf www.vhs.koeln Geben Sie dort die Prüfungsnummer (A-429235) in das Suchfeld bei „Kurse suchen und buchen" ein.

A-429235 | VHS-Studienhaus
9.12., Sa, 9 – 16 Uhr **|** 160 € **| B WE |**

telc Deutsch B1: Prüfungstraining (intensiv)

Sprachvoraussetzung: B1-Niveau
In diesem Kurs werden Sie optimal auf die B1-Zertifikatsprüfung vorbereitet. Anhand von Modelltests üben Sie intensiv und authentisch die Prüfungstechniken ein, trainieren Hörverständnis, Leseverständnis, schriftlichen Ausdruck und die mündliche Prüfung. Über spezifische Lernaufgaben trainieren und wiederholen Sie außerdem zielgerichtet den erforderlichen Wortschatz für die Prüfung.

A-429245 | VHS-Studienhaus
14x, 9.10. – 27.11., Mo, Mi, 14 – 17:15 Uhr **|**
60.67 UStd **|** 162 €, Kostenpauschale: 3 € **| B |**
Arzu Carkin

telc Deutsch B1: Prüfungstraining (kompakt)

Sprachvoraussetzung: B1-Niveau
Lehrbuch: Mit Erfolg zu telc Deutsch B1, Testbuch, Klett Verlag
Dieser Kurs bereitet Sie an 5 Vormittagen in kompakter Form auf die Prüfung telc Deutsch B1 vor. Anhand von Modelltests wird die Prüfung simuliert und werden die Prüfungsteile eingeübt.

A-429247 | VHS-Studienhaus
5x, 28.10. – 25.11., Sa, 10 – 14:15 Uhr **|** 26.67 UStd **|**
71 €, Kostenpauschale: 3 € **| B WE |**
Malgorzata Mienko

telc Deutsch B2: Prüfung

Anmeldeschluss: 10.11.2023
Bestätigt werden Deutschkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau. Ein B2-Zertifikat ist in Deutschland für die Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse sowie für die Zulassung zu einer Ausbildung oder zu studienvorbereitenden Deutschkursen an der Uni erforderlich. Weitere Infos finden Sie auf www.vhs.koeln Geben Sie dort die Prüfungsnummer (A-429345) bei „Kurse suchen und buchen" ein.

A-429345 | VHS-Studienhaus
16.12., Sa, 9 – 16:15 Uhr **|** 170 € **| B WE |**

telc Deutsch B2: Prüfungstraining (kompakt)

Sprachvoraussetzung: B2-Niveau
In diesem Kurs werden Sie an 5 Nachmittagen in kompakter Form auf die B2-Zertifikatsprüfung vorbereitet. Anhand von Modelltests üben Sie die Prüfungstechniken ein, trainieren Hörverständnis, Leseverständnis, schriftlichen Ausdruck und die mündliche Prüfung.

A-429357 | VHS-Studienhaus
5x, 4.11. – 2.12., Sa, 14 – 18 Uhr **|** 25 UStd **|** 67 €,
Kostenpauschale: 6 € **| B WE | Beatriz Gottschalk**

Goethe-Zertifikat B2: Gesamtprüfung

Anmeldeschluss: 20.10.2023
Achtung: Die Prüfung findet am 8.12.2023 in der vhs Düsseldorf, Bertha-von-Suttner-Platz 1, statt.
Das Goethe-Zertifikat B2 bestätigt fortgeschrittene Kenntnisse der deutschen Sprache.
Ein B2-Zertifikat ist in Deutschland für die Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse sowie für die Zulassung zu einer Ausbildung oder studienvorbereitenden Deutschkursen erforderlich.
Weitere Infos finden Sie auf www.vhs.koeln
Geben Sie dort die Prüfungsnummer (siehe unten) bei „Kurse suchen und buchen" ein.

A-429445 Goethe-Zertifikat B2: Gesamtprüfung
Entgelt intern: 195 €, Entgelt extern: 215 €

A-429446 Einzelmodul Lesen
Entgelt intern: 55 €, Entgelt extern: 60 €

A-429447 Einzelmodul Hören
Entgelt intern: 55 €, Entgelt extern: 60 €

A-429448 Einzelmodul Schreiben
Entgelt intern: 55 €, Entgelt extern: 60 €

A-429449 Einzelmodul Sprechen
Entgelt intern: 55 €, Entgelt extern: 60 €

Goethe-Zertifikat C1: Prüfung

Anmeldeschluss: 27.10.2023
Achtung: Die Prüfung findet am 15.12.2023 in der vhs Düsseldorf, Bertha-von-Suttner-Platz 1, statt.
Mit dem Zeugnis Goethe-Zertifikat C1 weisen Sie gehobene Kenntnisse der deutschen Sprache nach. Das Zeugnis befreit in der Regel an deutschen Universitäten und Fachhochschulen von der sprachlichen Aufnahmeprüfung. Weitere Infos zur Prüfung finden Sie auf www.vhs.koeln
Geben Sie dort die Prüfungsnummer (A-429565) bei „Kurse suchen und buchen" ein.

A-429565 | VHS Düsseldorf, Bertha-von-Suttner-Platz 1, 40227 Düsseldorf
15.12., Fr, 9 – 18 Uhr **|** Entgelt intern: 215 €, Entgelt extern: 250 € **| B |**

telc Deutsch C1 Hochschule: Prüfung

Anmeldeschluss: 3.11.2023
Bestätigt werden hochschulbezogene Deutschkenntnisse auf weit fortgeschrittenem Niveau . Das Zeugnis befreit in der Regel an deutschen Universitäten und Fachhochschulen von der sprachlichen Aufnahmeprüfung. Weitere Infos zur Prüfung finden Sie auf www.vhs.koeln
Geben Sie dort die Prüfungsnummer (A-429665) bei „Kurse suchen und buchen" ein.

A-429665 | VHS-Studienhaus
9.12., Sa, 9 – 18 Uhr **|** 195 € **| B WE |**

Goethe-Zertifikat C2 (GDS) – Gesamtprüfung

Anmeldeschluss: 6.10.2023
Achtung: Die Prüfung findet am 23. und 24.11.2023 in der vhs Düsseldorf, Bertha-von-Suttner-Platz 1, statt.
Das Goethe-Zertifikat C2 (GDS) bestätigt nahezu perfekte Kenntnisse der deutschen Sprache. Es wird als höchste deutsche Sprachprüfung international anerkannt und befreit an deutschen Hochschulen von der sprachlichen Aufnahmeprüfung. Weitere Infos zur Prüfung finden Sie auf www.vhs.koeln
Geben Sie dort die Prüfungsnummer (siehe unten) bei „Kurse suchen und buchen" ein.

A-429785 Goethe-Zertifikat C2: Gesamtprüfung
Entgelt intern: 245 €, Entgelt extern: 295 €

A-429786 Einzelmodul Lesen
Entgelt intern: 95 €, Entgelt extern: 100 €

A-429787 Einzelmodul Hören
Entgelt intern: 95 €, Entgelt extern: 100 €

A-429788 Einzelmodul Schreiben
Entgelt intern: 95 €, Entgelt extern: 100 €

A-429789 – Einzelmodul Sprechen
Entgelt intern: 95 €, Entgelt extern: 100 €

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Englisch – Info und Beratung

Anmeldung
Eine vorherige Beratung wird dringend empfohlen, damit Sie den für Sie richtigen Kurs finden. Wir bieten auch kostenfreie Einstufungstests an.

Beratungsanfrage per E-Mail
Nutzen Sie die Möglichkeit der Anfrage per E-Mail. Senden Sie Ihre Beratungsanfrage an: vhs-englisch@stadt-koeln.de Bitte schildern Sie Ihre Vorkenntnisse und Ihr Anliegen (für den Beruf, Urlaub, Zertifikat) und nennen Sie eine Telefonnummer, unter der wir Sie erreichen können.

Einstufungstest – Online
Ihre Vorkenntnisse können Sie gerne durch einen Online-Einstufungstest überprüfen. Hierzu geben Sie auf unserer Homepage www.vhs.koeln in das Suchfeld „Kurse suchen und buchen" den Suchbegriff „Einstufungstest Englisch" ein und Sie gelangen auf die Testseite mit Frage- und Antwortbogen.

Persönliche Beratung
VHS-Studienhaus am Neumarkt,
Raum 0.07 im Erdgeschoss
Dienstag, 22. August von 15 bis 17:30 Uhr
Freitag, 25. August von 15 bis 17:30 Uhr
Samstag, 26. August von 11 bis 14 Uhr

Cambridge Certificates – Info and Placement Test
Raum 0.07 im Erdgeschoss
Samstag 26. August von 11 bis 12:30 Uhr
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zuständig
- **Horst Grundmann**
  Fachbereichsleitung
  Tel.: 0221 221-22486
  E-Mail: vhs-englisch@stadt-koeln.de
- **Michael Foit-Tomczyk**
  Pädagogische Assistenz Köln-Porz
  Tel.: 0221 221-97001
  E-Mail: vhs-regional-porz@stadt-koeln.de
- **Johanna Alisch**
  Pädagogische Assistenz Köln-Mülheim
  Tel.: 0221 221-99885
  E-Mail: vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de
- **Hevi Kutlay**
  Pädagogische Assistenz Köln-Chorweiler
  Tel.: 0221 221-25965
  E-Mail: vhs-regional-chorweiler@stadt-koeln.de

Englisch Infotag: Beratung und Einstufung

Ein unverbindliches Angebot – Sie können sich einstufen und ausführlich beraten lassen, haben Gelegenheit, in den Lehrbüchern zu blättern und erhalten Kursinformationen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

A-430001 | VHS-Studienhaus
22.8., Di, 15 – 17:30 Uhr | 14 UStd | entgeltfrei |
Horst Grundmann

A-430002 | VHS-Studienhaus
25.8., Fr, 15 – 17:30 Uhr | 14 UStd | entgeltfrei |
Horst Grundmann

A-430003 | VHS-Studienhaus
26.8., Sa, 11 – 14 Uhr | 14.67 UStd | entgeltfrei | **WE** |
Horst Grundmann

Informationsveranstaltungen

Cambridge Certificates: Info and Placement Test

Die Volkshochschule Köln bietet Vorbereitungskurse für Cambridge Prüfungen an. Sie erhalten Informationen über Aufbau, Inhalte, Niveaus, Anerkennung der Prüfungen, Termine und Preise. Sie können einen Einstufungstest durchführen und sich für die Kurse anmelden.

A-430011 | VHS-Studienhaus
26.8., Sa, 11 – 12:30 Uhr | entgeltfrei | **WE** |
Horst Grundmann

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

English – Business Class

Englisch im Beruf – wer braucht das nicht? Ob Sie neu einsteigen, auffrischen oder sehr gute Kenntnisse perfektionieren möchten, Sie werden ein passendes Angebot finden.

Bildungsurlaub

Die Volkshochschule ist als Anbieterin von Bildungsurlauben anerkannt. Alle mit BU gekennzeichneten Veranstaltungen sind anerkannte Bildungsurlaube. Den Nachweis und das Kursprogramm zum Bildungsurlaub erhalten Sie automatisch nach Anmeldung. Falls Sie die Unterlagen vorab benötigen, wenden Sie sich bitte an: vhs-englisch@stadt-koeln.de Wir verschicken diese dann per E-Mail.

A1 Beginners

Sie haben kein oder maximal 1 Jahr Englisch gelernt. Sie beginnen bei Null, lernen systematisch in zügigem Tempo und üben Ihre Kenntnisse von Anfang an in beruflichen Situationen. Sie erreichen Niveau A1 innerhalb einer Woche Bildungsurlaub.

Bildungsurlaub English A1 Beginners

Max. 10 Teilnehmende. Sie lernen, sich in Standardsituationen mit einfachen Worten zu verständigen. Sie erhalten eine Basis für die berufliche Praxis. Kursbuch: Fairway new A1, Klett

A-431011-BU | VHS Lindenthal
5x, 20.11. – 24.11., Mo – Fr, 9 – 15:30 Uhr | 40 UStd | 230 € | **BU** | **Hannelore Schmolke**

A2 Elementary

Ihr Niveau: Sie haben vor längerer Zeit maximal 4 Jahre Englisch in der Schule gelernt und fühlen sich unsicher in der Sprache. Verstehen A2, Sprechen A1 (einzelne Wörter, kurze einfache Sätze).

Bildungsurlaub English A2 Refresher

Max. 10 Teilnehmende. Sie frischen Ihre Kenntnisse zielgerichtet und praxisorientiert auf. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz. Kursbuch: Let's Enjoy English A2 Review, Klett

A-431124-BU | VHS Lindenthal
5x, 23.10. – 27.10., Mo – Fr, 9 – 15:30 Uhr | 40 UStd | 230 € | **BU** | **Hannelore Schmolke**

B1 Pre-Intermediate

Ihr Niveau: Sie haben circa 5 Jahre Englisch in der Schule gelernt, aber wenden die Sprache eher selten an. Sie können sich mit einfachen Sätzen in einigen Alltagsdingen verständigen. Hier frischen Sie auf, gewinnen Sicherheit und lernen, sich mit einfachen sprachlichen Mitteln sicher zu verständigen. Sprechen A2, Verstehen B1.

Bildungsurlaub Business English B1 Basic English for the Office

Max. 10 Teilnehmende. Sie lernen, wie man in verschiedenen Bürosituationen reagiert und sich angemessen ausdrückt, z.B. Telefonate, E-Mail, Kundenkontakte. Kursbuch: At work, Englisch für den Beruf A2/B1, Klett

A-431133-BU | VHS Lindenthal
5x, 27.11. – 1.12., Mo – Fr, 9 – 15:30 Uhr | 40 UStd | 230 € | **BU** | **Hannelore Schmolke**

Bildungsurlaub English B1 Refresher

Max. 10 Teilnehmende. Sie frischen zügig und systematisch auf: Kommunikation in Alltagssituationen und die systematische Erarbeitung von Grammatik. Einige berufsbezogene Aspekte werden angesprochen: Terminvereinbarung, Telefonieren, E-Mails schreiben.Kursbuch: A New Start, Refresher B1

A-431192-BU | VHS Lindenthal
5x, 4.12. – 8.12., Mo – Fr, 9 – 15:30 Uhr | 40 UStd | 230 € | **BU** | **Hannelore Schmolke**

B1 Intermediate

Your level: 6 years of English and regular practice or Abitur English that needs brushing up. You can communicate in most everyday situations – for example give or ask information, deal with times, prices and numbers, have a short conversation. Giving, clarifying, supporting or discussing an opinion, clarifying a misunderstanding or giving a presentation, however, you find difficult. Understanding B1Plus, speaking B1.

Bildungsurlaub English B1plus Social Skills in Business Communication

You'll learn the necessary skills and vocabulary to deal with the tricky but inevitable small talk and socialising aspects of business life. There will be lots of opportunities to practise fluency and pronunciation, but also to work on accuracy thanks to target-orientated corrections in a friendly atmosphere. Textbook: English for Socializing and Small Talk, B1/B2.

A-431251-BU | VHS-Studienhaus
5x, 9.10. – 13.10., Mo – Fr, 9 – 15:45 Uhr **|** 40 UStd **|** 230 € **| BU | Carolin Ramrath**

B2 Upper-Intermediate

Your Level: Understanding B2Plus, speaking B1Plus. You learnt English at school for 8+ years, speak English quite regularly and encounter hardly any problems in everyday communication. You understand most texts and can converse freely but you would like to be more precise and flexible in your use of the language. You still lack the appropriate language for job-related situations.

Bildungsurlaub Business English B2 Presentations, Meetings, Negotiations

Level: B1+ (Prepares for B2)
Max. 10 Teilnehmende. Sie wollen Ihre Karriere auf die nächste Stufe heben? Nehmen Sie an unserem vielseitigen Kurs teil, in dem Sie durch reale Szenarien geführt werden und Tools an die Hand bekommen, mit denen Sie Ihre Selbstsicherheit und Ihre Wortgewandtheit bei Präsentationen, Meetings und Verhandlungen verbessern können. Dies ist die Gelegenheit, Ihre englischen Kommunikationsfähigkeiten im modernen globalen Geschäftsumfeld zu erweitern.

A-431307-BU | VHS Lindenthal
5x, 16.10. – 20.10., Mo – Fr, 9 – 15:45 Uhr **|** 40 UStd **|** 230 € **| BU | Marie-Claire Nassar**

A-431308-BU | VHS Lindenthal
5x, 13.11. – 17.11., Mo – Fr, 9 – 15:45 Uhr **|** 40 UStd **|** 230 € **| BU | Marie-Claire Nassar**

Business Class – Kurse

B1 Pre-Intermediate

Ihr Niveau: Sie haben circa 5 Jahre Englisch in der Schule gehabt, aber wenden die Sprache nicht an. Sie können sich mit einfachen Sätzen in einigen Alltagsdingen verständigen.
Hier gewinnen Sie Sicherheit und lernen, sich mit einfachen sprachlichen Mitteln in beruflichen Situationen zu orientieren. Sprechen A2, Verstehen B1 (auch im Anschluss an A2 Refresher).

Business English B1 Conversation

If part of your work involves communicating with colleagues or clients in English, then join our online course where we will cover all the basics – telephoning, various forms of E-Mails, listening and conversational skills, presentations – and grow from there! We will also deal with grammar or pronunciation that hinders smooth communication, and improve your fluency and self-confidence around both native and international speakers of English.

O-431517 | Online
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17:30 – 19 Uhr **|** 26 UStd **|** 130 € **| Sevasteiani Lekaki**

B1plus Intermediate

Your level: You can communicate in most everyday situations – for example give or ask information, present a topic in a few sentences, deal with times, prices and numbers, have a short conversation. Giving, clarifying, supporting or discussing an opinion, clarifying a misunderstanding or giving a presentation, however, you find difficult. Improve flu-

ency and confidence. Understanding B1+, speaking B1. 6 years of English and regular practice or Abitur English that needs brushing up.

Business English for Presentations

Weekend Workshop for levels B1, B2 and above
The workshop aims to provide participants with useful language expressions for delivering effective presentations in English. The workshop will focus on real-world situations and offer simulation exercises to help participants practice and enhance their English proficiency, leading to increased confidence in presenting. Max. 9 Teilnehmende.

A-431610 | VHS-Studienhaus
23.9., 24.9., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 120 € **|**
WE | Marie-Claire Nassar

Business English for Meetings

The workshop provides essential phrases and vocabulary for conducting or participating in both formal and informal meetings, including video conferences. Participants will improve their language skills for different meeting situations and communicate their ideas confidently in English. Max. 9 Teilnehmende.

A-431611 | VHS-Studienhaus
21.10., 22.10., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|**
120 € **| WE | Marie-Claire Nassar**

Business English for Telephoning

This workshop is for participants who wish to boost their language skills and build confidence in making and taking business calls, starting from answering the phone to ending the call. Participants will learn key language points to tackle typical challenges that arise during phone conversations. The workshop also includes interactive exercises that cover message taking, connecting callers, and more.

A-431612
28.10., 29.10., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|**
120 € **| WE | Marie-Claire Nassar**

Business English for Meetings, Presentations and Negotiations

Weekend Workshop for levels B1plus, B2
You can communicate in most everyday situations. How to present your views and argue your point in a meeting, how to agree or disagree politely and in a constructive manner, how to approach touchy subjects and come to an understanding – relevant language, lots of practice, interpersonal and inter-cultural communicative issues. No textbook. Kostenpauschale im Kurs. Max. 9 Teilnehmende.

L-431613 | VHS Lindenthal
4.11., 5.11., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 120 € **|**
WE | Hannelore Schmolke

Business English for E-Mails

Weekend Workshop for levels B1, B2 and above
The workshop is designed for participants who want to improve their ability to write professional E-Mails in a business context. Participants will learn essential language, phrases, and vocabulary to write well-structured E-Mails, and improve their correspondence skills. Max. 9 Teilnehmende.

A-431614 | VHS-Studienhaus
4.11., 5.11., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 120 € **|**
WE | Marie-Claire Nassar

Business English for Negotiations

The workshop aims to assist participants in overcoming language barriers that may arise during international negotiations. The workshop will provide material on core negotiation stages, including phrases for making concessions, assertion, proposing, and bargaining. Participants will improve their English language skills, which will enable them to communicate more effectively and persuasively.

A-431615 | VHS-Studienhaus
18.11., 19.11., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|**
120 € **| WE | Marie-Claire Nassar**

Business English for Human Resources

The course is designed to improve English language proficiency in various HR situations. It will cover topics such as job descriptions, resolving staff problems, diversity, appraisal interviews and performance reviews, salaries, benefits, and trade union

roles. Participants will enhance their language skills specifically for HR-related communication and interactions. Max. 9 Teilnehmende.

A-431616 | VHS-Studienhaus
2.12., 3.12., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 120 € **|**
WE | Marie-Claire Nassar

Business English for Meetings, Presentations and Negotiations

Weekend Workshop for levels B1plus, B2
You can communicate in most everyday situations. How to present your views and argue your point in a meeting, how to agree or disagree politely and in a constructive manner, how to approach touchy subjects and come to an understanding – relevant language, lots of practice, interpersonal and inter-cultural communicative issues. No textbook. Kostenpauschale im Kurs. Max. 9 Teilnehmende.

L-431617 | VHS Lindenthal
9.12., 10.12., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|**
120 € **| WE | Hannelore Schmolke**

Business English for Customer Care

Weekend Workshop for levels B1, B2 and above
The workshop's objective is to enhance participants' abilities to effectively navigate diverse customer service situations both in-person and over the phone or in call centre settings. Participants will be equipped with a range of phrases and expressions suitable for different scenarios, including friendly conversations, displaying empathy, handling orders, addressing difficult or irate customers.

A-431618 | VHS-Studienhaus
9.12., 10.12., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|**
120 € **| WE | Marie-Claire Nassar**

B2plus Upper Intermediate

Your Level: Understanding B2+, speaking B1+. You learnt English at school for 8+ years, speak English quite regularly and encounter hardly any problems in everyday communication. You understand most texts and can converse freely but you would like to be more precise and flexible in your use of the language. You still lack the appropriate language for job-related situations.

Business English B2plus/ C1 Communication practice for business and everyday life

If speaking English with customers or colleagues in English is still a challenge, then join our online course and practise the various skills involved in it. From formal E-Mails to chit-chat, from negotiations to presentations, networking and team meetings, telephoning, listening skills, improve your fluency and confidence whether dealing with native or international speakers of English.

O-431742 | Online
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 17:30 – 19 Uhr **|**
26 UStd **|** 130 € **| Sevasteiani Lekaki**

Starting a conversation, asking and reacting to questions, discussing ideas at meetings, negotiating, presenting, telephoning, small talk – the spoken communication you require in business and networking – not just meetings and negotiations but small talk! You are welcome to bring in any topics you find interesting, including current affairs, cultural issues, sports... No textbook. Max. 9 Teilnehmende.

O-431758 | Online
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|**
26 UStd **|** 195 € **| Jacqueline Perrier-Gillette**

English for Science B2plus

Reading and discussion of topics in engineering, technology and natural sciences in order to improve fluency, understanding and vocabulary. The teacher is a native speaker from the USA. Kostenpauschale im Kurs. Max. 9 Teilnehmende.

A-431783 | VHS-Studienhaus
12x, 27.9. – 20.12., Mi, 18:45 – 20:15 Uhr **|** 24 UStd **|**
180 € **| Paul W. Bell**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

General English

Die Angebote im Überblick
- English A1: Fast Track, Standard, Slow Motion
- English A2: Refresher, Standard, Speaking and Pronunciation
- English B1: Refresher, Standard, Conversation
- English B1Plus: Refresher, Standard, Conversation
- English B2: Refresher, Standard, Conversation
- English B2Plus: Focus on Language, Conversation
- English C1, C2: Focus on Language, Conversation
- Cambridge: Prüfungsvorbereitungen und Prüfungen

English A1 Beginners

Für Teilnehmende, die noch nie Englisch gelernt haben. Wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben, wählen Sie bitte einen Auffrischungskurs (A2, B1 oder B1plus).
Mit Abschluss der Stufe A1 Beginner erreichen Sie das Niveau A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Personen Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.
Lehrbücher Headway Fifth Edition, Beginner (A1) Student's Book with Online Practice
Oxford University Press ISBN 978-0-19-452392-9

A1 Fast Track

Sie haben zwar noch nie Englisch gelernt, Englisch ist aber nicht Ihre erste Fremdsprache – Sie haben zum Beispiel Deutsch als Fremdsprache gelernt. Sie beginnen bei Null, lernen aber zügiger als im Standardkurs. Sie erreichen Niveau A1 nach etwa 60 Unterrichtsstunden. Bitte planen Sie Zeit für Hausaufgaben ein.

English A1 Fast Track Part 1
Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 1.

A-432176 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:15 – 20:45 Uhr | 24 UStd |
90 € | **Maurice Moises**

English A1 Fast Track Part 2
Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 8

A-432230 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 19:15 – 20:45 Uhr | 26 UStd |
98 € | **Nasim Nasibolboka**

Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 7

N-432243 | VHS Nippes
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18 – 19:30 Uhr | 26 UStd |
130 € | **Marie-Claire Nassar**

A1 Standard

Sie haben noch nie eine Fremdsprache gelernt und keinerlei Englischkenntnisse. Sie erarbeiten die Grundkenntnisse schrittweise. Sie erreichen Niveau A1 nach etwa 120 Unterrichtsstunden.

English A1
Lernen Sie in kleiner Runde mit viel Humor und abwechslungsreichem Unterricht die englische Sprache kennen. Sie lernen die ersten Grundlagen und wie Sie sich auf einfache Weise verständigen können. Für Personen ohne Vorkenntnisse geeignet. Kursbuch: Network Now A1 Starter, 2. Semester

A-432311 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 9 – 10:30 Uhr | 24 UStd |
120 € | **Stephanie Störig**

English A1 Standard
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundlagen der englischen Sprache eingeführt. Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, ab Kapitel 5. Max. 12 Teilnehmende.

A-432321 | VHS-Studienhaus
11x, 13.9. – 13.12., Mi, 9:30 – 11 Uhr | 22 UStd |
110 € | **Carolin Ramrath**

Weiterbildungs-förderung
Mehr Informationen auf Seite 18 und 19

English A1 Standard Part 1

Sie haben zwar noch kein Englisch gelernt, aber Englisch ist nicht Ihre erste Fremdsprache. Sie haben zum Beispiel Deutsch als Fremdsprache gelernt. Sie beginnen bei Null. Kursbuch: Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 1.

P-432321 | VHS Porz
10x, 16.10. – 18.12., Mo, 18:30 – 20 Uhr **|** 20 UStd **|** 100 € **| Jessica Knuth**

A-432338 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 130 € **| Recep Sözümcetin**

English A1 Standard Part 3

Max. 14 Teilnehmende. Headway 5th Edition, Beginner (A1), Lektion 9/10.

M-432482 | VHS Mülheim
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 19:30 – 21 Uhr **|** 28 UStd **|** 105 € **| Seyma Gezen Kanaci**

Headway 5th Edition, Beginner (A1), ab Unit 10

A-432582 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **| Marie-Claire Nassar**

English A1 Standard Part 4

Mittagskurs mit gemäßigtem Tempo
Schritt für Schritt werden Sie in die Grundlagen der englischen Sprache eingeführt. Max. 10 Teilnehmende. Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 7, Kurs- und Übungsbuch. ISBN 978312501754.

M-432582 | VHS Mülheim
12x, 15.9. – 15.12., Fr, 12 – 13:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **| Carolin Ramrath**

English A2 Elementary

Mit Abschluss der Stufe A2 Elementary erreichen Sie das Niveau A2: Sie können Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbys, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

Lehrbücher
- Headway Fifth Edition, Elementary (A2), Student's Book with Online Practice, Oxford University Press ISBN 978-0-19-452423-0

A2 Refresher und schnelles Lerntempo

Sie frischen das Niveau A2 systematisch auf (etwa 4 Jahre Schulenglisch, die länger her sind). Sie können etwas verstehen und einzelne Phrasen formulieren, haben aber durchaus Schwierigkeiten, Sätze zu bilden. Schnelleres Tempo als im Standardkurs, da Sie wiederholen, nicht neu lernen. Systematische Grammatikarbeit. Sie erarbeiten Niveau A2 in etwa 60 Unterrichtsstunden.

An English Saturday

Finden Sie Ihre (englischen) Worte wieder! In fröhlicher Runde reaktivieren Sie Grundkenntnisse und erleben einen schönen Tag auf Englisch – einfach so oder als Einstieg ins längerfristige Lernen. Die Dozentin bringt „tools and toys" mit – von Ihnen genügt Neugier aufs Englische. Sie erhalten Auskunft über Ihren aktuellen Wissensstand und die Möglichkeiten, an der VHS weiter zu lernen.

L-433001 | VHS Lindenthal
23.9., Sa, 11 – 16 Uhr **|** 6 UStd **|** 35 € **| WE | Hannelore Schmolke**

English A2 Auffrischung

Fit für B1
Sie wiederholen das Wichtigste aus der Stufe A2, um Ihr Englisch zu festigen oder um sich auf die nächste Stufe B1 vorzubereiten.
Sie haben viel Zeit, Wortschatz und Grammatik zu

wiederholen und sicherer im Englischen zu werden. Unterrichtsmaterialien im Kurs.

O-433020 | Online
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18 – 19:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Jacqueline Perrier-Gillette**

English A2 Refresher Part 1

Headway 5th Edition Elementary (A2), ab Unit 1.

C-433101 | VHS im Handwerkerhof
12x, 5.9. – 5.12., Di, 17:30 – 19 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Seyma Gezen Kanaci**

A-433141 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Tyulyay Chakalova**

L-433143 | VHS Lindenthal
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18 – 19:30 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Hannelore Schmolke**

English A2 Refresher Part 2

Headway 5th Edition Elementary (A2), ab Unit 7/8.

A-433238 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 7.9. – 7.12., Do, 19:45 – 21:15 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Valeriia Vyshniak**

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

A2 Standard

Sie erarbeiten das A2-Niveau neu, daher gehen Sie langsamer und gründlicher vor als im Refresher-Kurs (etwa 120 Unterrichtsstunden). Wenn Sie im Bereich A2 Refresher keinen geeigneten Termin finden, ist es eine mögliche, etwas langsamere Alternative. Zu Semesterbeginn wird in den Kursen kurz wiederholt, damit Ihnen der Einstieg leichter fällt.

English A2 Standard Part 1

Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 1.

A-433322 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 17:30 – 19 Uhr | 26 UStd | 98 € | **Nasim Nasibolboka**

L-433343 | VHS Lindenthal
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18 – 19:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Hannelore Schmolke**

N-433355 | VHS Nippes
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Marzieh Haji Zargarbashi**

English A2 Standard Part 2

Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 4/5.

A-433452 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Recep Sözümcetin**

English A2 Standard Part 3

Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 7/8.

A-433533 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19 – 20:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Maike Fiebig**

Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 9.

A-433557 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Marie-Claire Nassar**

English A2 Standard Part 4

Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 10.

A-433633 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18 – 19:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Sylvia Lösche**

A-433634 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18 – 19:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Tyulyay Chakalova,**

Headway 5th Edition, Elementary (A2), ab Unit 11/12.Kein Unterricht am 20.10. und 17.11.

A-433677 | VHS-Studienhaus
10x, 8.9. – 8.12., Fr, 11:50 – 13:20 Uhr **|** 20 UStd **|** 100 € **| Marie-Claire Nassar**

A2 Speaking Practice and Pronunciation

Diese Kurse vertiefen das Niveau A2, das Sie bereits recht sicher beherrschen sollten. Das Sprechen steht im Vordergrund. Geeignet, um wieder reinzukommen, wenn Sie sich in der schriftlichen Formulierung einfacher Sätze und der Grammatik relativ sicher fühlen und vor allem das Sprechen üben möchten.

English A2/B1 Conversation

Conversation on topics of general interest. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar.

A-433804 | VHS-Studienhaus
11x, 13.9. – 13.12., Mi, 11:15 – 12:45 Uhr **|** 22 UStd **|** 110 € **| Carolin Ramrath**

English A2 Basic Conversation: Let's Talk Now

Für Personen, die Grundkenntnisse der englischen Sprache (ca. 4 Schuljahre) auffrischen, vertiefen und ergänzen möchten. Schwerpunkt des Kurses ist die Anwendung und Verbesserung der mündlichen Sprachfertigkeit. Vielfältige Kommunikationssituationen bieten abwechslungsreiche Sprachanlässe. Sie erhalten mehr Sicherheit und Selbstvertrauen beim gesprochenen Englisch.

A-433805 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9. – 8.12., Fr, 10:30 – 12 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **| Kay Lanwer**

English A2 Conversation Class

Easy informative conversations on topics of general interest and everyday life for people who would like to improve their speaking and listening comprehension skills and enjoy lively discussions in a friendly atmosphere. We will also revise grammar items when necessary. Class material will be provided by the teacher.

O-433811 | Online
12x, 5.9. – 5.12., Di, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **| Maike Fiebig**

Conversations on topics of general interest and everyday life for people who would like to improve their speaking skills and enjoy lively discussions in a friendly atmosphere. Class material will be provided by the teacher.

O-433812 | Online
12x, 4.9. – 4.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **| Maike Fiebig**

English B1 Pre-Intermediate

Mit Abschluss der Stufe B1 Pre-Intermediate erreichen Sie das Niveau B1: Sie können in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.

In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kostenpauschale erhoben.

B1 Refresher

Voraussetzung: Etwa 6 Jahre aufzufrischendes Schulenglisch. Verstehen B1, Sprechen A2, d. h. Sie hatten einmal gute Basiskenntnisse und konnten auch Gespräche führen, sprechen jetzt aber eher stockend und sind sehr unsicher in der Grammatik. Sie möchten jetzt systematisch die entstandenen Lücken aufarbeiten und wieder Sicherheit beim Sprechen gewinnen.

English B1 Grammar Weekend

In Rede- und Spielsituationen lernen Sie entspannt und stressfrei: Zukunfts-, Gegenwarts- und Vergangenheitsformen, if-sätze, Passivform, indirekte Rede, zusammengesetzte Verben, Präpositionen und was Sie sonst noch so wissen möchten.

L-434020 | VHS Lindenthal
21.10., 22.10., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|**
92 € **| WE | Hannelore Schmolke**

L-434021 | VHS Lindenthal
18.11., 19.11., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|**
92 € **| WE | Hannelore Schmolke**

Grammatikauffrischung B1/B2

I eat, am eating, ate, have or had eaten or been eating!
Sie möchten die Englische Grammatik besser verstehen und sicherer anwenden können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir schauen uns die „tenses" in entspannter Atmosphäre mal richtig an und stellen dabei sogar fest, dass Grammatik Spaß machen kann. Für Teilnehmende der Niveaustufen B1 und B2.

A-434035 | VHS-Studienhaus
16.9., 17.9., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 92 € **|**
WE | Maurice Moises

A-434036 | VHS-Studienhaus
30.9., 1.10., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 92 € **|**
WE | Maurice Moises

English B1 Auffrischung

Fit für B1plus/B2
Sie wiederholen das Wichtigste aus der Stufe B1, um Ihr Englisch zu festigen oder um sich auf die nächste Stufe B1plus/B2 vorzubereiten.
Sie haben viel Zeit, Wortschatz und Grammatik zu wiederholen und sicherer im Englischen zu werden. Unterrichtsmaterialien im Kurs.

O-434040 | Online
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr **|**
26 UStd **|** 130 € **| Jacqueline Perrier-Gillette**

English B1 Refresher Part 1

Headway 5th Edition, Pre-intermediate (B1),
ab Unit 1.

A-434140 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Tyulyay Chakalova**

English B1 Refresher Complete

A New Start, B1 Refresher, ab Unit 1.

L-434141 | VHS Lindenthal
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Hannelore Schmolke**

English B1 Refresher Short Course

Network Refresh Now B1, ab Unit 1.

A-434143 | VHS-Studienhaus
12x, 28.9. – 14.12., Do, 18:30 – 21:30 Uhr **|** 48 UStd **|**
240 € **| Paul W. Bell**

English B1 Refresher Part 2

Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1),
ab Unit 8

N-434278 | VHS Nippes
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Marzieh Haji Zargarbashi**

B1 Standard

Voraussetzung: Verstehen und Sprechen A2.
Sie können sich mit Hilfe in einfachen Situationen auf Englisch orientieren, z. B. Informationen zur eigenen Person, Hobbys und Familie geben, nach dem Weg fragen, mit Zahlen und Preisen umgehen, Sie kennen die einfache Form der Gegenwart und der Vergangenheit. Sie erarbeiten das B1-Niveau neu, daher gehen Sie langsamer und gründlicher vor als im Refresher-Kurs.

English B1 Standard Part 1

Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1),
ab Unit 1

A-434325 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Marzieh Haji Zargarbashi**

English B1 Standard Part 2

Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 5/6.

O-434434 | Online
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18 – 19:30 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Jacqueline Perrier-Gillette**

Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 8.

O-434435 | Online
12x, 7.9. – 7.12., Do, 19:45 – 21:15 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Svetlana Baghawan**

Headway English B1, ab Unit 7. Wiedereinsteigende sind herzlich willkommen!

L-434467 | VHS Lindenthal
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 9 – 10:30 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Elke Zimmermann**

Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 5/6. Kein Unterricht am 20.10. und 17.11.

A-434477 | VHS-Studienhaus
10x, 8.9. – 8.12., Fr, 10:10 – 11:40 Uhr | 20 UStd | 100 € | **Marie-Claire Nassar**

English B1 Standard Part 3

Headway 5th Edition, Pre-Intermediate (B1), ab Unit 10.

N-434544 | VHS Nippes
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Marie-Claire Nassar**

English B1 Standard Part 4

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben. Max.12 Teilnehmende.

P-434616 | VHS Porz
12x, 5.9. – 5.12., Di, 18:30 – 20 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Gabriele Frank**

B1 Slow Motion

Sie lassen sich Zeit und lernen schrittweise, mit viel Übung und Wiederholung.

English B1 Easy Conversation

Neu in Porz

Simpel and informative conversation for people who would like to brush up their speaking skills and enjoy lively discussions in a friendly group. Kursmaterial erhalten Sie von der Dozentin.

P-434723 | VHS Porz
10x, 16.10. – 18.12., Mo, 17 – 18:30 Uhr | 20 UStd | 100 €, Kostenpauschale: 3 € | **Jessica Knuth**

English A2/B1 Conversation

Learn English through level appropriate material including sections from books, news articles, and videos. The focus of this class is to increase speaking confidence while addressing grammar and vocabulary as needed. If you want to improve your pronunciation, vocabulary, and daily conversation skills in a fun and stress-free environment, then I look forward to helping you on this journey!

O-434740 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Jacqueline Perrier-Gillette**

B1 Conversation and Pronunciation

Vorkenntnisse: Verstehen B1, Sprechen A2plus. Etwa 6 Jahre Schulenglisch. Sie sprechen eher stockend, können sich aber mit einfachen Worten verständigen. Gewinnen Sie Sicherheit beim Sprechen. Small Talk und Sprechsicherheit im Beruf – siehe Business Conversation.

English B1 Conversation and Pronunciation

Conversation on topics of general interest. We will read articles and stories from newspapers, magazines or books. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar.
Max. 12 participants.

P-434809 | VHS Porz
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 10 – 11:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Renate Michel**

A-434819 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 9:45 – 11:15 Uhr | 24 UStd |
120 € | **Kay Lanwer**

L-434820 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 11:30 – 13 Uhr | 24 UStd |
120 € | **Kay Lanwer**

Easy and informative conversation for people who would like to brush up their speaking skills and enjoy lively discussions in a friendly group. Textbook: In conversation II, Konversationskurs Englisch B1/B2.

A-434811 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 10:45 – 12:15 Uhr | 24 UStd |
120 € | **Stephanie Störig**

Online conversation on topics of general interest. We will read articles and stories from newspapers, magazines or books. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar. The teacher is a native speaker from England.

O-434841 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 17 – 18:30 Uhr | 24 UStd |
120 € | **Christopher Alan Perkins**

English B1 Easy Conversation

Easy informative conversations on topics of general interest and everyday life for people who would like to improve their speaking and listening comprehension skills and enjoy lively discussions in a friendly atmosphere. We will also revise grammar items when necessary. Textbook: Let's Talk Now B1, Everyday Conversation in English. From Unit 1.

O-434811 | Online
12x, 4.9. – 4.12., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr **|**
24 UStd **|** 120 € **| Maike Fiebig**

English B1 Conversation and Grammar Review

Practice your speaking skills, extend your vocabulary, perfect your pronunciation and revise some grammar. We read current articles on topics of general interest from all over the world and have lively and fun discussions in the group.

A-434814 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 11:30 – 13 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Helena Hindrichs**

Would you like to improve your speaking skills, revise vocabulary and practise your pronunciation? Then come along to have easy conversations, do role plays and have fun with games. Grammar will also be repeated when necessary. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

L-434891 | VHS Lindenthal
11x, 14.9. – 7.12., Do, 9:15 – 10:45 Uhr | 22 UStd |
110 € | Elke Zimmermann

English B1 Conversation and Grammar Review Gruppe A

Vierzehntäglich
Conversation on topics of general interest. We use copies from magazines, books and newspapers to improve vocabulary and revise grammar. If you feel like speaking and revising English in a friendly atmosphere, do come along. Kostenpauschale im Kurs.

A-434815 | VHS-Studienhaus
7x, 12.9. – 19.12., Di, 9:45 – 11:15 Uhr **|** 14 UStd **|**
70 € **| Abir Sakallah**

English B1 Conversation and Grammar Review Gruppe B

A-434816 | VHS-Studienhaus
7x, 5.9. – 12.12., Di, 9:45 – 11:15 Uhr **|** 14 UStd **|** 70 € **|**
Abir Sakallah

English B1 Conversation

Are you interested in topics of the English speaking world? Would you like to practise and improve your speaking skills? We'll discuss topics from all walks of life ranging from travelling, culture, news and human interest. Join in the fun and exchange opinions in a lively group. Kostenpauschale im Kurs.

L-434821 | VHS Lindenthal
12x, 7.9. – 7.12., Do, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Hannelore Schmolke**

English B1Plus Intermediate

B1plus Standard and Refresher

Vorkenntnisse: Verstehen B2, Sprechen B1. Etwa Abiturkenntnisse, die auffrischungsbedürftig sind, oder etwas geringere Schulkenntnisse, aber mehr Praxis. Sie frischen das Niveau B1plus in etwa 60 Unterrichtsstunden auf.
Abiturkenntnisse auffrischen und für den Beruf fit werden – Sie können direkt in Business English B1plus einsteigen.

English B1plus Refresher American English

Max. 9 Teilnehmende. You can communicate in most everyday situations – for example give or ask information, have a short conversation. Controversial discussions you find difficult. Systematic language review with a strong grammar component. Also suitable for students who would like to take the TOEFL test but need some brushing up before they do the TOEFL preparation course. The teacher is a native speaker from the USA. Lehrbuch: Headway English B1+

A-435091 | VHS-Studienhaus
12x, 25.9. – 18.12., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr | 48 UStd | 240 € | **Paul W. Bell**

English B1plus Refresher Part 1

Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), from Unit 1.

O-435178 | Online
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19:45 – 21:15 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Jacqueline Perrier-Gillette**

English B1plus Standard Part 1

Headway 5th Edition Intermediate (B1+), ab Unit 1.

A-435255 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 19:45 – 21:15 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Tyulyay Chakalova**

English B1plus Standard Part 2

Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), ab Unit 6.

A-435278 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 17:30 – 19 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Maurice Moises**

English B1plus Standard Part 3

Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), ab Unit 7.

O-435281 | Online
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18 – 19:30 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Kerstin Hurst**

A-435282 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 19:45 – 21:15 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Sylvia Lösche**

English B1plus Standard Part 4

Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), ab Unit 10.

A-435288 | VHS-Studienhaus
12x, 4.9. – 4.12., Mo, 11:30 – 13 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Paulina Aleksandrowicz**

Headway 5th Edition, Intermediate (B1+), ab Unit 8/9.

A-435381 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Helena Hindrichs**

B1plus Conversation in the Morning

In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kostenpauschale erhoben.

English B1plus Grammar Review and Conversation

Are you at B1plus level and need more practice? Join us! A course for intermediate students who would like to work on their grammar and speaking skills. We will revise the most important grammar topics from B1plus level and practice conversation by discussing topics of general interest and current events.

A-435310 | VHS-Studienhaus
12x, 4.9. – 4.12., Mo, 9:45 – 11:15 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Paulina Aleksandrowicz**

English B1plus Conversation, Learn by Talking

Come and have some fun learning English and participating in interesting discussions in this English conversation class. The focus is on talking, but grammar is reviewed when necessary. Max. 12 participants.

P-435315 | VHS Porz
12x, 5.9. – 5.12., Di, 11 – 12:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 €, Kostenpauschale: 3 € **|**
Helga Faus-Deichsel

English B1plus Conversation and Grammar Review

Conversation on topics of general interest. We use our textbook and additional material to improve our vocabulary and revise some grammar. If you feel like brushing up your English, do come along.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

L-435365 | VHS Lindenthal
13x, 7.9. – 14.12., Do, 11 – 12:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Elke Zimmermann**

Conversation on topics of general interest. We use our textbook and additional material to improve our vocabulary and revise some grammar. We also read a simplified novel or easy stories.
Headway 5th Edition, Upper-Intermediate, ab Unit 1.

K-435380 | VHS Kalk
11x, 13.9. – 13.12., Mi, 9:30 – 11:30 Uhr | 29.33 UStd |
147 € | **Elke Zimmermann**

Conversation on topics of general interest. We use our textbook and additional material to improve our vocabulary and revise some grammar. If you feel like brushing up your English, do come along.
Textbook: Innovations Intermediate, from Unit 15.

L-435398 | VHS Lindenthal
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 10:45 – 12:15 Uhr | 26 UStd |
98 € | **Elke Zimmermann**

English B1plus Conversation and Grammar Review Gruppe A

Practice your speaking skills, extend your vocabulary, improve your pronunciation and revise some grammar. We read current articles on topics of general interest from all over the world and have lively and fun discussions in the group.

A-435377 | VHS-Studienhaus
11x, 14.9. – 7.12., Do, 9:45 – 11:15 Uhr **|** 22 UStd **|**
110 € **| Carolin Ramrath**

English B1plus Conversation and Grammar Review Gruppe B

A-435378 | VHS-Studienhaus
11x, 14.9. – 7.12., Do, 11:30 – 13 Uhr **|** 22 UStd **|**
110 € **| Carolin Ramrath,**

English B1plus Learn by Talking

Max. 10 Teilnehmende. It's a conversation class so everyone has the chance to express themselves. Mistakes are corrected and grammar is repeated in a compact way.

M-435380 | VHS Mülheim
12x, 15.9. – 15.12., Fr, 10 – 11:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 €, Kostenpauschale: 3 € **| Carolin Ramrath**

B1Plus Conversation in the Evening

In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kostenpauschale erhoben.

Small Talk und Sprechsicherheit im Beruf – siehe Business Conversation.

Welcome to our course for intermediate students: Practice your speaking skills, extend your vocabulary, perfect your pronunciation and revise some grammar. We discuss topics of general interest and current events. Course materials: newspaper articles, videos, and other sources (provided by the teacher).

A-435517 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 17:15 – 18:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Maike Fiebig**

English B1plus Conversation

In this course you will have the opportunity to improve your speaking skills and expand your vocabulary while consolidating your grammar knowledge before moving on to B2 level. Kursbuch: English Unlimited B1+, ab Unit 8.

O-435533 | Online
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr |
26 UStd | 130 € | **Kerstin Hurst**

English B1plus Conversation and Grammar Review

Practice your speaking skills, extend your vocabulary, perfect your pronunciation and revise some grammar. We read current articles on topics of general interest from all over the world and have lively and fun discussions in the group.

A-435534 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr | 24 UStd |
120 € | **Helena Hindrichs**

English Learn by Talking B1/B2 Conversation

It's a conversation class so everyone has the chance to express themselves. Mistakes are corrected and grammar is repeated in a compact way.

O-435579 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr |
24 UStd | 120 € | **Jacqueline Perrier-Gillette**

English B1/B2 Living, Studying, Working in the USA

Max. 9 Teilnehmende. Intermediate reading and discussion for people who would like to go to America, working or studying there. The teacher is a native speaker from the USA. Kostenpauschale im Kurs.

A-435591 | VHS-Studienhaus
12x, 27.9. – 20.12., Mi, 17 – 18:30 Uhr | 24 UStd |
180 € | **Paul W. Bell**

English B2

Vorkenntnisse: B1 Verstehen und Sprechen. Etwa Abiturkenntnisse, die auffrischungsbedürftig sind. Oder etwas geringere Schulkenntnisse, aber mehr Praxis.
In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kostenpauschale erhoben.

English B2 Conversation

Intermediate conversation covering topics of general interest and current events. Grammar exercises will be added as necessary. The teacher is a native speaker from Ireland.

O-435609 | Online
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18 – 19:30 Uhr | 24 UStd |
120 € | **Ian McDonough**

English B2/C1 Conversation

Upper Intermediate/Advanced conversation covering topics of general interest and current events. Grammar exercises will be added as necessary.

O-435610 | Online
10x, 17.10. – 19.12., Di, 18:30 – 20 Uhr |
20 UStd | 100 € | **Jessica Knuth**

English B2 Conversation and Grammar Review Online

Welcome to our course for upper-intermediate students: Practice your speaking skills, extend your vocabulary, perfect your pronunciation and revise some grammar. We discuss topics of general interest and current events. Course materials: newspaper articles, a coursebook, and other sources. Coursebook: Speakout Upper Intermediate Flexi Student's Book 1.

O-435611 | Online
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 26 UStd |
130 € | **Sylvia Lösche**

English B2 Conversation and Pronunciation

Conversation on topics of general interest. We will read articles and stories from newspapers, magazines or books. Group discussions will help you improve your vocabulary and grammar.

A-435620 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 11:30 – 13 Uhr | 24 UStd | 120 € |
Kay Lanwer

English B2 Grammar Weekend

Englische Grammatik intensiv am Wochenende!
Wir wiederholen und festigen Ihre englischen Grammatikkenntnisse mithilfe von abwechslungsreichen Übungen und anschaulichem Material. Außerdem widmen wir uns speziellen englischen Vokabeln und Phrasen. Inhalte werden sein: tenses, conditionals, relative clauses u. a. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Englischkenntnissen. Unterrichtsmaterialien im Kurs.

A-435637 | VHS-Studienhaus
11.11., 12.11., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 92 € **|**
WE | Jessica Knuth

English B2 Refresher

Headway 5th Edition, Upper-Intermediate (B2)

O-435645 | Online
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr **|**
26 UStd **|** 130 € **| Svetlana Baghawan**

Max. 9 Teilnehmende.
Teaching material is provided by the teacher.

M-435677 | VHS Mülheim
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19 – 20:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 €, Kostenpauschale: 3 € **| Joachim Paeslack**

Headway 5th Edition, Upper-intermediate (B2), ab Unit 1.

A-435678 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **|**
Valeriia Vyshniak

English B2 Standard

Headway 5th Edition, Upper-intermediate (B2)

O-435681 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr **|**
24 UStd **|** 120 € **| Noreen Nanz**

English B2 Standard Part 1

Headway 5th Edition, Upper-Intermediate (B2),
ab Unit 1.

A-435682 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Sylvia Lösche**

English B2 Standard Part 2

Headway 5th Edition, Upper-intermediate (B2),
ab Unit 4

A-435685 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Marzieh Haji Zargarbashi**

English B2plus Upper Intermediate

Vorkenntnisse: B2 Sprechen und Verstehen, z. B. aktuell vorhandene oder durch Übung erhaltene Abiturkenntnisse oder Abschluss Stufe B1plus. Sie können sich über unterschiedlichste Themen relativ problemlos unterhalten, einen komplexen Sachverhalt sprachlich darstellen, Standpunkte illustrieren und argumentativ unterstützen. Sie haben zwar in der Anwendung nach wie vor grammatische Unsicherheiten, kennen aber die Basisgrammatik (Zeitenfolge, Konditionalsätze etc). Auf der Stufe B2plus erweitern Sie Ihre sprachlichen Mittel, werden sicherer, präziser und flexibler im Ausdruck. Sie erweitern Ihr Vokabular, erarbeiten sich grammatische Nuancen und beginnen, spielerisch mit der Sprache umzugehen.
In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kostenpauschale erhoben.

B2plus Conversation in the Morning

English B2plus Communication for Advanced Learners

Newspaper articles are used as the basis of conversation. The teacher is a native speaker from England.

L-436343 | VHS Lindenthal
13x, 5.9. – 12.12., Di, 9 – 10:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 130 € **|**
Susan Blake

L-436345 | VHS Lindenthal
13x, 5.9. – 12.12., Di, 10:45 – 12:15 Uhr **|** 26 UStd **|**
98 € **| Susan Blake**

English for Communication: Upper-Intermediate (B2plus)

This course is designed to enable you to use and update your active skills and enhance your confidence in using your English. The focus is on vocabulary building and idiomatic use of English in everyday conversations as well as more formal discussions. We use a variety of engaging materials including literary texts as well as magazine and newspaper articles. The teacher is Irish native speaker.

L-436351 | VHS Lindenthal
13x, 5.9. – 12.12., Di, 9:30 – 11 Uhr **|** 26 UStd **|** 130 € **|** **Majella Ní Labhrás**

L-436352 | VHS Lindenthal
13x, 5.9. – 12.12., Di, 11:15 – 12:45 Uhr **|** 26 UStd **|** 130 € **| Majella Ní Labhrás**

English C1/C2 Advanced

Auf Niveau C1/C2 werden Kenntnisse vermittelt, die muttersprachlicher Kompetenz nahe kommen. In diesen Kursen wird ausschließlich Englisch gesprochen! Sie sollten daher in der Lage sein, sich relativ problemlos zu verständigen, spontan Englisch zu sprechen und längere komplexe Texte auf Englisch zu verstehen. Sie festigen und differenzieren Ihre Kenntnisse, erhöhen die Sprechsicherheit und werden flexibler im Sprachgebrauch.
In Kursen ohne Lehrwerk wird eine Kostenpauschale erhoben.

C1 Conversation Courses

English C1 Conversation

Current affairs, newspaper and magazine articles, short stories and other literature will be the basis for lively and enjoyable discussions. No German spoken! The teacher is a native speaker from Ireland.

O-437236 | Online
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 130 € **| Ian McDonough**

English C1 Advanced Conversation

Current affairs, newspaper and magazine articles, short stories and other literature will be the basis for lively and enjoyable discussions. No German spoken!

A-437237 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 20 – 21:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 130 € **| Hilary Louise Dederichs**

English for Communication: Advanced (C1)

The main focus is on communicating fluently and effectively. As a participant, you are encouraged to be actively involved by taking part in natural conversations and stimulating discussions. We discuss issues of everyday interest and use a variety of materials such as newspaper articles, essays and literary texts (short stories etc.) of your choice. The teacher is Irish native speaker.

L-437264 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 17 – 18:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **| Majella Ní Labhrás**

L-437265 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:45 – 20:15 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **| Majella Ní Labhrás**

English C1 Conversation

Join the latest addition to our brand-new online curriculum of practising your speaking skills and fine-tuning your grammar, whether for work or a holiday. The course includes one 90-minutes online session per week with fun, up-to-date material leading to interesting discussions and language practice.

O-437273 | Online
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 19:30 – 21 Uhr **|** 26 UStd **|** 130 € **| Sevasteiani Lekaki**

O-437274 | Online
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19:30 – 21 Uhr **|** 26 UStd **|** 130 € **| Sevasteiani Lekaki**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Englisch – Prüfungen / Vorbereitung

Cambridge General English

Die Volkshochschule Köln bietet Kurse an zur Vorbereitung auf Prüfungen der Universität Cambridge. Die Kurse finden jeweils einmal pro Woche mit 4 Unterrichtsstunden statt, entweder abends 18:30 – 21:30 Uhr oder am Wochenende. Ein Niveau zu erarbeiten nimmt – bei entsprechenden Voraussetzungen – zwei Semester in Anspruch. Der erste Kursteil umfasst etwa 60 Unterrichtsstunden, der zweite Kursteil 60 Unterrichtsstunden und ein „mock exam" (Probeprüfung) ca. einen Monat vor der tatsächlichen Prüfung. Sie können sich zu den Kursen nur aufgrund des Einstufungstests und Beratungsgesprächs anmelden.
Zuständig: Horst Grundmann, Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-22486,
E-Mail: vhs-englisch@stadt-koeln.de

Cambridge English: Advanced (C1)

The CAE is a suitable exam for top Gymnasium students. As a C1 level qualification, the CAE is appropriate for those who wish to study or work in an English-speaking country. C1 level is required by many universities, especially for Master programmes. Details on contents, structure and recognition of the exam: www.cambridgeenglish.org.

Cambridge English: C1 Advanced

Part 1 – exam in June 2024
First of a two-semester course preparing for the Cambridge Advanced Certificate in English. Max. 12 participants. Textbook: Advanced Expert Coursebook, 3rd Edition, ISBN 978-1-4479-6198-7. Placement test obligatory!

A-439731 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18:30 – 21:30 Uhr **|** 52 UStd **|** 260 € **| B | Sevasteiani Lekaki**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Französisch

Die Angebote im Überblick
- Kultur und Führungen
- Bildungsurlaub
- Auffrischungskurse
- Schnellkurse
- Standardkurse (A1 – A2)
- Konversationskurse (A2/B1)
- Aufbaustufe und Konversationskurse (B1)
- Konversations-/Literaturkurse (B2 – C1/C2)
- Prüfungen

Anmeldung
Sie können sich ab sofort schriftlich oder telefonisch für einen Kurs anmelden,
Mo – Fr, Tel.: 0221 221-25990.
Eine vorherige Beratung wird aber dringend empfohlen, damit Sie den für Sie richtigen Kurs finden.

Beratungsanfragen per E-Mail
Sie können gerne Ihre Beratungsanfrage auch per E-Mail schicken: E-Mail:
vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
Bitte schildern Sie Ihre Vorkenntnisse und Ihr Anliegen (für den Beruf, Zertifikat, Urlaub...) und nennen Sie eine Telefonnummer, unter der wir Sie erreichen können.

Einstufungstest im Internet
Für die Kurse mit den Lehrbüchern Voyages neu A1, Voyages neu A2 und Voyages neu B1 finden Sie ausführliche Einstufungstests unter
www.klett.de/einstufungstest
Aufgrund Ihres Einstufungsergebnisses können wir Sie telefonisch oder per E-Mail leichter beraten.

Beratung
Wir beraten Sie gerne anhand von Einstufungstests und einem persönlichen Telefongespräch anschließend.
Bitte schicken Sie eine E-Mail an vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de mit folgenden Angaben: Name, Telefonnummer, Sprache und Ihren Vorkenntnissen.
Wir rufen dann zurück. Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie im Internet.

Persönliche Beratung vor Ort
An folgenden Tagen bieten wir eine persönliche Beratung vor Ort an: Dienstag, 22., 29. August und 5, 12. September (jeweils 14 – 16:45 Uhr)
VHS-Studienhaus am Neumarkt, Raum 317, 3.OG

Zuständig:

- **Marion Markewitz**
  Fachbereichsleitung
  Tel.: 0221 221-23191
  E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
- **Michael Foit-Tomczyk**
  Pädagogische Assistenz Köln-Porz
  Tel.: 0221 221-97001
  E-Mail: vhs-regional-porz@stadt-koeln.de
- **Johanna Alisch**
  Pädagogische Assistenz Köln-Mülheim
  Tel.: 0221 221-99885
  E-Mail: vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de
- **Hevi Kutlay**
  Pädagogische Assistenz Köln-Chorweiler
  Tel.: 0221 221-25965
  E-Mail: vhs-regional-chorweiler@stadt-koeln.de

Lehrbücher

- Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch mit 2 Audio-CDs Klett Verlag, ISBN 978 3-12-529412-7
- Voyages neu A2, Kurs- und Übungsbuch mit 2 Audio-CDs Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529422-6
- Voyages neu B1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529431-8

Kultur und Führungen

Parlons littérature!

Annie Ernaux „Un jeune homme“

Online-Lesung

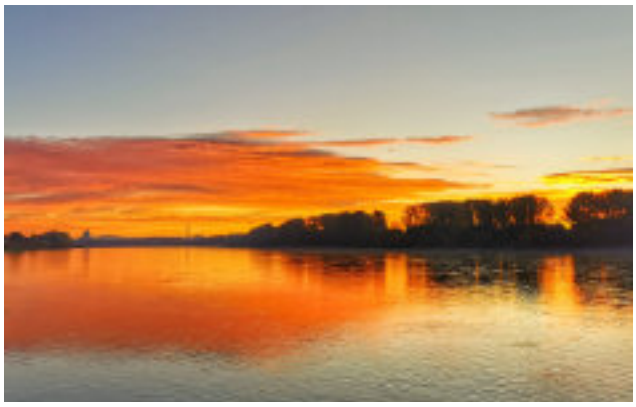
Prix Nobel de littérature en 2022, Annie Ernaux (1940) fera l'objet de nos discussions. Elle raconte à la première personne une relation amoureuse avec un „jeune homme“. Ce texte est une clé pour lire son œuvre – son rapport intime à l'écriture et au temps.

O-440101 | Online
14.10., Sa, 14 – 16 Uhr **|** 10 € **| WE |**
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Eigelstein

Visite guidée en français facile (ab A2)

Situé d'abord en dehors du mur romain et incorporé qu'au moyen âge, l'Eigelstein n'a jamais perdu son caractère de faubourg pour ceux qui auraient eu des difficultés à s'installer en city: Artisans travaillant



avec du feu, pauvres et nouveaux venus, brasseries et institutions religieuses avec leur besoin d'espace, originaux, Napolèon et...
Anmeldung erforderlich.

A-440111 | →● St. Mariä Himmelfahrt, Eingangsportal, Marzellenstr. 30, 50668 Köln
22.10., So, 15 – 17 Uhr | 2,67 UStd **|** 10 € **| WE**
| Barbara Greifeld

Le portrait en peinture

L'un des portraits les plus visités au monde est la Mona Lisa de Léonard de Vinci. À quelle époque le portrait s'érige-t-il en genre autonome? Découvrons ensemble quelques portraits. Museumseintritt extra. Anmeldung erforderlich.

A-440112 | →● Wallraf-Richartz-Museum, Martinstr. 39, 50667 Köln
9.12., Sa, 14 – 16 Uhr | 2,67 UStd **|** 10 € **| WE**
Dr. Daniella Séville-Fürnkäs

Bildungsurlaub

Französisch für Alltag und Beruf (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Dieser Bildungsurlaub bietet eine Einführung in die französische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um eine einfache Verständigung im alltäglichen und beruflichen Bereich zu ermöglichen. Lehrbuch: Voyages neu A1. Ab Lektion 1.

L-440512-BU | VHS Lindenthal
5x, 6.11. – 10.11., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr **|** 40 UStd **|**
230 € **| BU | Barbara Greifeld**

Intensivauffrischung Französisch (B1)

Voraussetzung: 4 Jahre Schulfranzösisch. Die wichtigsten Kapitel der französischen Grammatik werden systematisch wiederholt. Anhand von ausgewählten Themen werden Grammatik und Wortschatz aufgearbeitet und aktiv im Unterricht eingesetzt. Sie erwerben im Sprechen und Schreiben Kenntnisse für das Berufsleben. Voyages neu B1. Ab Lektion 1.

O-440513-BU | Online
5x, 13.11. – 17.11., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 208 € | **BU** | **Dr. Daniella Séville-Fürnkäs**

Auffrischungskurse

Welcher Kurs ist der richtige? Wir beraten Sie gerne.

Französisch Auffrischungskurs (A1) 2. Teil

Voyages neu A1. Ab Lektion 7.

N-441171 | VHS Nippes
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr | 26 UStd | 98 € | **Valérie Paquereau**

Französisch Auffrischungskurs (B1) 1. Teil

Neu in Porz
Einstieg für Teilnehmende, die etwa 3 bis 4 Jahre Französisch gelernt haben und Grammatik und Kommunikation systematisch auffrischen und systematisch weiterlernen wollen.
Lehrbuch: Voyages neu B1. Ab Lektion 1.

P-441511 | VHS Porz
12x, 13.9. – 20.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Isabelle Thibault-Manderscheid**

Französisch Auffrischungskurs (B1) 2. Teil

Voraussetzung: 4 Jahre Französisch. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre früher erworbenen Französischkenntnisse intensiv und systematisch aufzufrischen. Anhand von ausgewählten Themen werden Grammatik und Wortschatz aufgearbeitet und aktiv im Unterricht eingesetzt. Lehrbuch: Voyages neu B1. Ab Lektion 4b. Max. 12 Personen.

O-441512 | Online
11x, 6.9. – 13.12., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 22 UStd | 110 € | **Dr. Daniella Séville-Fürnkäs**

Französisch Auffrischungskurs (B1) 3. Teil

Voraussetzung: 4 bis 5 Jahre Französisch. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre früher erworbenen Französischkenntnisse intensiv und systematisch aufzufrischen. Anhand von ausgewählten Themen werden Grammatik und Wortschatz aufgearbeitet und aktiv im Unterricht eingesetzt: Voyages neu B1. Ab Lektion 7.

L-441513 | VHS Lindenthal
11x, 7.9. – 30.11., Do, 19:50 – 21:20 Uhr | 22 UStd | 83 € | **Heinz Schütte**

Französisch Auffrischungskurs (B1) 4. Teil

Voraussetzung: 5 Jahre Französisch. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre früher erworbenen Französischkenntnisse intensiv und systematisch aufzufrischen. Anhand von ausgewählten Themen werden Grammatik und Wortschatz aufgearbeitet und aktiv im Unterricht eingesetzt. Lehrbuch: Voyages neu B1. Ab Lektion 10b. Max. 12 Personen.

O-441514 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Dr. Daniella Séville-Fürnkäs**

Schnellkurse

Die Schnellkurse sind für Teilnehmende, die aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können. Angebote mit langsamerem Lerntempo finden Sie im Bereich der Grundstufen.

Französisch Schnellkurs (A1) 1. Teil

Kompaktkurs I
Voyages neu A1. Ab Lektion 1.

A-443111 | VHS-Studienhaus
5x, 5.9. – 26.9., Di, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 15 Uhr | 22 UStd | 83 € | **Marianne Funken**

Französisch Schnellkurs (A1) 2. Teil

Aufbauender Kompaktkurs II
Voyages neu A1. Ab Lektion 5/6.

A-443212 | VHS-Studienhaus
9x, 17.10. – 12.12., Di, 18 – 21 Uhr | 36 UStd | 135 € | **Marianne Funken**

Standardkurse

Die Standardkurse der Grundstufe vermitteln eine gründliche Einführung in die französische Sprache und führen zu einem sicheren Umgang in Wort und Schrift in der einfachen Alltagssprache.

Grundstufe I (A1)

Für Teilnehmende, die noch nie Französisch gelernt haben. Wenn Sie Kenntnisse einer anderen romanischen Sprache haben, wählen Sie bitte einen Schnellkurs.
Mit Abschluss der Grundstufe I erreichen Sie das Niveau A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

Französisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

Voyages neu A1. Ab Lektion 1.

C-444001 | VHS im Handwerkerhof
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 17:30 – 19 Uhr | 24 UStd | 90 € | **Francesco Cacciabaudo**

A-444100 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 16:30 – 18 Uhr | 26 UStd | 98 € | **Cherif Bouharroun**

P-444112 | VHS Porz
12x, 13.9. – 20.12., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Isabelle Thibault-Manderscheid**

L-444171 | VHS Lindenthal
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18:30 – 20 Uhr | 24 UStd | 90 €

N-444171 | VHS Nippes
10x, 13.9. – 13.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 20 UStd | 75 € | **Louis Offner**

A-444172 | VHS-Studienhaus
11x, 15.9. – 8.12., Fr, 9:30 – 11 Uhr | 22 UStd | 110 € | **Agnès Fama-Dahlke**

Französisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

Voyages neu A1. Ab Lektion 6. Max. 12 Personen.

O-444201 | Online
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 26 UStd | 130 € | **A. Franca Lunari-Sanac**

Voyages neu A1. Ab Lektion 4. Max. 12 Personen.

O-444202 | Online
11x, 8.9. – 8.12., Fr, 10 – 11:30 Uhr | 22 UStd | 110 € | **Dr. Daniella Séville-Fürnkäs**

Voyages neu A1. Ab Lektion 4/5.

L-444272 | VHS Lindenthal
12x, 7.9. – 7.12., Do, 20 – 21:30 Uhr | 24 UStd | 90 € | **N. N.**

Voyages neu A1. Ab Lektion 4.

N-444272 | VHS Nippes
12x, 7.9. – 7.12., Do, 20 – 21:30 Uhr | 24 UStd | 90 € | **Soline Colombe-Heppner**

Voyages neu A1. Ab Lektion 4/5. Max. 11 Personen.

N-444273 | VHS Nippes
11x, 6.9. – 13.12., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 22 UStd | 110 € | **Barbara Greifeld**

Französisch Grundstufe I (A1) 3. Teil

Voyages neu A1. Ab Lektion 9b. Max. 12 Personen.

O-444301 | Online
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 15:30 – 17 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Claire Salièges**

Voyages neu A1. Ab Lektion 10b.

A-444311 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr | 24 UStd | 90 € | **Claire Salièges**

Voyages neu A1. Ab Lektion 7.

L-444371 | VHS Lindenthal
11x, 7.9. – 30.11., Do, 18:15 – 19:45 Uhr | 22 UStd | 83 € | **Heinz Schütte**

P-444403 | VHS Porz
12x, 14.9. – 14.12., Do, 11 – 12:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Marianne Funken**

Französisch Grundstufe I (A1) 4. Teil

Voyages neu A1. Ab Lektion 11. Max. 12 Personen. Kein Unterricht vom 31.10. bis 21.11.

O-444401 | Online
10x, 5.9. – 12.12., Di, 17:30 – 19 Uhr | 20 UStd | 100 € | **Gerlind Austenfeld**

Voyages neu A1. Ab Lektion 11. Max. 11 Personen.

L-444472 | VHS Lindenthal
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Solange Raue**

Nachmittagskurs mit gemäßigtem Tempo
Für Lernende mit Vorkenntnissen. Schritt für Schritt und in einer entspannten Lernatmosphäre werden Sie weiter in die Grundkenntnisse der französischen Sprache eingeführt. Max. 10 Personen. Lehrbuch: On y va! A1. Ab Lektion 7, ISBN 9783191033255.

M-444473 | VHS Mülheim
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 17 – 18:30 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Benoît Marchal**

Grundstufe II (A2)

Mit Abschluss der Grundstufe II erreichen Sie das Niveau A2: Sie können Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbys, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

Französisch Grundstufe II (A2) 1. Teil

Voyages neu A2. Ab Lektion 1.

A-445111 | VHS-Studienhaus
12x, 4.9. – 4.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Vera Ruhberg**

A-445112 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 20 – 21:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Cherif Bouharroun**

L-445171 | VHS Lindenthal
12x, 4.9. – 11.12., Mo, 18:15 – 19:45 Uhr | 24 UStd | 90 € | **Barbara Greifeld**

M-445172 | VHS Mülheim
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 28 UStd | 105 € | **Claire Salièges**

Französisch Grundstufe II (A2) 2. Teil

Voyages neu A2. Ab Lektion 4/5. Max. 11 Personen.

A-445211 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 9:30 – 11 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Nathalie Licard**

Voyages neu A2. Ab Lektion 5/6. Max. 11 Personen. Kein Unterricht vom 02.11. bis 23.11.

A-445212 | VHS-Studienhaus
11x, 7.9. – 14.12., Do, 19:45 – 21:15 Uhr | 22 UStd | 110 € | **Gerlind Austenfeld**

Französisch Grundstufe II (A2) 3. Teil

Voyages neu A2. Ab Lektion 8.

M-445371 | VHS Mülheim
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 19:35 – 21:05 Uhr | 28 UStd | 105 € | **Claire Salièges**

Voyages neu A2. Ab Lektion 5/6. Max. 11 Personen.

N-445372 | VHS Nippes
11x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 22 UStd | 110 € | **Barbara Greifeld**

Voyages neu A2. Ab Lektion 5.

N-445373 | VHS Nippes
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18:30 – 20:45 Uhr | 36 UStd | 135 € | **Barbara Kaiser**

Cours de conversation (A2/B1)

Conversation (A2/B1)

À vous de prendre la parole!
Venez nous rejoindre sur la cloud pour parler et communiquer de l'actualité. L'utilisation de documents authentiques n'est pas exclue: textes, grammaire, vidéos, etc. Mais dans ce cours l'important c'est de parler! Max. 12 Personen.

O-446001 | Online
11x, 6.9. – 13.12., Mi, 16:30 – 18 Uhr |
22 UStd | 110 € | **Dr. Daniella Séville-Fürnkäs**

Conversation facile (A2+)

Vous avez envie de parler français de sujets divers (actualités, vie quotidienne, chansons...). Vous souhaitez approfondir la grammaire et enrichir votre vocabulaire, vous êtes les bienvenus à notre rendez-vous du mardi matin. Max. 11 Personen.

A-446002 | VHS-Studienhaus
12x, 5.9. – 5.12., Di, 11:45 – 13:15 Uhr | 24 UStd |
120 € | **Florence Luxen**

Conversation facile (A2/B1)

Vous voulez discuter en français? Vous pourrez utiliser et améliorer vos connaissances en parlant autour de textes, de chansons ou de courtes vidéos, élargir votre vocabulaire et, selon les besoins, revoir certains points de grammaire.

A-446013 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18:30 – 20 Uhr | 26 UStd |
98 € | **Cherif Bouharroun**

Conversation facile et grammaire (A2/B1)

Cours de conversation facile et légères. Révisions grammaticales. Textes sur des sujets divers et variés. Max. 11 Personen.

A-446014 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 11:30 – 13 Uhr | 24 UStd |
120 € | **Valérie Paquereau**

Conversation facile, élargissement du vocabulaire et révisions grammaticales. Max. 11 Personen.

N-446071 | VHS Nippes
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 26 UStd |
130 € | **Valérie Paquereau**

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

Aufbaustufe (B1)

Mit Abschluss der Aufbaustufe erreichen Sie das Niveau B1: Sie können in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.

Französisch Aufbaustufe (B1) 1. Teil

Voyages neu B1. Ab Lektion 1. Max. 11 Personen.

A-446111 | VHS-Studienhaus
12x, 4.9. – 4.12., Mo, 18:15 – 19:45 Uhr | 24 UStd |
120 € | **Vera Ruhberg**

Französisch Aufbaustufe (B1) 3. Teil

Voyages neu B1. Ab Lektion 6/7. Max. 12 Personen.

A-446302 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 17 – 18:30 Uhr | 24 UStd | 120 € |
Cherif Bouharroun

Voyages neu B1. Ab Lektion 6.

A-446311 | VHS-Studienhaus
12x, 12.9. – 12.12., Di, 10 – 11:30 Uhr | 24 UStd |
120 € | **Geneviève Moreau**

Französisch Aufbaustufe (B1) 4. Teil

Abschluss von Voyages neu B1. Ab Lektion 11. Max. 11 Personen.

A-446411 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 11 – 12:30 Uhr | 26 UStd |
130 € | **Nathalie Licard**

Französisch Aufbaustufe (B2) 4. Teil

Entre nous 4. Ab Lektion 7. Klett Verlag, ISBN 978-3-12-530284-6. Max. 12 Personen.

O-446412 | Online
11x, 8.9. – 8.12., Fr, 11:30 – 13 Uhr |
22 UStd | 110 € | **Dr. Daniella Séville-Fürnkäs**

Cours de conversation (B1)

Conversation et grammaire (B1)
Conversation à partir de textes variés, sur la base du magazine „Écoute", des sujets d'actualités de tout genre et littérature. Révision de la grammaire. Max. 12 Personen.

O-446501 | Online
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 11:30 – 13 Uhr **|** 26 UStd **|** 130 € **| A. Franca Lunari-Sanac**

Conversation facile sur des sujets d'actualité, lectures et révisions grammaticales à petites doses. Max.11 Personen.

A-446504 | VHS-Studienhaus
12x, 5.9. – 5.12., Di, 10 – 11:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Florence Luxen**

Introduction à la conversation. Lecture des textes et discussion sur l'actualité. Révisions grammticales selon les besoin. Max. 11 Personen.

L-446572 | VHS Lindenthal
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 26 UStd **|** 130 € **| Solange Raue**

Conversation (B1)
Textes issus de journaux et revues, discussion de thèmes d'actualité culturelle, économique et politique, chansons et vidéos. Révisions de grammaire. Max. 12 Personen.

O-446502 | Online
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18:30 – 20 Uhr **|** 26 UStd **|** 130 € **| Cherif Bouharroun**

Conversation facile et grammaire (B1)
Conversation facile, lecture de textes variés, élargissement du vocabulaire et révisions grammaticales. Max. 11 Personen.

A-446503 | VHS-Studienhaus
12x, 11.9. – 11.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **| Gabriele Abt**

Cours de conversation (B1)
Discutons ensemble! Nous choisissons ensemble des thèmes et en discutons: littérature, cinéma, loisirs, société et actualités... Mais aussi de la grammaire, si nécessaire. Max. 11 Personen.

A-446505 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18:30 – 20 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **| Cherif Bouharroun**

Conversation facile (B1)
Conversation facile. Nous discuterons ensemble de sujets d'actualité, sociaux et culturels et de la vie normale. Révision de grammaire, si nécessaire. Soyez les bienvenus. Max. 11 Personen.

L-446571 | VHS Lindenthal
12x, 4.9. – 11.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **| Barbara Greifeld**

Le français à la carte (B1)
Le français à la carte. Venez goûter ce qu'on va vous servir: textes actuels et élargissement du vocabulaire, révisions de grammaire, lecture et conversation dirigée. Vous êtes les bienvenus à notre rendez-vous du jeudi matin! Max. 11 Personen.

C-446572 | VHS im Handwerkerhof
10x, 14.9. – 7.12., Do, 11 – 12:30 Uhr | 20 UStd | 100 € | **Rigo Ottitsch**

Mittelstufe
Mit Abschluss der Mittelstufe haben Sie das Niveau B2 abgeschlossen: Sie können fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen äußern und Vor- und Nachteile abwägen.

Cours de conversation (B1/B2)

Conversation (B1/B2)
Entraînement à la conversation avec des textes de genres très différents et révisions grammaticales.

A-447301 | VHS-Studienhaus
12x, 12.9. – 12.12., Di, 10:30 – 12 Uhr **|** 24 UStd **|**
90 € **| Odile Liedgens**

L'actualité française et internationale vous intéresse? Mais aussi le cinéma ou la littérature, la société ou les loisirs? Dans notre cours, vous pourrez utiliser et améliorer vos connaissances en discutant à partir de textes, de chansons ou de courtes vidéos. Max. 11 Personen.

A-447312 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 20 – 21:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Cherif Bouharroun**

Dans notre cours de conversation, vous pourrez utiliser et améliorer vos connaissances en discutant de l'actualité culturelle, économique et politique, de chansons ou de vidéos. Avec le plaisir de se retrouver chaque semaine pour mieux comprendre et mieux s'exprimer grâce à des documents incluant la langue parlée d'aujourd'hui.

A-447314 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 17 – 18:30 Uhr | 26 UStd | 98 € |
Cherif Bouharroun

Conversation et grammaire (B1/B2)

Conversation facile à partir de sujets d'actualité et de textes variés, élargissement du vocabulaire et révisions grammaticales. Max. 11 Personen.

A-447313 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Claire Salièges**

Cours de conversation (B2)

Conversation (B2)

Vous aimez lire? Vous aimez parler français? Rejoignez notre cours de conversation et venez découvrir des textes variés: romans, nouvelles, articles de presse tirés des quotidiens et hebdomadaires français.

O-447602 | Online
12x, 7.9. – 7.12., Do, 10:30 – 12 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| A. Franca Lunari-Sanac**

Conversation et grammaire (B2)

Vous aimeriez pratiquer le français de tous les jours et vous avez envie d'élargir votre vocabulaire. Venez nous rejoindre! Nous parlerons de la vie courante, de l'actualité, de voyages, de films etc. Révisions grammaticales selon les besoins.

A-447613 | VHS-Studienhaus
12x, 12.9. – 12.12., Di, 11:30 – 13 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Geneviève Moreau**

La France? Parlons-en! Conversation à partir de thèmes d'actualité et de petites lectures. Révisions grammaticales selon les besoins. Max. 11 Personen.

A-447614 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 9:45 – 11:15 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Valérie Paquereau**

Conversation (B2)

Venez nous rejoindre dans ce cours de conversation facile. A travers de textes variés, nous aborderons des thèmes d'actualités et réviserons la grammaire, dans une ambiance très agréable.
Lehrbuch: Édito B2, 4e édition, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529752-4. Max. 11 Personen.
Kein Unterricht vom 02.11. bis 23.11.

A-447615 | VHS-Studienhaus
11x, 7.9. – 14.12., Do, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 22 UStd **|**
110 € **| Gerlind Austenfeld**

Conversation à partir de textes littéraires et actuels; discussion. Max. 11 Personen.

C-447672 | VHS im Handwerkerhof
11x, 13.9. – 13.12., Mi, 17:30 – 19 Uhr **|** 22 UStd **|**
110 € **| Rigo Ottitsch**

Cours de conversation (B2+)

Conversation (B2+)

Nous commenterons un roman actuel et réviserons quelques points de grammaire.

A-447911 | VHS-Studienhaus
12x, 12.9. – 12.12., Di, 9 – 10:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 90 € **|**
Odile Liedgens

Conversation B2/C1

Vous souhaitez réactiver votre français, si vous désirez discuter de sujets d'actualité ou si tout ce qui concerne les relations franco-allemandes vous intéresse, si vous voulez surtout parler, rire et vous amuser, nous bavardons, passons souvent du coq à l'âne, écoutons des chansons, racontons nos voyages et avons beaucoup de plaisir à nous retrouver une fois par semaine.

A-447913 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9. – 8.12., Fr, 10 – 11:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **|**
Claire Salièges

Oberstufe (C1/C2)

Littérature (C1/C2)

Un roman actuel que nous choisirons ensemble nous donnera l'occasion d'échanger les points de vue les plus divers. Max. 11 Personen.

M-448313 | VHS Mülheim
13x, 11.9. – 18.12., Mo, 9:30 – 11 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Odile Liedgens**

M-448314 | VHS Mülheim
13x, 11.9. – 18.12., Mo, 11:15 – 12:45 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Odile Liedgens**

Nous étudierons un roman actuel ou un classique que nous choisirons ensemble. Nous discuterons des différents thèmes abordés par l'auteur et échangerons nos points de vue. Nous parlerons également de la biographie de l'écrivain et du contexte historique et sociologique de l'oeuvre.

A-448315 | VHS-Studienhaus
11x, 6.9. – 6.12., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr | 22 UStd |
83 € | **Florence Luxen**

Conversation (C1/C2)

Conversation à partir d'articles de journaux comme: Le Monde, Le Nouvel Observateur, l'Express, Le Figaro, Libération etc... Nous commentons et discutons sur l'actualité politique, littéraire, économique, sociale, théâtrale et cinématographique.

R-448314 | Gymnasium Rodenkirchen,
Sürther Str. 55, 50996 Köln
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 98 € **|**
Babeth Jacobi-Nortier

Prüfungen

telc Français – Europäische Sprachenzertifikate
Die telc-Sprachenzertifikate sind national und international anerkannte Sprachprüfungen. Sie zertifizieren Ihre Sprachkompetenz auf verschiedenen Niveaus, die sich am Referenzrahmen für das Sprachenlernen des Europarates orientieren. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum. Weitere Informationen zu telc finden Sie auch unter www.telc.net.

- telc Français A1 – Kann nach Abschluss der Grundstufe I abgelegt werden.
- telc Français A2 – Kann nach Abschluss der Grundstufe II abgelegt werden.
- telc Français B1 – Kann nach Abschluss der Aufbaustufe abgelegt werden.

telc – Prüfungstermine in Köln auf Anfrage
Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Marion Markewitz, Tel.: 0221 221-23191.
E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de.

Diplôme d'Etudes en Langue Française
Die Zertifikate DELF 1er / 2ème Degré und DALF sind die einzigen in Frankreich staatlich anerkannten Sprachdiplome für Französisch als Fremdsprache. Diese Prüfungen des französischen Bildungsministeriums können auch im Ausland abgelegt werden.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an das Institut Français Köln, Tel.: 0221 9318770,
www.institutfrancais.de/koeln
E-Mail: info.koeln@institutfrancais.de

telc Français A1 – B2
Die Volkshochschule Köln führt die telc-Prüfung auf verschiedenen Niveaus durch: A1, A2, B1, B2. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Marion Markewitz, Tel.: 0221 221-23191.
E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de.

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Italienisch

Die Angebote im Überblick
- Bildungsurlaub
- Kurse am Wochenende
- Auffrischungskurse
- Schnellkurse
- Standardkurse (A1 – A2)
- Konversationskurse (A2/B1)
- Aufbaustufe und Konversation (B1)
- Konversationskurse (B2 – C1)
- Prüfungen

Anmeldung
Sie können sich ab sofort schriftlich oder telefonisch für einen Kurs anmelden, Mo – Fr,
Tel.: 0221 221-25990.
Eine vorherige Beratung wird aber dringend empfohlen, damit Sie den für Sie richtigen Kurs finden.

Beratungsanfragen per E-Mail
Sie können gerne Ihre Beratungsanfragen auch per E-Mail schicken:
vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
Bitte schildern Sie Ihre Vorkenntnisse und Ihr Anliegen (für den Beruf, Zertifikat, Urlaub...) und nennen Sie eine Telefonnummer, unter der wir Sie erreichen können. Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie im Internet.

Einstufungstest im Internet
Für die Kurse mit den Lehrbüchern Con piacere nuovo A1, Con piacere nuovo A2 und Con piacere nuovo B1 finden Sie ausführliche Einstufungstests unter www.klett.de/einstufungstest
Aufgrund Ihres Einstufungsergebnisses können wir Sie telefonisch oder per E-Mail leichter beraten.

Persönliche Beratung vor Ort
An folgenden Tagen bieten wir eine persönliche Beratung vor Ort an: Dienstag, 22., 29. August und 5., 12. September (jeweils 14 – 16:45 Uhr)
VHS-Studienhaus am Neumarkt, Raum 317, 3.OG

Zuständig:
- **Marion Markewitz**
  Fachbereichsleitung
  Tel.: 0221 221-23191
  E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
- **Michael Foit-Tomczyk**
  Pädagogische Assistenz Köln-Porz
  Tel.: 0221 221-97001
  E-Mail: vhs-regional-porz@stadt-koeln.de
- **Johanna Alisch**
  Pädagogische Assistenz Köln-Mülheim
  Tel.: 0221 221-99885
  E-Mail: vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de
- **Hevi Kutlay**
  Pädagogische Assistenz Köln-Chorweiler
  Tel.: 0221 221-25965
  E-Mail: vhs-regional-chorweiler@stadt-koeln.de

Bildungsurlaub

Italienisch für Alltag und Beruf (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs bietet Ihnen eine intensive Einführung in die italienische Sprache. Durch kommunikationsorientierten Unterricht, Grammatikübungen, Rollenspiele, ergänzt durch Landeskunde werden Grundkenntnisse vermittelt, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1.

A-450502-BU | VHS-Studienhaus
5x, 6.11. – 10.11., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr **|** 40 UStd **|**
230 € **| BU | Teresa Polacco**

Kurse am Wochenende

Italo Calvino, Racconti

Una domenica tra i libri
Per il centenario dello scrittore italiano Italo Calvino (L'Avana, 1923 – Siena, 1985) faremo un viaggio letterario alla scoperta del suo mondo; romanzi fantastici, domande filosofiche e innumerevoli racconti compongono la sua opera e i suoi libri vengono letti da anni nelle scuole. Insieme leggeremo vari racconti dalla raccolta „Palomar" e ne discuteremo in gruppo. Reclam, Palomar, 5 Euro

A-450311 | VHS-Studienhaus
29.10., So, 11 – 14 Uhr **|** 20 € **| WE * | Roberta Bassi**

Italienisch – Schnupperkurs

Samstag

Ciao! An diesem Samstag schnuppern Sie Italienisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).

P-450320 | VHS Porz
23.9., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr | 7 UStd | 31 €,
Kostenpauschale: 3 € | **WE** | **Giovanna Gagliardo**

Sonntag

P-450321 | VHS Porz
19.11., So, 10:30 – 16:30 Uhr | 7 UStd | 31 €,
Kostenpauschale: 3 € | **WE** | **Giovanna Gagliardo**

Auffrischungskurse

Ripasso adagio (A2)

Avete già imparato l'italiano 3-4 semestri? Avete voglia di rivedere globalmente il vocabolario e la grammatica del livello A1 e A2? Pian piano, con esercizi di vocabolario, di grammatica e di lettura rivediamo e riattiviamo interamente il livello A1 e A2, il tutto moderato da un docente madrelingua. Ideale anche per praticare attivamente la lingua dopo una lunga pausa. Max. 11 Personen.

L-451172 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 15:30 – 17 Uhr | 24 UStd |
120 € | **Antonio Spinelli**

Schnellkurse

Die Schnellkurse sind für Teilnehmende, die aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können. Angebote mit langsamerem Lerntempo finden Sie im Bereich der Grundstufen.

Italienisch Schnellkurs (A1) 1. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1.

A-453111 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 11.9. – 11.12., Mo, 18 – 21 Uhr | 48 UStd | 180 € |
Nunzia Longhitano

Italienisch Schnellkurs (A1) 2. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 4.

A-453211 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19 – 21:30 Uhr | 43.33 UStd |
163 € | **Dr. Paola Tonetta**

Italienisch Schnellkurs (A2) 2. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 4.
Max. 11 Personen.

A-453511 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 19 – 21:30 Uhr | 40 UStd |
200 € | **Dr. Paola Tonetta**

Standardkurse

Die Standardkurse der Grundstufe vermitteln eine gründliche Einführung in die italienische Sprache und führen zu einem sicheren Umgang in Wort und Schrift in der einfachen Alltagssprache.

Grundstufe I (A1)

Für Teilnehmende, die noch nie Italienisch gelernt haben. Wenn Sie Kenntnisse einer anderen romanischen Sprache haben, wählen Sie bitte einen Schnellkurs.
Mit Abschluss der Grundstufe I erreichen Sie das Niveau A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

Italienisch Grundstufe I (A1) 1. Teil

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1.

Neu in Chorweiler

C-454101 | VHS im Handwerkerhof
12x, 4.9. – 4.12., Mo, 17:30 – 19 Uhr **|** 24 UStd **|** 90 € **|**
Francesco Cacciabaudo

O-454101 | Online
12x, 18.9. – 18.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|**
24 UStd **|** 120 € **| Antonella Simonetti**

A-454112 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 19:30 – 21 Uhr **|** 26 UStd **|**
98 € **| Nora Parodi**

Neu in Mülheim

M-454113 | VHS Mülheim
13x, 11.9. – 18.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
98 € **| Giuseppa Maltese**

A-454114 | VHS-Studienhaus
11x, 19.9. – 12.12., Di, 15 – 16:30 Uhr **|** 22 UStd **|**
110 € **| Sabrina Donato**

A-454117 | VHS-Studienhaus
8x, 20.10. – 8.12., Fr, 18 – 21 Uhr **|** 32 UStd **|** 120 € **|**
Nunzia Longhitano

N-454172 | VHS Nippes
12x, 7.9. – 7.12., Do, 20 – 21:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 90 € **|**
Mirella Bruno

Dieci lezioni di Italiano A1. Ab Lektion 1.

A-454115 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Do, 10 – 11:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Antonio Spinelli**

L-454171 | VHS Lindenthal
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 15:30 – 17 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Antonio Spinelli**

Neu in Porz

P-454181 | VHS Porz
12x, 14.9. – 14.12., Do, 17 – 18:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
90 € **| Giovanna Gagliardo**

P-454191 | VHS Porz
8x, 19.10. – 7.12., Do, 18:45 – 21 Uhr **|** 24 UStd **|**
90 € **| Giovanna Gagliardo**

Italienisch Grundstufe I (A1) 2. Teil

Dieci lezioni di italiano A1. Ab Lektion 4.
Max. 12 Personen.

O-454201 | Online
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 10:30 – 12 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Antonio Spinelli**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 3.
Max. 12 Personen.

O-454202 | Online
12x, 21.9. – 21.12., Do, 19:45 – 21:15 Uhr **|**
24 UStd **|** 120 € **| Antonella Simonetti**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 5.

A-454211 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 26 UStd **|**
98 € **| Giovanna Gagliardo**

A-454212 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
98 € **| Giovanna Gagliardo**

Dieci lezioni di Italiano A1. Ab Lektion 4. Max. 11 Personen.

L-454271 | VHS Lindenthal
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 17 – 18:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Antonio Spinelli**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 4.

N-454271 | VHS Nippes
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 24 UStd **|**
90 € **| Mirella Bruno**

L-454272 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
90 € **| Federica Marcatelli**

Italienisch Grundstufe I (A1) 3. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 6/7. Max. 12 Personen.

O-454301 | Online
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 16:30 – 18 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Stefano Mancuso**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 6/7. Max. 10 Personen.

M-454308 | VHS Mülheim
13x, 12.9. – 19.12., Di, 17:30 – 19 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Giovanna Gagliardo**

Nachmittagskurs
Max. 10 Personen. Lehrbuch: Chiaro! A1 – Nuova edizione. ISBN 978-3-19-275427-2. Ab Lektion 7.

M-454309 | VHS Mülheim
12x, 13.9. – 20.12., Mi, 15 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Giovanna Gagliardo**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 8.
Max. 11 Personen.

A-454311 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
11x, 18.9. – 11.12., Mo, 19:30 – 21 Uhr | 22 UStd | 110 € | **Sabrina Donato**

Nachmittagskurs
Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 6.

A-454312 | VHS-Studienhaus
11x, 19.9. – 12.12., Di, 13:30 – 15 Uhr | 22 UStd | 83 € | **Sabrina Donato**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 6/7.
Max. 11 Personen.

A-454313 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Federica Marcatelli**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 7.

N-454371 | VHS Nippes
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 26 UStd | 98 € | **Mirella Bruno**

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 6/7.

L-454372 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr | 24 UStd | 90 € | **Federica Marcatelli**

Italienisch Grundstufe I (A1) 4. Teil

Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 9. Im Anschluss Con piacere nuovo A2. Max. 12 Personen.

O-454401 | Online
12x, 4.9. – 11.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Teresa Polacco**

Abschluss Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 8. Im Anschluss Con piacere nuovo A2. Max. 11 Personen.

A-454414 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18:15 – 19:45 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Federica Marcatelli**

Abschluss von Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 8/9 und Wiederholung.

R-454471 | Gymnasium Rodenkirchen,
Sürther Str. 55, 50996 Köln
10x, 20.9. – 20.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr | 20 UStd | 75 € | **Maria Grazia Lampasona**

Abschluss Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 9.
Im Anschluss Con piacere nuovo A2.

N-454473 | VHS Nippes
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18:30 – 20 Uhr | 24 UStd | 90 € | **Mirella Bruno**

Italienisch Grundstufe I (A1) 4./5. Teil

Max. 10 Personen. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 7 .

M-454418 | VHS Mülheim
13x, 7.9. – 14.12., Do, 15:30 – 17 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Antonella Simonetti**

Grundstufe II (A2)

Mit Abschluss der Grundstufe II erreichen Sie das Niveau A2: Sie können Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbys, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

Caffè italiano (ab A2) – Vormittagskurs

Parliamo in italiano di vita quotidiana, attualità e molto altro. Ab A2.

M-455100 | VHS Mülheim
9x, 20.10. – 15.12., Fr, 10 – 11:30 Uhr **|** 18 UStd **|** 68 €, Kostenpauschale: 3 € **| Giuseppa Maltese**

Italienisch Grundstufe II (A2) 1. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 1.

O-455101 | Online
8x, 19.9. – 28.11., Di, 18 – 20:15 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **| Teresa Polacco**

M-455102 | VHS Mülheim
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18:30 – 20 Uhr **|** 28 UStd **|** 105 € **| Giuseppa Maltese**

A-455111 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
11x, 18.9. – 11.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 22 UStd **|** 110 € **| Sabrina Donato**

N-455172 | VHS Nippes
11x, 18.9. – 11.12., Mo, 17:30 – 19:45 Uhr **|** 33 UStd **|** 165 € **| Mirella Bruno**

Italienisch Grundstufe II (A2) 3. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 5.
Max. 11 Personen.

M-455300 | VHS Mülheim
14x, 5.9. – 19.12., Di, 18 – 19:30 Uhr **|** 28 UStd **|** 140 € **| Giuseppa Maltese**

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 6.

O-455301 | Online
12x, 18.9. – 18.12., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 24 UStd **|** 90 € **| Antonella Simonetti**

Italienisch Grundstufe II (A2) 4. Teil

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 8.
Max. 12 Personen.

O-455401 | Online
12x, 4.9. – 11.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **| Teresa Polacco**

Con piacere nuovo A2. Ab Lektion 8.
Max. 11 Personen.

R-455471 | Gymnasium Rodenkirchen,
Sürther Str. 55, 50996 Köln
11x, 7.9. – 7.12., Do, 20 – 21:30 Uhr **|** 22 UStd **|** 110 € **| Teresa Polacco**

Conversazione e grammatica (A2/B1)

Forum via online di conversazione e grammatica e vocabolario in italiano quotidiano (A2)

In questo Forum online, moderato da un docente madrelingua, conversiamo spontaneamente sulla base di letture proposte dai partecipanti o dall'insegnante. Leggendo e parlando, rivediamo globalmente anche il vocabolario e la grammatica del livello A2, usate nella lingua quotidiana. Ideale anche per partecipanti che vogliono rientrare dopo una pausa e praticare attivamente. Max. 12 Personen.

O-456001 | Online
13x, 5.9. – 12.12., Di, 17 – 18:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 130 € **| Antonio Spinelli**

O-456002 | Online
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17 – 18:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Antonio Spinelli**

Forum di conversazione e grammatica e vocabolario in italiano quotidiano (A2)

In questo Forum, moderato in presenza da un docente madrelingua, conversiamo spontaneamente sulla base di letture proposte dai partecipanti o dall'insegnante. Leggendo e parlando, rivediamo globalmente anche il vocabolario e la grammatica del livello A2, usate nella lingua quotidiana.
Max. 11 Personen.

L-456072 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 17 – 18:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Antonio Spinelli**

Corso di letture facili e grammatica in italiano quotidiano a colazione (A2)

In questo corso, moderato da un docente madrelingua, leggiamo e parliamo spontaneamente sulla base di letture facili proposte dai partecipanti o dall'insegnante. Leggendo, parlando e ascoltando anche canzoni, rivediamo globalmente la grammatica ed il vocabolario del livello A2 usate nella lingua quotidiana. Ideale per tutti quelli che vogliono praticare attivamente la lingua. Max. 10 Personen.

A-456012 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 10 – 11:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Antonio Spinelli**

Forum di conversazione grammatica e vocabolario in italiano quotidiano (A2+)

In questo Forum, moderato in presenza da un docente madrelingua, conversiamo spontaneamente sulla base di letture proposte dai partecipanti o dall'insegnante. Leggendo e parlando, rivediamo globalmente anche il vocabolario e la grammatica del livello A2, usate nella lingua quotidiana. Ideale anche per partecipanti che vogliono rientrare dopo una pausa e praticare attivamente. Max. 10 Personen.

A-456016 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 11:30 – 13 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Antonio Spinelli**

Conversazione e grammatica livello (A2/B1)

Hai concluso il livello A2 e hai voglia di esercitare le tue competenze soprattutto nella lingua parlata senza trascurare l'apprendimento delle strutture grammaticali? Allora questo corso fa per te! Converseremo su argomenti d'attualitá, usando testi e spunti diversi e procederemo con l'approfondimento della grammatica con o senza l'utilizzo di Con piacere nuovo B1. Max. 12 Personen.

O-456003 | Online
12x, 19.9. – 19.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr **|**
24 UStd **|** 120 € **| Antonella Simonetti**

Conversazione, giochi e grammatica (A2/B1)

La conversazione prende ispirazione da letture, immagini e esercizi di ascolto stimolanti e con grande varietà di temi. Il materiale distribuito a lezione comprende anche approfondimenti di grammatica. Lehrbuch: I come Italia, ELI edizioni ISBN 978-312-515183-3. Max. 12 Personen.

O-456004 | Online
11x, 6.9. – 13.12., Mi, 10 – 11:30 Uhr **|** 22 UStd **|**
110 € **| Teresa Polacco**

Forum di conversazione livello (A2/B1)

Neu in Chorweiler
Durante il corso, faremo pratica di conversazione a partire da risorse di ogni tipo, da testi e documenti audiovisivi sull'attualità alle canzoni più celebri e rappresentative della cultura italiana. Leggendo, ascoltando e parlando, approfondiremo anche le strutture grammaticali dei livelli A2 e B1 in base alle esigenze dei/delle partecipanti. Der Dozent verteilt eigenes Kursmaterial (Kostenpauschale).

C-456005 | VHS im Handwerkerhof
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:15 – 20:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 €, Kostenpauschale: 3 € **|**
Francesco Cacciabaudo

Forum di conversazione e grammatica e vocabolario livello (A2/B1)

Corso moderato in presenza da un docente madrelingua, leggiamo e commentiamo spontaneamente testi da qualsiasi fonte, proposte dai partecipanti o dall'insegnante. Rivediamo globalmente il vocabolario e la grammatica livello A2 e B1. Max. 10 Personen.

A-456017 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Do, 11:30 – 13 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Antonio Spinelli**

Conversazione facile e grammatica al mattino (A2/B1)

Corso di conversazione facile per approfondire sia le conoscenze della grammatica italiana che quelle dell`Italia. Max. 11 Personen.

A-456018 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 9:30 – 11 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **|**
Stefano Mancuso

Conversazione facile e grammtica (A2/B1)

In questo corso faremo lettura di testi su temi di attualitá, cultura e quotidianità italiana. Giochi ludici per praticare e ripassare in maniera leggera e divertente il vocabolario italiano. Ripasso e approfondimento della grammatica e brevi ascolti per la comprensione orale. Max. 11 Personen.

R-456071 | Gymnasium Rodenkirchen,
Sürther Str. 55, 50996 Köln
10x, 20.9. – 20.12., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 20 UStd **|**
100 € **| Maria Grazia Lampasona**

Aufbaustufe (B1)

Mit Abschluss der Aufbaustufe erreichen Sie das Niveau B1: Sie können in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.

Italienisch Aufbaustufe (B1) 1. Teil

Con piacere nuovo B1. Ab Lektion 1.
Max. 11 Personen.

A-456111 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 20 – 21:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Nora Parodi**

Con piacere nuovo B1. Ab Lektion 2/3
Max. 11 Personen.

M-456111 | VHS Mülheim
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Giuseppa Maltese**

Das Lehrbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben. Max. 11 Personen.

A-456112 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 11 – 12:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **|**
Stefano Mancuso

Italienisch Aufbaustufe (B1) 4. Teil

Con piacere nuovo B1. Ab Lektion 9.
Max. 12 Personen.

O-456401 | Online
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18:30 – 20 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Nora Parodi**

Conversazione e grammatica (B1)

Conversazione su argomenti di attualità, letture di brevi testi, ascolto di dialoghi e brani musicali senza mai dimenticare la grammatica. Il corso ideale per chi vuole ripetere le strutture grammaticali senza annoiarsi. Max. 11 Personen.

A-456512 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18:30 – 20 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Nora Parodi**

Conversazione facile e grammatica (B1)

Letture, articoli di giornale e della rivista mensile „Adesso" saranno la base della nostra conversazione. Le strutture grammaticali verranno ripetute ed approfondite. Max. 11 Personen.

N-456571 | VHS Nippes
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Mirella Bruno**

Italienisch Aufbaustufe (B1+/B2)
Sanfter Einstieg in Italienisch B2. Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

P-456570 | VHS Porz
11x, 11.9. – 4.12., Mo, 17 – 18:30 Uhr **|** 22 UStd **|**
110 € **| Barbara Petrarca Perini**

Mittelstufe

Mit Abschluss der Mittelstufe erreichen Sie das Niveau B2: Sie können fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen äußern und Vor- und Nachteile abwägen.

Corsi di conversazione (B2)

Conversazione avanzata (B2)
Prendiamo come spunto il contenuto e la forma di diversi testi letterari che descrivono la realtá italiana presente e passata, leggiamo classici e moderni italiani analizzandoli sia dal punto di vista linguistico che dei contenuti. Per mezzo di esercizi, ripassiamo, consolidiamo e apprendiamo le strutture grammaticali applicandole all'uso attivo della lingua. Benvenuti in questo corso!

O-457711 | Online
12x, 21.9. – 21.12., Do, 18 – 19:30 Uhr **|**
24 UStd **|** 90 € **| Antonella Simonetti**

Conversazione e grammatica (B2)
Temi di attualità, letture, articoli di giornale e della rivista mensile „Adesso" saranno la base della nostra conversazione. Le strutture grammaticali verranno ripetute ed approfondite sulla base degli errori più frequenti dei partecipanti al corso.
Max. 11 Personen.

N-457771 | VHS Nippes
10x, 19.9. – 5.12., Di, 17:30 – 19:45 Uhr **|** 30 UStd **|**
150 € **| Mirella Bruno**

N-457772 | VHS Nippes
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Mirella Bruno**

Conversazione e grammatica (B2/C1)
Conversazione su temi di interesse attuale e culturale sulla base di testi autentici alternati all'ascolto di canzoni e brevi filmati e accompagnati da approfondimenti del lessico e delle strutture linguistiche in un'atmosfera rilassata e giocosa. Nuovo Contatto C1, ISBN 978-3-12-525925-6. Max. 11 Personen.

R-457773 | Gymnasium Rodenkirchen,
Sürther Str. 55, 50996 Köln
11x, 7.9. – 7.12., Do, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 22 UStd **|**
110 € **| Teresa Polacco**

Corsi di conversazione (C1)

Conversazione e grammatica (C1)
Se provi piacere a comunicare ed il tuo italiano é buono e scorrevole, se vuoi esercitarlo e migliorarlo conversando sui temi piú disparati: attualitá, politica, filosofia, letteratura etc., senza trascurare la grammatica, allora sei il benvenuto/a in questo corso.
Max. 12 Personen.

O-458301 | Online
12x, 19.9. – 19.12., Di, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Antonella Simonetti**

Conversazione e Letteratura (C1)
Scegliamo insieme articoli, racconti e testi letterari accompagnati da informazioni e approfondimenti sui temi trattati che sono la base delle nostre conversazioni in un'atmosfera rilassata e divertente. La nuova lettura è „Tutti giù per terra" di Giuseppe Culicchia. Verlag Einaudi, ISBN 978-8806-233280.

A-458311 | VHS-Studienhaus
12x, 5.9. – 12.12., Di, 10:30 – 12 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Teresa Polacco**

Prüfungen

telc – Sprachenzertifikate Italienisch
Die telc-Sprachenzertifikate sind national und international anerkannte Sprachprüfungen. Sie zertifizieren Ihre Sprachkompetenz auf verschiedenen Niveaus, die sich am Referenzrahmen für das Sprachenlernen des Europarates orientieren. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum. Weitere Informationen zu telc finden Sie unter www.telc.net.

- telc Italiano A1 – Kann nach Abschluss der Grundstufe I abgelegt werden.
- telc Italiano A2 – Kann nach Abschluss der Grundstufe II abgelegt werden.
- telc Italiano B1 – Kann nach Abschluss der Aufbaustufe abgelegt werden.

telc – Prüfungstermine in Köln
Die Prüfungstermine sind auf Anfrage.
Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Marion Markewitz, Tel.: 0221 221-23191.
E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de

telc Italiano A1 – B2
Die Volkshochschule Köln führt die telc-Prüfung auf verschiedenen Niveaus durch: A1, A2, B1, B2.
Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Marion Markewitz, Tel.: 0221 221-23191.
E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Spanisch

Die Angebote im Überblick

- Kultur, Workshops, Führungen
- Bildungsurlaub (A1 – B1)
- Auffrischungskurse (A1 – C1)
- Español para hispanohablantes – Spanisch für Herkunftssprachler*innen
- Für das Studium / Crashkurse (A1 – B2)
- Schnellkurse (A1 – C1)
- Standardkurse (A1 – B2)
- Konversation und Lektüre (A1 – C1)
- Prüfungen

Anmeldung
Eine vorherige Beratung wird dringend empfohlen, damit Sie den für Sie richtigen Kurs finden. Wir bieten auch kostenfreie Einstufungstests an.

Beratungsanfragen per E-Mail
Nutzen Sie die Moglichkeit der Anfrage per E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
Bitte schildern Sie Ihre Vorkenntnisse und Ihr Anliegen (für den Beruf, Zertifikat, Urlaub) und nennen Sie eine Telefonnummer, unter der wir Sie erreichen können. Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie im Internet.

Einstufungstest im Internet
Bitte machen Sie einen Einstufungstest im Internet und teilen uns Ihr Ergebnis mit. Anhand Ihres Ergebnisses können wir Sie telefonisch oder per E-Mail leichter beraten.

- Nach Niveaustufen unterteilte Einstufungstests finden Sie für A1, A2, B1, B2 unter: **www.klett-sprachen.de/digitales/einstufungstests/einstufungstests-spanisch/c-710.**
- Einen niveauübergreifenden Einstufungstest (A1 – B1) finden Sie unter: **https://einstufungstests.klett-sprachen.de/eks/Spanisch-A1-B1/**.
- Einen B2-Einstufungstest finden Sie unter: **https://einstufungstests.klett-sprachen.de/eks/con-gusto-nuevo-b2/**

Persönliche Beratung vor Ort
An folgenden Tagen bieten wir eine persönliche Beratung vor Ort an: Dienstag, 22., 29. August und 5., 12. September (jeweils 14 – 16:45 Uhr)
VHS-Studienhaus am Neumarkt, Raum 317, 3.OG

Zuständig:

- **Sophia Oldenbürger**
  Fachbereichsleitung (Innenstadt und Lindenthal)
  Tel.: 0221 221-35601
  E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
- **Dr. Sabahat Eker**
  Fachbereichsleitung (Nippes, Rodenkirchen, Bildungsurlaub)
  Tel.: 0221 221-98814
  E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
- **Michael Foit-Tomczyk**
  Pädagogische Assistenz Köln-Porz
  Tel.: 0221 221-97001
  E-Mail: vhs-regional-porz@stadt-koeln.de
- **Johanna Alisch**
  Pädagogische Assistenz Köln-Mülheim
  Tel.: 0221 221-99885
  E-Mail: vhs-regional-muelheim@stadt-koeln.de
- **Hevi Kutlay**
  Pädagogische Assistenz Köln-Chorweiler
  Tel.: 0221 221-25965
  E-Mail: vhs-regional-chorweiler@stadt-koeln.de

Kultur, Workshops, Führungen

Spanisch Kulturkreis

Im Spanisch Kulturkreis widmen wir uns kulturellen und landeskundlichen Themen spanischsprachiger Länder. Zu jedem Termin beleuchten wir ein spezifisches Thema. Dazu laden wir Spezialist*innen ein, die mit einem Vortrag starten und anschließend zu Diskussion und Austausch anregen. An mehreren Freitagabenden komplett auf Spanisch. Anmeldung, Termine und Themen auf www.vhs.koeln

A-460002 | VHS-Studienhaus
Mehrere Termine, Fr, 18:30 – 21 Uhr **|** 5 € **| N. N.**

Ruta educativa: Agua y ciudad

Spanischsprachige Stadtführung (ab B1)

En este recorrido por el casco histórico de la ciudad de Colonia visitaremos diferentes grifos públicos de agua potable. Ampliaremos nuestros conocimientos sobre el vital líquido y discutiremos diferentes formas de hacer un mejor uso de él. Visita guiada en español (ab B1). Sie sollten gut zu Fuß sein, es werden ca. 5 km zurückgelegt.
Endpunkt: Deutzer Freiheit.

A-460010 | →● Trinkbrunnen Elsaßstr., Bonner Str. 24, 50677 Köln
26.8., Sa, 14 – 17 Uhr | 4 UStd **|** 14 € **| WE |**
Roberto Enrique Vargas Estrada

Visita dialogada: Arte urbano

Spanischsprachige Stadtführung (ab A2)

Un recorrido partiendo del río Rin con la idea de ver y dialogar sobre el arte urbano en el centro de Colonia. Se trata de un circuito poco convencional para mirar la ciudad y sorprendernos con nuestro propio entorno al que rara vez le prestamos atención. Vamos a comentar algunas esculturas expuestas, con la idea de debatir sobre algunos monumentos del pasado colonial en el paisaje urbano.

A-460011 | →● Haupteingang Museum Ludwig, Heinrich-Böll-Platz
23.9., Sa, 14 – 16 Uhr | 2,67 UStd **|** 10 € **| WE |**
Marina Gallastegui

Visita dialogada: VERDE – más que un color. Museo Ludwig

Spanischsprachige Führung im Museum Ludwig (ab A2)

El verde es intensidad, es calma, es pureza, y sobre todo es el color de la naturaleza y del medio ambiente. En nuestra visita hablaremos de algunas cuestiones como ¿Qué tipo de relación existe entre los seres humanos y el mundo vegetal? También veremos algunos ejemplos donde la idea del trabajo sostenible y la conservación de los recursos en el mundo del arte juega un papel principal.

A-460012 | →● Haupteingang Museum Ludwig, Heinrich-Böll-Platz
21.10., Sa, 14 – 16 Uhr | 2,67 UStd **|** 10 € **| WE |**
Marina Gallastegui

Visita dialogada: ¿Arte o diseño?

Spanischsprachige Führung: Kunst oder Design? (ab A2)

Esta pregunta de difícil respuesta supone el punto de partida de nuestra visita. Veremos objetos y muebles producidos por artistas y arquitectos que nos llevan de la vida cotidiana al Museo. Hablaremos del diseño desde principios del siglo XX, con ejemplos de la Bauhaus, hasta nuestros días.

A-460013 | →● Museum für Angewandte Kunst, An der Rechtsschule, 50667 Köln
25.11., Sa, 14 – 16 Uhr | 2,67 UStd **|** 10 € **| WE | Marina Gallastegui**

Viaje virtual: La Alhambra de Granada

Spanischsprachige Online-Führung (ab A2)
Viajamos virtualmente hasta Granada, Andalucía. La Alhambra representa un lugar de encuentro, se presenta como monumento lleno de significados y ejemplo permanente del encuentro entre culturas. Desde perspectivas diferentes vamos a aproximarnos a su pasado y a su presente.

O-460014 | Online
9.12., Sa, 14 – 16 Uhr | 2,67 UStd **|** 10 € **| WE | Marina Gallastegui**

Tortilla de Patatas Española – Taller de cocina en español fácil – online

Online-Kochkurs auf Spanisch (ab A2)
¡Que viva la tortilla! Live aus der Küche unseres Dozenten in Spanien – und Sie kochen zu Hause mit! An diesem Abend erhalten Sie landeskundliche Informationen zu diesem typischen Gericht aus Spanien. Kochend wenden Sie Ihre Sprachkenntnisse an. Die Zutatenliste und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

O-460016 | Online
17.11., Fr, 18 – 20 Uhr | 2,67 UStd **|** 14 € **| David García Baviera**

Tres, dos, uno: ¡Teatro! – Spanisch vertiefen und anwenden mit Theater

Sommerkurs am Samstag
Für Spanischlernende ab A2-Niveau. Durch verschiedene Theaterübungen können Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatik beispielsweise durch Improvisationsübungen festigen und erweitern. Stimme, Kreativität, Selbstvertrauen und Körperwahrnehmung werden trainiert und die Hemmung vor dem Sprechen überwunden. Ziel ist es dabei, einen authentischen Zugang zur Sprache zu erlangen.

A-460021 | VHS-Studienhaus
4x, 12.8. – 2.9., Sa, 10:30 – 13 Uhr **|** 13.33 UStd **|** 67 € **| WE | Sue Koppel**

Taller de teatro en español (B2 y más): La búsqueda escénica

Theater-Workshop für Teilnehmende ab B2-Niveau Spanisch
En este curso, dirigido para hispanohablantes y personas con nivel de español B2+, iniciaremos un proceso en el que los participantes aprenderán más sobre los diferentes mundos y métodos teatrales a través de ejercicios y juegos aplicados. Además nos adentraremos en los principios de la dramaturgia con el fin de ofrecer herramientas para la creación de una pieza corta en español.

A-460024 | VHS-Studienhaus
10x, 11.8. – 27.10., Fr, 18:30 – 20:30 Uhr **|** 26.67 UStd **|** 134 € **| Sue Koppel**

Taller de escritura creativa (B2+/C1/hispanohablantes nativos) – Kreatives Schreiben auf Spanisch

Versoyprosa
Este curso está compuesto por una selección de lecturas contemporáneas en español, tanto de en verso como en prosa. Además, escribiremos semanalmente y compartiremos nuestra aproximación a los textos de manera colectiva. Reflexionaremos sobre las principales técnicas utilizadas para contar historias en algunas modalidades de la poesía y la escritura en prosa. Kursentgelt zzgl. 10 Euro Lese- und Korrekturpauschale.

A-460031 | VHS-Studienhaus
11x, 7.9. – 16.11., Do, 19 – 20:45 Uhr **|** 25.67 UStd **|** 129 €, Kostenpauschale: 10 € **| Enrique Delgadillo Lacayo**

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub Spanisch – A1 Teil 1

Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten eine Einführung in die spanische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 11 Personen.

A-460512-BU | VHS-Studienhaus
5x, 21.8. – 25.8., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 232 € | **BU | Hortensia Malfitani de Ludwig, Claudia Hernández Inojosa**

Bildungsurlaub Spanisch A1 Teil 1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 11 Personen.

A-460513-BU | VHS Lindenthal
5x, 4.12. – 8.12., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 232 € | **BU | Hortensia Malfitani de Ludwig, Claudia Hernández Inojosa**

Bildungsurlaub Spanisch A1 Teil 2

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse intensiv zu vertiefen und zu erweitern. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen in Alltags- und Berufssituationen.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 5.
ISBN 978-3-12-514671-6.

A-460523-BU | VHS-Studienhaus
5x, 4.9. – 8.9., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 232 € | **BU | Hortensia Malfitani de Ludwig, Claudia Hernández Inojosa**

Spanisch Bildungsurlaub A1 Teil 3

Teilnehmende mit Vorkenntnissen können in einer Woche auf dem bereits Gelernten aufbauen und sich sprachlich fit machen. Sie sollten die regelmäßigen und unregelmäßigen Formen des Präsens und Perfectos beherrschen, also etwa zwei Bildungsurlaubskurse oder vergleichbare Kenntnisse haben .
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514671-6. Max. 11 Personen.

A-460533-BU | VHS-Studienhaus
5x, 18.9. – 22.9., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 232 € | **BU | Hortensia Malfitani de Ludwig, Claudia Hernández Inojosa**

Bildungsurlaub Spanisch A2 Teil 2

Der Kurs richtet sich an Personen, die erweiterte Kenntnisse der spanischen Sprache und Kultur erwerben möchten, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 5.
ISBN 978-3-12-514677-8.

A-460551 | VHS Lindenthal
5x, 11.12. – 15.12., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 232 € | **BU | Hortensia Malfitani de Ludwig, Claudia Hernández Inojosa**

Auffrischungskurse

- Niveau A1 – entsprechend dem Stoff von Con gusto nuevo A1: u. a. Präsens- und Perfektformen, ser/estar.
- Niveau A2 – entsprechend dem Stoff von Con gusto nuevo A2: u. a. Imperfekt, Indefinido, Imperativ, Konditional, Futur.
- Niveau B1 – entsprechend dem Stoff von Con gusto nuevo B1: u. a. Subjuntivo in verschiedenen Zeiten, Zeitenfolge, Nebensätze.
- Niveau B2 – Imperfekt und Plusquamperfekt des Subjuntivo, Konditional, Passivform etc.
- Niveau C1 – Infos auf www.vhs.koeln

Spanisch Auffrischung A1

Neu in Porz
Für Teilnehmende, die schon Spanisch sprechen und den Wunsch haben, die Grammatik zu wiederholen. Es werden wichtige Themen von A1 wiederholt, besonders die Zeiten Präsenz, Futur und Perfekt sowie die direkten und indirekten Pronomen. Max. 12 Personen.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Wiederholung der ersten Lektionen, anschließend Lektion 11 und 12.
ISBN 978-3-12-514671-6.

P-461211 | VHS Porz
12x, 12.9. – 12.12., Di, 20 – 21:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Mario Tellería Rojas**

Grammatiktraining Spanisch A1/A2 am Wochenende

Neu in Mülheim

Desde ayer, desde hace ayer, hace ayer? Comí o comía? No, perdón había comido. Cuando hablo, hablé, hable? Diese und andere Themen werden besprochen. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale). Teilnahme ab A1 Teil 3.

M-461213 | VHS Mülheim
28.10., 29.10., Sa, So, 10:30 – 16:30 Uhr **|** 14 UStd **|**
61 €, Kostenpauschale: 3 € **| WE |**
Andrea Angulo Saiz

Spanisch Auffrischung A2

Für Teilnehmende, die schon Spanisch auf A2-Niveau sprechen und Grammatik wiederholen und vertiefen wollen. Es werden wichtige Themen von A2 wiederholt. Der Schwerpunkt liegt auf den Zeiten: pretérito perfecto, indefinido, imperfecto, pluscuamperfecto, futuro simple sowie condicional. Unterrichtsmaterialien stellt der Dozent zur Verfügung.

A-461221 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
6x, 26.10. – 30.11., Do, 19:30 – 21 Uhr **|** 12 UStd **|**
45 € **| David Alvarado Archila**

Spanisch Auffrischung B1

Für Teilnehmende, die schon Spanisch auf B1-Niveau sprechen und Grammatik wiederholen und vertiefen möchten. Gramática cognitiva para personas con un nivel de B1 que quieran repasar el indefinido e imperfecto etc. Unterrichtsmaterialien stellt die Dozentin zur Verfügung.

A-461236 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
6x, 26.10. – 30.11., Do, 18 – 19:30 Uhr **|** 12 UStd **|**
45 € **| Ana Belén Castelo Martínez**

Spanisch Auffrischung B2 – online

Repaso de los contenidos más importantes del nivel B2. Schwerpunktthemen der Wiederholung u. a.: repaso de los tiempos pasados de indicativo; futuro próximo: Ir a + infinitivo ; contrastes entre los futuros; perífrasis de gerundio: seguir/continuar + gerundio ; dejar de + infinitivo ; imperativo afirmativo y negativo. Weitere s. Webseite. **Lehrbuch:** Con gusto nuevo B2. ISBN 978-3-12-514688-4.

O-461243 | Online
7x, 19.10. – 30.11., Do, 17 – 18:30 Uhr **|** 14 UStd **|**
70 € **| Marina Gallastegui**

Spanisch Auffrischung C1 – online

Repaso de los contenidos más importantes del nivel C1. Wiederholung für Teilnehmende, die schon Spanisch auf C1-Niveau sprechen und Grammatik auffrischen wollen. Die genauen Schwerpunktthemen finden Sie auf www.vhs.koeln
Lehrbuch: Vitamina C1 Kursbuch,
ISBN 978-3-19-524502-9.

O-461253 | Online
7x, 19.10. – 30.11., Do, 18:45 – 20:15 Uhr **|**
14 UStd **|** 70 € **| Marina Gallastegui**

Español para hispanohablantes – Spanisch für Herkunftssprachler*innen

Cursos para hispanohablantes que quieren estimular, enriquecer y mejorar su lengua materna / paterna / lengua de herencia (el español / castellano). Agradecemos preguntas, sugerencias e ideas nuevas (Sophia Oldenbürger: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de). Diese Kurse richten sich an Menschen, die mit Spanisch aufgewachsen sind und ihre Herkunftssprache weiter fördern und festigen möchten.
Alle herkunftssprachlichen Kurse finden Sie auf www.vhs.koeln unter dem Suchwort #HSA

Curso de español para hispanohablantes – con el español como lengua de herencia

Spanischkurs für in Deutschland aufgewachsene Spanisch-Herkunftssprachler*innen

Curso para perfeccionar el español para alumnos hispanohablantes nativos. Para adultos y jóvenes a partir de los 16 años. Enfoque en los siguientes aspectos: generar un vínculo con la lengua y la cultura, respetar el bilingüismo activo y el pasivo, fomentar el aspecto afectivo del aprendizaje de la lengua. Más información: en nuestra página web.

A-461312 | VHS-Studienhaus
10x, 5.9. – 21.11., Di, 17 – 18:30 Uhr **|**
20 UStd **|** 100 € **| Marina Gallastegui**

Taller de cuentos para niños hispanohablantes (5 – 7 años)

Märchenwerkstatt für spanischsprachige Kinder (und Eltern)

Los cuentos son una valiosa herramienta para estimular el desarrollo del lenguaje oral y escrito, sobre todo para niños que crecen con dos idiomas y no están familiarizados con la escritura o la escucha atenta en español. El taller está pensado para fomentar la creatividad y la imaginación, a la vez que refuerza y estimula los lazos afectivos (con sus padres) y promueve la identificación con pares de similares características. Información detallada: en nuestra página web.

A-461320 | VHS-Studienhaus
5x, 26.8. – 23.9., Sa, 10 – 12 Uhr **|**
13.33 UStd **|** 50 € **| WE | Silvana Tuninetti**

Taller de historias para niños hispanohablantes (8 – 10 años)

Geschichtenwerkstatt für spanischsprachige Kinder (8 – 10 Jahre)

Un espacio diseñado para que los niños desarrollen sus habilidades de escritura y lectura en español de forma práctica y divertida. Un taller enriquecedor para niños escritores en ciernes que fomenta su creatividad e imaginación y les permite compartir sus historias con otros niños que crecen con el español. Véase más información en nuestra página web.

A-461322 | VHS-Studienhaus
5x, 26.8. – 23.9., Sa, 12:30 – 14:30 Uhr **|**
13.33 UStd **|** 40 € **| WE | Silvana Tuninetti**

Für das Studium / Crashkurse

Die VHS bietet Spanischkurse für Studierende aller Fakultäten bzw. Fachstudierende der Romanistik oder Regionalstudien Lateinamerika an. Alle Crashkurse sind zeitintensiv, setzen viel Selbststudium voraus und sind in Abstimmung mit der Universität zu Köln konzipiert. Beratungspflichtig: Rechtzeitig vor Kursbelegung lassen Sie sich bitte beraten.
Sophia Oldenbürger
E-Mail: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de
Weitere Angebote für Studierende auf Anfrage.

Spanisch-Zertifikate für Studierende

Die Universität Köln sowie viele andere Universitäten erkennen die DELE- und telc-Zertifikate als Nachweis für Sprachkenntnisse an. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum und führt diese Prüfungen regelmäßig durch:

- telc español (A1, A2, B1, B2)
- DELE (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Spanisch – Crashkurs für Studierende (A1 + A2)

Semesterferienkurs A1 und A2 komplett, in Räumen der Universität zu Köln

Zeitintensiver, sehr kompakter Präsenzkurs. Hauptsächlich für Studierende. Hoher Anteil an zusätzlichem Selbststudium. Abschlussklausur: 29.09.2023. **Lehrbuch:** Estudiantes.ELE A1-B1, ISBN 978-3-12-515088-1. **Studierendenentgelt: 225 €**
Der Kurs ist beratungspflichtig, alle detaillierten Infos und Voraussetzungen zum Kurs und der Beratung auf www.vhs.koeln

A-462101 | Universität zu Köln, Universitäts- und Stadtbibliothek, Universitätsstr. 33, 50931 Köln
16x, 11.9. – 2.10., Mo – Fr, 9 – 13 Uhr **|** 80 UStd **|**
300 € **| Antonio Marín Gálvez**

Spanisch – Crashkurs für Studierende (A1 + A2) – online

Semesterkurs A1 und A2 komplett – online

Zeitintensiver, sehr kompakter Onlinekurs. Hauptsächlich für Studierende. Hoher Anteil an zusätzlichem Selbststudium. Abschlussklausur: 19.01.2024. Lehrbuch: Estudiantes.ELE A1-B1, ISBN 978-3-12-515088-1. **Studierendenentgelt: 213,75 €**
Der Kurs ist beratungspflichtig, alle detaillierten Infos und Voraussetzungen zum Kurs und der Beratung auf www.vhs.koeln

O-462193 | Online
24x, 9.10. – 19.1., Mo, 17 – 19:30 Uhr, Fr,
9:30 – 11:45 Uhr **|** 76 UStd **|** 285 € **|**
Antonio Marín Gálvez

Spanisch – Crashkurs für Studierende (A2+ und B1)

Semesterferienkurs mit B1-Abschluss, in Räumen der Universität zu Köln
Zeitintensiver, sehr kompakter Präsenzkurs. Hauptsächlich für Studierende. Hoher Anteil an zusätzlichem Selbststudium. Abschlussklausur: 29.09.2023 (vom Romanischen Seminar der Universität zu Köln als B1-Nachweis anerkannt).
Lehrbuch: Estudiantes.ELE A1-B1,
ISBN 978-3-12-515088-1.
Studierendenentgelt: 225 €
Alle detaillierten Infos und Voraussetzungen zum Kurs und der Beratung auf www.vhs.koeln

A-462212 | Universität zu Köln, Universitäts- und Stadtbibliothek,
Universitätsstr. 33, 50931 Köln
16x, 11.9. – 2.10., Mo – Fr, 9 – 13 Uhr **|** 80 UStd **|** 300 € **| Marina Gallastegui**

Spanisch – Crashkurs für Studierende (A2+ und B1) – online

Semesterkurs mit B1-Abschluss – online
Zeitintensiver, sehr kompakter Onlinekurs. Hauptsächlich für Studierende. Hoher Anteil an zusätzlichem Selbststudium. Abschlussklausur: 26.01.2024, 9:30 Uhr, online (vom Romanischen Seminar der Universität zu Köln als B1-Nachweis anerkannt).
Lehrbuch: Estudiantes.ELE A1-B1,
ISBN 978-3-12-515088-1.
Studierendenentgelt: 183,75 €
Alle detaillierten Infos und Voraussetzungen zum Kurs und der Beratung auf www.vhs.koeln

O-462293 | Online
14x, 13.10. – 26.1., Fr, 9:30 – 13 Uhr **|** 65.33 UStd **|** 245 € **| Marina Gallastegui**

Spanisch – Crashkurs B2 – online

Semesterkurs – online
Für Studierende, die bereits B1-Kenntnisse vorweisen. Beratungspflichtig. Sie erarbeiten in diesem Onlinekurs wichtige B2-Inhalte mit einem signifikanten Fokus auf Textproduktion (bspw. zur Prüfungsvorbereitung). Bearbeiten der Aufgaben in zeitlich flexiblen Selbstlernphasen.
Lehrbuch: Universo.ele B2.
ISBN 978-3-19-054334-2.
Studierendenentgelt: 226,50 €

O-462308 | Online
20x, 20.10. – 19.1., Fr, 9:45 – 13:45 Uhr, zzgl. Selbstlernphasen **|** 60.33 UStd **|** 302 € **|**
David García Baviera

Schnellkurse

Die Schnellkurse sind für Teilnehmende, die aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können. Angebote mit langsamerem Lerntempo finden Sie im Bereich der Standardkurse.
Die Schnellkurse bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Spanischkenntnisse schnell zu erweitern: von der Anfänger*innenstufe (A1) bis hin zu der Stufe C1. Jedes Niveau ist ca. in drei Schnellkurse unterteilt. A1 umfasst beispielsweise Schnellkurs A1 Teil 1, A1 Teil 2, A1 Teil 3. Bitte beachten Sie die Lektionsangaben im jeweiligen Kurs. Nach jeder Niveaustufe haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse durch eine anerkannte Prüfung zertifizieren zu lassen:

- telc – A1, A2, B1, B2
- DELE – A2, B1, B2, C1, C2

Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Spanisch Schnellkurs A1 Teil 1 – Anfänger*innen

Für Anfänger*innen, die noch nie Spanisch gelernt haben, aber aufgrund ihrer Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen bzw. des Lateinischen zügig voranschreiten können. **Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.

A-463111 | VHS-Studienhaus
11x, 18.9. – 11.12., Mo, 17:30 – 19:15 Uhr **|** 25.67 UStd **|** 97 € **| Mario Tellería Rojas**

L-463112 | VHS Lindenthal
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 14 – 15:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 98 € **| N. N.**

A-463114 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 19:30 – 21 Uhr **|** 26 UStd **|** 98 € **| N. N.**

A-463118 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 5.9. – 5.12., Di, 19:45 – 21:30 Uhr **|** 28 UStd **|**
105 € **| Rebeca Yalastasi Yépez**

L-463125 | VHS Lindenthal
12x, 8.9. – 8.12., Fr, 9:30 – 11 Uhr **|** 24 UStd **|** 90 € **|**
Rebeca Yalastasi Yépez

Samstagskurs

A-463127 | VHS-Studienhaus
12x, 9.9. – 9.12., Sa, 10 – 12 Uhr **|** 32 UStd **|** 120 € **|**
WE | David Alvarado Archila

Spanisch Schnellkurs A1 Teil 1 kompakt – Anfänger*innen

L-463151 | VHS Lindenthal
9x, 16.10. – 11.12., Mo, 15:30 – 17:45 Uhr **|** 27 UStd **|**
102 € **| N. N.**

N-463119 | VHS Nippes
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18 – 20:15 Uhr **|** 36 UStd **|**
135 € **| Oleksandra Kulyk**

Spanisch Schnellkurs A1 Teil 2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 5.
ISBN 978-3-12-514671-6.

A-463212 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 98 € **|**
Silvana Tuninetti

A-463214 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 17:15 – 18:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
90 € **| Maite García Golzarri Galindo**

L-463225 | VHS Lindenthal
12x, 8.9. – 8.12., Fr, 11:15 – 13 Uhr **|** 28 UStd **|** 105 € **|**
Rebeca Yalastasi Yépez

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 5/6.
ISBN 978-3-12-514671-6.

A-463215 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9. – 8.12., Fr, 17 – 18:45 Uhr **|** 28 UStd **|** 105 € **|**
Daniel Valencia Yepes

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 4. ISBN
978-3-12-514671-6.

R-463216 | Gymnasium Rodenkirchen,
Sürther Str. 55, 50996 Köln
12x, 7.9. – 7.12., Do, 17 – 18:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **|**
Claudia Hernández Inojosa

Spanisch Schnellkurs A1 Teil 2 kompakt

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 5.
ISBN 978-3-12-514671-6.

A-463219 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
10x, 13.9. – 6.12., Mi, 18 – 20:15 Uhr **|** 30 UStd **|**
113 € **| N. N.**

Spanisch Schnellkurs A1 Teil 2 – online

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 6.
ISBN 978-3-12-514671-6.

O-463224 | Online
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19:45 – 21:15 Uhr **|**
26 UStd **|** 98 € **| Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs A1 Teil 3

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 8.
ISBN 978-3-12-514671-6.

R-463321 | Gymnasium Rodenkirchen,
Sürther Str. 55, 50996 Köln
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18:45 – 20:15 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Claudia Hernández Inojosa**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. Lektion 9.
ISBN 978-3-12-514671-6.

A-463311 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 19:15 – 21 Uhr **|** 30.33 UStd **|**
114 € **| Mario Tellería Rojas**

A-463316 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 26 UStd **|**
98 € **| Silvana Tuninetti**

A-463317 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:15 – 20:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
90 € **| Mario Tellería Rojas**

A-463318 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Do, 14:45 – 16:15 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Alejandro Arroyo Fernández**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 10.
ISBN 978-3-12-514671-6.

A-463314 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 17:15 – 18:45 Uhr **|** 26 UStd **|**
98 € **| Ana Belén Castelo Martínez**

Spanisch Schnellkurs A1 Teil 3 kompakt

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 9.
ISBN 978-3-12-514671-6.

N-463325 | VHS Nippes
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18 – 20:15 Uhr **|** 36 UStd **|** 180 € **|**
Oleksandra Kulyk

N-463355 | VHS Nippes
12x, 4.9. – 4.12., Mo, 18 – 20:15 Uhr **|** 36 UStd **|**
180 € **| Oleksandra Kulyk**

Spanisch Schnellkurs A2 Teil 1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1.
ISBN 978-3-12-514677-8.

N-463402 | VHS Nippes
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Alejandro Arroyo Fernández**

A-463414 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19 – 20:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
98 € **| Andrea Angulo Saiz**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 3.
ISBN 978-3-12-514677-8.

A-463419 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 17:30 – 19 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Mario Tellería Rojas**

Spanisch Schnellkurs A2 Teil 1 – online

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1.
ISBN 978-3-12-514677-8.

O-463415 | Online
13x, 8.9. – 15.12., Fr, 15:30 – 17 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Verónica Scarpa**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 wird noch beendet.
Dann Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1.
ISBN 978-3-12-514677-8.

O-463422 | Online
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 17:30 – 19 Uhr **|** 26 UStd **|**
98 € **| David García Baviera**

Spanisch Schnellkurs A2 Teil 1 kompakt

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1.
ISBN 978-3-12-514677-8.

N-463455 | VHS Nippes
12x, 4.9. – 4.12., Mo, 18 – 20:15 Uhr **|** 36 UStd **|**
180 € **| Rebeca Yalastasi Yépez**

Spanisch Schnellkurs A2 Teil 2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 4.
ISBN 978-3-12-514677-8.

L-463514 | VHS Lindenthal
12x, 7.9. – 7.12., Do, 17:30 – 19 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **|**
Verónica Scarpa

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 5.
ISBN 978-3-12-514677-8.

A-463524 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 5.9. – 5.12., Di, 18 – 19:45 Uhr **|** 28 UStd **|** 105 € **|**
Rebeca Yalastasi Yépez

Spanisch Schnellkurs A2 Teil 2 – online

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 3.
ISBN 978-3-12-514677-8 .

O-463523 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:15 – 20:45 Uhr **|**
24 UStd **|** 120 € **| Liliana de Miguel**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 4.
ISBN 978-3-12-514677-8.

O-463513 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 16:30 – 18 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Claudia Hernández Inojosa**

Spanisch Schnellkurs A2 Teil 2 kompakt

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 3. ISBN 978-3-12-514677-8.

A-463503 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19 – 20:45 Uhr | 28 UStd | 105 € | **Ana Belén Castelo Martínez**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 4. ISBN 978-3-12-514677-8.

R-463556 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18:30 – 20:45 Uhr | 36 UStd | 180 € | **Carolin Ramrath**

Weiterbildungs-förderung
Mehr Informationen auf Seite 18 und 19

Spanisch Schnellkurs A2 Teil 3

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514677-8.

A-463611 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 19:30 – 21 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Silvana Tuninetti**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 9/10. ISBN 978-3-12-514677-8.
Anschließend beginnt der Kurs evtl. mit Con gusto nuevo B1, Lektion 1. ISBN 978-3-12-514684-6.

A-463621 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 17:45 – 19:15 Uhr | 26 UStd | 98 € | **Maria Gabriela Braz Sampaio**

Spanisch Schnellkurs A2 Teil 3 – online

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 9/10. ISBN 978-3-12-514677-8. Kein Unterricht am 14.09.

O-463611 | Online
12x, 7.9. – 14.12., Do, 18 – 19:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **María Teresa Pacheco Raguz**

Spanisch Vertiefungskurs A2 DELE

Teil 3
Für Teilnehmende, die bereits über A2-Niveau verfügen. Ziel dieses Kurses ist die Vertiefung der Kenntnisse und Fähigkeiten: linguistische Inhalte perfektionieren, mögliche Schwierigkeiten beheben und Strategien und Fähigkeiten für eine erfolgreiche Prüfung entwickeln. Wichtige Hinweise auf www.vhs.koeln
Lehrbuch: Especial DELE A2 Curso completo – EDELSA. Ab Lektion 5. ISBN 978-84-9081-719-3.

O-463670 | Online
10x, 6.9. – 29.11., Mi, 18:30 – 20:45 Uhr | 30 UStd | 113 € | **Rossana Díaz**

Español para negocios (A2)

Spanisch für den Beruf (A2)
Für Spanischlernende, die Spanisch für den beruflichen Alltag brauchen. Sie verfügen über einen Grundwortschatz und erste Grammatikkenntnisse (A1 sollten Sie bereits abgeschlossen haben, gerne können Sie auch A2 Kenntnisse mitbringen). **Lehrbuch**: Meta profesional A1-A2. Kursbuch. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-515460-5.

O-463672 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 9 – 10:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Verónica Scarpa**

Spanisch Schnellkurs B1 Teil 1 – online

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514684-6.

O-463718 | Online
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 26 UStd | 98 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs B1 Teil 2

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 4. ISBN 978-3-12-514684-6.

A-463733 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19:30 – 21 Uhr | 26 UStd | 98 € | **Verónica Scarpa**

Spanisch Schnellkurs B1 Teil 2 – online

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514684-6.

O-463731 | Online
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 19:15 – 20:45 Uhr | 26 UStd | 98 € | **David García Baviera**

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 6. ISBN 978-3-12-514684-6.

O-463734 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 24 UStd | 90 € | **Rafael Montero**

Spanisch Schnellkurs B1 Teil 2 kompakt

Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt gegeben.

A-463738 | Königin-Luise-Schule, Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18 – 20:30 Uhr | 43.33 UStd | 163 € | **Alejandro Arroyo Fernández**

Spanisch Schnellkurs B1 Teil 3

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 8. ISBN 978-3-12-514684-6.

A-463752 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19 – 20:30 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Ana Belén Castelo Martínez**

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514684-6.

L-463754 | VHS Lindenthal
12x, 7.9. – 7.12., Do, 19:15 – 20:45 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Verónica Scarpa**

Spanisch Schnellkurs B1 Teil 3 – online

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 8. ISBN 978-3-12-514684-6.

O-463754 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Claudia Hernández Inojosa**

Spanisch Schnellkurs B1 Teil 4 – online

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 10/11. ISBN 978-3-12-514684-6.

O-463778 | Online
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18 – 19:30 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs B1 Teil 5 – online

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 10. ISBN 978-3-12-514684-6.

O-4637791 | Online
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Antonio Francisco Rando Casermeiro**

Spanisch Schnellkurs B2 Teil 1 – online

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2. Ca. ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514688-4.

O-463817 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs B2 Teil 3 – online

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2. Ca. ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514688-4.

O-463850 | Online
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr | 26 UStd | 195 € | **Antonio Marín Gálvez**

Spanisch Schnellkurs B2 Teil 3

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2. Ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514688-4.

N-463851 | VHS Nippes
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18:15 – 19:45 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Alejandro Arroyo Fernández**

Spanisch Schnellkurs B2 Teil 3 kompakt – online

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2. Ca. ab Lektion 8/9. 978-3-12-514688-4. Kein Unterricht am 13.09.

O-463856 | Online
11x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:15 – 20:30 Uhr | 33 UStd | 165 € | **María Teresa Pacheco Raguz**

Spanisch Schnellkurs B2 Teil 5 – online

Lehrbuch: Impresiones B2, Kurs-und Arbeitsbuch. Ca. ab Lektion 10. ISBN 978-3-19-094545-0.

O-463885 | Online
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 130 € **| Antonio Marín Gálvez**

Spanisch B2 Wiederholung

Lehrbuch: Impresiones B2, Kurs-und Arbeitsbuch. ISBN 978-3-19-094545-0.

A-463893 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 17:15 – 18:45 Uhr **|** 26 UStd **|** 98 € **| Hortensia Malfitani de Ludwig**

Spanisch Schnellkurs C1 Teil 4

Lehrbuch: Vitamina C1. Ca. ab Lektion 7. ISBN 978-3-19-524502-9.

A-463942 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18:30 – 20 Uhr **|** 26 UStd **|** 98 € **| Marina Gallastegui**

Spanisch Schnellkurs C1 Teil 5 – online

Lehrbuch: Vitamina C1. Ca. ab Lektion 8. ISBN 978-3-19-524502-9.

O-463951 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **| Antonio Marín Gálvez**

Standardkurse

Die Standardkurse der Grundstufe vermitteln eine gründliche Einführung in die spanische Sprache und führen zu einem sicheren Umgang in Wort und Schrift in der einfachen Alltagssprache.

Grundstufe I (A1)

Für Teilnehmende, die noch nie Spanisch gelernt haben. Wenn Sie Kenntnisse einer anderen romanischen Sprache haben, wählen Sie bitte einen Schnellkurs.
Mit Abschluss der Grundstufe I erreichen Sie das Niveau A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen stellen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

Prüfungsmöglichkeit:
Sie können Ihre Sprachkenntnisse durch eine anerkannte Prüfung zertifizieren lassen: telc A1 oder DELE A1. Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Spanisch Standard A1 Teil 1 – Anfänger*innen

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen, die noch nie Spanisch gelernt haben und kleinschrittig vorangehen möchten.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.

A-464111 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 11:15 – 12:45 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **| Silvana Tuninetti**

R-464112 | Gymnasium Rodenkirchen, Sürther Str. 55, 50996 Köln
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 130 € **| Carolin Ramrath**

A-464114 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 9 – 11 Uhr **|** 32 UStd **|** 160 € **| N. N.**

A-464115 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 11:15 – 13 Uhr **|** 28 UStd **|** 140 € **| N. N.**

N-464116 | VHS Nippes
12x, 7.9. – 7.12., Do, 20 – 21:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Carlos Soliz Claure**

L-464117 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 17 – 18:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 90 € **|**
Maria Miguel Debonnet

C-464119 | VHS im Handwerkerhof
12x, 7.9. – 7.12., Do, 17:30 – 19 Uhr **|** 24 UStd **|** 90 € **|**
Albertino Moreira da Silva Jr.

L-464127 | VHS Lindenthal
11x, 18.9. – 11.12., Mo, 17:15 – 19:30 Uhr **|** 33 UStd **|**
124 € **| Maria Miguel Debonnet**

A-464128 | VHS-Studienhaus
10x, 22.9. – 8.12., Fr, 9 – 11:15 Uhr **|** 30 UStd **|**
113 € **| N. N.**

Spanisch – Erste Schritte

Spanisch für einen Aufenthalt in Spanien oder Lateinamerika. Sie lernen den Grundwortschatz für typische Alltagssituationen. Auch als Einstieg ins Spanische geeignet. Wenn Sie bereits Sprachkenntnisse (auch andere romanische Sprachen) haben, wählen Sie bitte lieber einen Schnellkurs A1 aus unserem Spanischangebot. Die Dozentin verteilt eigenes Material.

P-464130 | VHS Porz
12x, 7.9. – 7.12., Do, 20 – 21:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 90 €,
Kostenpauschale: 3 € **| Leonor Zarca Val**

Spanisch Standard A1 Teil 2 – online

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 4/5.
ISBN 978-3-12-514671-6.

O-464210 | Online
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 9 – 10:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Verónica Scarpa**

Spanisch Standard A1 Teil 2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 4.
ISBN 978-3-12-514671-6.

A-464212 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Dr. Susanne Detering**

A-464213 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 9:30 – 11 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **|**
Silvana Tuninetti

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 5/6.
ISBN 978-3-12-514671-6.

A-464215 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9. – 8.12., Fr, 18:45 – 20:30 Uhr **|** 28 UStd **|**
105 € **| Daniel Valencia Yepes**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 5.
ISBN 978-3-12-514671-6.

L-464216 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:45 – 20:30 Uhr **|** 28 UStd **|**
105 € **| Maria Miguel Debonnet**

L-464228 | VHS Lindenthal
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 15:30 – 17 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Maria Miguel Debonnet**

Spanisch Standard A1 Teil 3

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 9.
ISBN 978-3-12-514671-6.

A-464308 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 9:30 – 11 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Alejandro Arroyo Fernández**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. Lektion 8.
ISBN 978-3-12-514671-6.

L-464309 | VHS Lindenthal
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 9 – 10:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Silvana Tuninetti**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 7.
ISBN 978-3-12-514671-6.

A-464310 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 17 – 18:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Maite García Golzarri Galindo**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 9.
ISBN 978-3-12-514671-6.

M-464314 | VHS Mülheim
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr **|** 26 UStd **|**
98 € **| Florencia Rossi-Steden**

A-464315 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Do, 13 – 14:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Alejandro Arroyo Fernández**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 6.
ISBN 978-3-12-514671-6.

M-464316 | VHS Mülheim
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17:45 – 19:15 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| María del Carmen Fernández Costoya**

Spanisch Standard A1 Teil 3 – online

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ca. ab Lektion 6/7.
ISBN 978-3-12-514671-6.

O-464313 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 17:30 – 19 Uhr **|** 24 UStd **|**
90 € **| Liliana de Miguel**

Spanisch Standard A1 Teil 4/5

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 9.
ISBN 978-3-12-514671-6.

M-464410 | VHS Mülheim
13x, 7.9. – 14.12., Do, 16 – 17:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| María del Carmen Fernández Costoya**

Grundstufe II (A2)

Mit Abschluss der Grundstufe II erreichen Sie das Niveau A2: Sie können Informationen zur Person und Familie austauschen, über Hobbys, Beruf und Gewohnheiten sprechen, Termine absprechen, einfache Wegbeschreibungen und Instruktionen geben und verstehen und Informationen austauschen.

Prüfungsmöglichkeit:
Sie können Ihre Sprachkenntnisse durch eine anerkannte Prüfung zertifizieren lassen: telc A2 oder DELE A2. Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Spanisch Standard A2 Teil 1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1.
ISBN 978-3-12-514677-8.

A-465110 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 11:15 – 12:45 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Alejandro Arroyo Fernández**

A-465111 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18:30 – 20 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Maite García Golzarri Galindo**

A-465114 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17:30 – 19 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Andrea Angulo Saiz**

Spanisch Standard A2 Teil 2 – online

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 2.
ISBN 978-3-12-514677-8 .

O-465218 | Online
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18:15 – 20 Uhr **|**
30.33 UStd **|** 152 € **| Liliana de Miguel**

Spanisch Standard A2 Teil 2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 4.
ISBN 978-3-12-514677-8.

A-465222 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Dr. Susanne Detering**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 6.
ISBN 978-3-12-514677-8.

M-465223 | VHS Mülheim
13x, 5.9. – 19.12., Di, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 98 € **|**
María Teresa Pacheco Raguz

Spanisch Standard A2 Teil 3 – online

Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 8/9.
ISBN 978-3-12-514677-8.

O-465365 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19 – 20:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Maria Gabriela Braz Sampaio**

Spanisch Standard A2 Teil 4 – online

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ca. ab Lektion 6.
ISBN 978-3-12-514677-8.

O-465416 | Online
16x, 17.8. – 14.12., Do, 9:30 – 11 Uhr **|** 32 UStd **|**
160 € **| Ana Belén Castelo Martínez**

Spanisch A2 Wiederholung

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet**,** die ihre A2-Kenntnisse annhand eines Krimis wiederholen und festigen wollen.
Lehrbuch: La clave está en el pasado A2. Lernkrimi Spanisch. ISBN 978-3-12-514992-2.

R-465616 | Gymnasium Rodenkirchen,
Sürther Str. 55, 50996 Köln
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18:30 – 20 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Claudia Hernández Inojosa**

Aufbaustufe und Mittelstufe (B1 und B2)

Mit Abschluss der Aufbaustufe erreichen Sie das Niveau B1: Sie können in Texten, Gesprächen und Vorträgen die Hauptpunkte verstehen, wenn Sie das Thema kennen und deutlich gesprochen wird. Sie können sich in den meisten Alltagssituationen verständigen, sich über verschiedene Alltagsthemen unterhalten und über Erlebnisse berichten. Pläne und Ziele können Sie umreißen und eine Meinung äußern.

Mit Abschluss der Mittelstufe haben Sie das Niveau B2 abgeschlossen: Sie können fast alle Sachverhalte darstellen, eventuell mit Umschreibungen. Sie verstehen die meisten Texte in Ihrem Fachgebiet, können längere Redebeiträge halten und sich schriftlich zu komplexen Sachverhalten äußern. Sie können Meinungen darstellen und Vor- und Nachteile abwägen.

Prüfungsmöglichkeit:
Sie können Ihre Sprachkenntnisse durch eine anerkannte Prüfung zertifizieren zu lassen: telc B1 und B2 oder DELE B1 und B2. Weitere Informationen zu den Prüfungen sowie Preise, Termine oder Informationsveranstaltungen finden Sie am Ende des Bereichs Spanisch.

Spanisch Standard B1 Teil 2

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ab Lektion 4.
ISBN 978-3-12-514684-6.

N-466252 | VHS Nippes
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Carlos Soliz Claure**

Spanisch Standard B1 Teil 3

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 8.
ISBN 978-3-12-514684-6.

A-466315 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 17:45 – 19:15 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Verónica Scarpa**

Spanisch Standard B1 Teil 3 – online

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1. Ca. ab Lektion 9.
ISBN 978-3-12-514684-6 .

O-466318 | Online
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Rafael Montero**

Spanisch Standard B2 Teil 1

Neu in Porz
Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (Niveau A1, A2, und B1 abgeschlossen, ca. 300 Unterrichtsstunden), die kleinschrittig vorangehen wollen. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben. Max. 12 Personen.

P-466711 | VHS Porz
12x, 12.9. – 12.12., Di, 18:30 – 20 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Mario Tellería Rojas**

Konversation und Lektüre (A1 – C1)

Konversation und Lektüre A1/A2

Spanisch Konversation und Lektüre A2/B1

Neu in Chorweiler
Desea oír y leer textos fáciles sobre Hispanoamérica y sobre España y hablar sobre ellos? ¡Bienvenido a este curso! También haremos ejercicios para reafirmar la gramática y para ampliar el vocabulario del español. Für Teilnehmende, die viel sprechen möchten und bereits Spanischkenntnisse auf A2/B1-Niveau mitbringen. Texte stellt der Dozent zur Verfügung (Kostenpauschale). Max. 12 Personen.

C-467001 | VHS im Handwerkerhof
12x, 7.9. – 7.12., Do, 19:15 – 20:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 €, Kostenpauschale: 3 € **|**
Albertino Moreira da Silva Jr.

Konversation und Lektüre B1/B2

Konversation und Auffrischung (B1)

In lockerer Atmosphäre wiederholen Sie und lernen Grammatik der Stufe B1 mit der Gelegenheit, viel zu sprechen. Leichte Texte zu interessanten Themen und viel Spaß helfen Ihnen dabei, Ihr Spanisch wieder aufzufrischen. Das Unterrichtsmaterial stellt die Dozentin zur Verfügung.
Kein Unterricht am 13.09.

L-467103 | VHS Lindenthal
10x, 6.9. – 6.12., Mi, 9:30 – 11 Uhr **|** 20 UStd **|** 100 €,
Kostenpauschale: 2 € **| María Teresa Pacheco Raguz**

Weiterbildungs-förderung
Mehr Informationen auf Seite 18 und 19

Conversación B1: 10 mujeres del mundo hispanohablante

En el curso vamos a conversar y discutir sobre 10 mujeres que hicieron historia en el mundo hispanohablante. Entre ellas: Rigoberta Menchú, Frida Kahlo, Isabel Allende, Gabriela Mistral, Chavela Vargas, Clara Campoamor. También usaremos el curso para repasar algunos temas de gramática.
Materialien stellt die Dozentin zur Verfügung.

A-467105 | VHS-Studienhaus
10x, 18.9. – 4.12., Mo, 17 – 18:30 Uhr **|** 20 UStd **|**
100 €, Kostenpauschale: 3 € **|**
Ana Belén Castelo Martínez

Conversación y lecturas fáciles (B1)

Desea oír y leer textos fáciles sobre Hispanoamérica y sobre España y hablar sobre ellos? ¡Bienvenido a este curso! También haremos ejercicios para reafirmar la gramática y para ampliar el vocabulario del español.

R-467106 | Gymnasium Rodenkirchen,
Sürther Str. 55, 50996 Köln
13x, 5.9. – 12.12., Di, 17 – 18:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
195 € **| Claudia Hernández Inojosa**

A-467111 | VHS-Studienhaus
13x, 8.9. – 15.12., Fr, 11:30 – 13 Uhr **|** 26 UStd **|** 98 € **|**
Claudia Hernández Inojosa

En este curso vamos a leer y conversar sobre diferentes temas de España y Latinoamérica tomando como base por ejemplo artículos de prensa o relatos cortos. También profundizaremos en la gramática con el libro „Grammatik Übungen für zwischendurch" (ISBN 978-3-192-079-139).

P-467109 | VHS Porz
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18:30 – 20 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Leonor Zarca Val**

Curso de conversación (B1+)

Este curso es para quienes quieran hablar de temas actuales, desenvolverse en la vida cotidiana, expresar opiniones propias, interactuar y mantener una charla. ¡Todo en español!
Materialien stellt die Dozentin zur Verfügung.

A-467107 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19 – 20:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 98 €,
Kostenpauschale: 2 € **| Hortensia Malfitani de Ludwig**

Conversación y lectura fácil (B1+/B2)

Eduardo Mendoza: Sin noticias de Gurb

Dos extraterrestres aterizan a la Barcelona del año 1990 en preparativos de los Juegos Olímpicos. Mendoza nos da un panorama de la sociedad y cultura española, interpretadas por los extraterrestres que no siempre entienden del todo lo que ven. Eso lleva a situaciones divertidas, a veces grotescas, a malentendidos, que nos dan a reflexionar sobre lo absurdo de muchas de nuestras acciones.

L-467113 | VHS Lindenthal
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 11:30 – 13 Uhr **|** 26 UStd **|**
98 € **| Gabriela Micheelis**

Conversación y gramática (B1+/B2)

Vormittagskurs – Beginn im Oktober

El curso nos permitirá repasar y profundizar nuestros conocimientos de español en el nivel B1. Trabajaremos los aspectos más importantes de la cultura española y latinoamericana a través de textos, audios y música. Se pondrán en práctica diversos aspectos de la gramática y del vocabulario.
Lehrbuch: Impresiones B2,
ISBN 978-3-19-094545-0.

A-467122 | VHS-Studienhaus
10x, 10.10. – 12.12., Di, 11:30 – 13 Uhr **|** 20 UStd **|**
100 € **| Marina Gallastegui**

Konversation und Lektüre B2+/C1

Conversación y lectura (B2+)

Fernanda Trías: Mugre rosa

Fernanda Trías, uruguaya, describe con una prosa llena de poesía un mundo afectivo en crisis, donde todo está a punto de hundirse, sólo sostenido por débiles hilos de la memoria, la ternura, la solidaridad: una plaga misteriosa asola una ciudad portuaria donde los habitantes intentan salvar su identidad y cultura – con una esperanza férrea.

L-467711 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Gabriela Micheelis**

Cine español. Cultura y sociedad española a través del cine (B2)

A través del análisis de películas del cine español desde el cine mudo hasta el año 2000 se estudiará el contexto histórico y social en el que se produjeron las películas, así como las características de los directores más influyentes. A través del análisis de las películas, los alumnos podrán adquirir un mayor conocimiento del idioma y de la cultura española. Für Teilnehmende ab B2-Niveau.

A-467716 | VHS-Studienhaus
10x, 6.9. – 15.11., Mi, 19 – 20:30 Uhr **|** 20 UStd **|**
100 € **| Álvaro Parrilla Álvarez**

Lectura y conversación (B2+): (No) contarlo todo – nueve cuentos en español

Beginn im Oktober

A través de nueve cuentos nos acercamos a nuevas voces de la literatura en español contemporánea. Voces que van dando forma al paisaje literario con una obra celebrada por la crítica: Mónica Ojeda, Rodrigo Hasbún, Claudia Hernández, Rodrigo Rey Rosa, Liliana Colanzi, Michel Nieva, María José Navia, Jorge Volpi y Laura Baeza. **Lektürehinweis:** Die Texte erhalten Sie vom Dozenten.

A-467733 | VHS-Studienhaus
9x, 11.10. – 13.12., Mi, 17:15 – 18:45 Uhr **|**
18 UStd **|** 90 € **| Enrique Delgadillo Lacayo**

Conversación y gramática (B2+/C1)

Vormittagskurs – Beginn im Oktober

En este curso vamos a combinar textos reales, audiciones reales, con el libro de texto sin olvidar la conversación. Se tratará de consolidar los temas y estructuras del nivel B2 para así lograr un buen comienzo en el nivel superior de la lengua española.
Lehrbuch: Vitamina C1. Ab Lektion 1.
ISBN 978-3-19-524502-9.

A-467782 | VHS-Studienhaus
10x, 10.10. – 12.12., Di, 10 – 11:30 Uhr **|** 20 UStd **|**
100 € **| Marina Gallastegui**

Conversación y literatura (C1)

Rafael Chirbes: Mimoun
Mimoun (Marruecos): Un escenario agobiante, opresivo, masculino, amenazador y al mismo tiempo misterioso, exótico, excitante. Manuel quiere escribir una novela, Francisco encontrar la tranquilidad y la inspiración para sus esculturas. Marruecos los quema. Los días encerrados en casa, las noches con alcohol, drogas y sexo. Cada vez parece más difícil salir de este cautiverio marroquí.

L-468735 | VHS Lindenthal
13x, 7.9. – 14.12., Do, 10 – 11:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Gabriela Micheelis**

Prüfungen

telc – Prüfungen

telc español – Europäische Sprachenzertifikate
Die telc-Sprachenzertifikate sind national und international anerkannte Sprachprüfungen auf den Niveaus A1 – B2. Sie zertifizieren Ihre Sprachkompetenz auf verschiedenen Niveaus, die sich am Referenzrahmen für das Sprachenlernen des Europarates orientieren. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum.
Informationen zu telc und Modelltests finden Sie unter: www.telc.net
Für weitere Informationen und Beratung wenden Sie sich an: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de.
Die Preisangaben sind unter Vorbehalt.

telc – Prüfungen in Köln
- telc Español A1 – ca. 60 Euro
- telc Español A2 – ca. 100 Euro
- telc Español B1 – ca. 150 Euro
- telc Español B2 – ca. 150 Euro
- telc Español A2 Escuela – ca. 65 Euro
- telc Español B1 Escuela – ca. 100 Euro
- telc Español B2 Escuela – ca. 100 Euro

DELE – Prüfungen

Diplomas de Español como Lengua Extranjera
DELE – Prüfungen
Die Diplomas de Español como Lengua Extranjera, die das spanische Ministerium für Erziehung und Wissenschaft vergibt, sind international anerkannte, offizielle Zertifikate zum Nachweis spanischer Sprachkenntnisse. Für Prüfungsinhalte und -bewertung ist die Universität Salamanca verantwortlich. Durchgeführt werden die Prüfungen weltweit vom Instituto Cervantes. Die VHS Köln ist akkreditiertes Prüfungszentrum.
Informationen zu DELE und Modelltests finden Sie unter: diplomas.cervantes.es
Für weitere Informationen und Beratung wenden Sie sich an: vhs-romanischesprachen@stadt-koeln.de.

DELE – Prüfungen in Köln (Änderungen möglich)
- DELE A1 – auf Anfrage
- DELE A2 – 140 €
- DELE B1 – 150 €
- DELE B2 – 200 €
- DELE C1 – 220 €
- DELE C2 – auf Anfrage

Prüfungen: DELE A2 – C1

Termin: Samstag, 18.11.2023
Die Volkshochschule Köln führt die DELE-Prüfung auf verschiedenen Niveaus durch: A2, B1, B2, C1. C2 auf Anfrage. Die Prüfungsgebühren finden Sie oben aufgeführt. Ermäßigungen sind nicht möglich. Bitte beachten Sie die aktuellen Angaben im Internet.
Informationen und Unterlagen zur Anmeldung:
nicole.kolk@stadt-koeln.de.
Der nächste Prüfungstermin ist der 18. November 2023. Anmeldeschluss: 27. September 2023.

A-469703 | VHS-Studienhaus
18.11., Sa, 9 – 16 Uhr **|** 9.33 UStd | **WE**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Portugiesisch / Brasilianisch

Portugiesisch Club International

Der Portugiesisch Club International ist ein offener Kulturkreis an der VHS Köln, der seit über 20 Jahren regelmäßig Veranstaltungen zu verschiedenen Themen der portugiesischsprachigen Kulturen weltweit anbietet. Im Rahmen der Veranstaltungen gibt es Gelegenheit zum Austausch in deutscher und portugiesischer Sprache.

A-471001 | VHS-Studienhaus
20.10., Fr, 18:30 – 21:30 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Dr. Sebastião Iken

A-471002 | VHS-Studienhaus
17.11., Fr, 18:30 – 21:30 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Dr. Sebastião Iken

A-471003 | VHS-Studienhaus
8.12., Fr, 18:30 – 21:30 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Dr. Sebastião Iken

Brasilianisch kompakt an 2 Wochenenden (A1)

Neu in Mülheim
Portugiesisch (brasilianische Variante) für Anfänger*innen. Sie lernen an zwei Wochenenden. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale). Maximal 11 Teilnehmende.

M-471100 | VHS Mülheim
4x, 28.10. – 19.11., Sa, So, 10 – 16 Uhr **|** 28 UStd **|**
161 €, Kostenpauschale: 3 € **| WE |**
Fernanda Sampaio

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 1. Teil Portugiesische Variante

Português XXI 1, Nível A1 (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 1.

O-471101 | Online
13x, 14.9. – 7.12., Do, 20 – 21:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
98 € **| Paulo Jorge de Campos Gouveia**

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 1. Teil Brasilianische Variante

Oi, Brasil! aktuell A1. Ab Lektion 1.

L-471111 | VHS Lindenthal
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18:30 – 20 Uhr **|** 26 UStd **|**
98 € **| Cristina de Zwart**

C-471112 | VHS im Handwerkerhof
12x, 5.9. – 5.12., Di, 17:30 – 19 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **|**
Gabriela Gomes de Oliveira

A-471113 | VHS-Studienhaus
7x, 27.10. – 8.12., Fr, 18:30 – 21:30 Uhr **|** 28 UStd **|**
105 € **| Cristina de Zwart**

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 2. Teil Portugiesische Variante

Português XXI 1, Nível A1 (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 4.

O-471201 | Online
13x, 13.9. – 13.12., Mi, 20 – 21:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
98 € **| Paulo Jorge de Campos Gouveia**

Olà Portugal! neu A1-A2, ab Lektion 4/5. Europäisches Portugiesisch, Kursbuch mit Audios (ISBN: 978-3-12-528934-5). Max. 11 Personen.

M-471204 | VHS Mülheim
14x, 5.9. – 19.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 28 UStd **|**
140 € **| N. N.**

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 2. Teil Brasilianische Variante

Oi, Brasil! aktuell A1. Ab Lektion 5/6.

O-471202 | Online
14x, 7.9. – 7.12., Do, 18:15 – 19:45 Uhr **|**
28 UStd **|** 105 € **| Cristina de Zwart**

Oi, Brasil! aktuell A1. Ab Lektion 4/5.

C-471203 | VHS im Handwerkerhof
12x, 4.9. – 4.12., Mo, 17:30 – 19 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Gabriela Gomes de Oliveira**

Portugiesisch Grundstufe I (A1) 4. Teil Portugiesische Variante

Português XXI 1, Nível A1 (Lehr- und Arbeitsbuch). Ab Lektion 9/10. Max. 12 Personen.

O-471300 | Online
13x, 11.9. – 4.12., Mo, 18:30 – 20 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Paulo Jorge de Campos Gouveia**

Portugiesisch Grundstufe II (A2) 2. Teil Portugiesische Variante

Português XXI 2, Nível A2 (Lehr-und Arbeitsbuch). Ab Lektion 4/5. Max. 12 Personen.

O-471321 | Online
13x, 11.9. – 4.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Paulo Jorge de Campos Gouveia**

Portugiesisch Grundstufe II (A2) 1. Teil Brasilianische Variante

Oi, Brasil! aktuell A2. Ab Lektion 1/2.

O-471322 | Online
14x, 7.9. – 7.12., Do, 20 – 21:30 Uhr | 28 UStd | 105 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Grundstufe II (A2) 2. Teil Brasilianische Variante

Oi, Brasil! aktuell A2 wird ab Lektion 14 beendet. Das neue Lehrbuch wird bekannt gegeben.

L-471332 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 24 UStd | 90 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Aufbaustufe (B1) 1. Teil Portugiesische Variante

Português em Foco 2 (Lehr-und Arbeitsbuch). Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.

O-471401 | Online
13x, 13.9. – 13.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Paulo Jorge de Campos Gouveia**

Portugiesisch Aufbaustufe (B1) 1. Teil Brasilianische Variante

Oi, Brasil! aktuell A2 wird beendet. Im Anschluss Falar ... Ler ... Escrever ... Português. Ab Lektion 1. Revisão da gramática (A1 + A2), em preparação ao nível B1.

O-471403 | Online
14x, 5.9. – 12.12., Di, 20 – 21:30 Uhr | 28 UStd | 105 € | **Cristina de Zwart**

Portugiesisch Mittelstufe (B1) Brasilianische Variante

Falar ... Ler ... Escrever ... Português.
Ab Lektion 11/12.

L-471404 | VHS Lindenthal
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
98 € **| Cristina de Zwart**

Portugiesisch Mittelstufe (B2)

Abschluss des Lehrbuchs Falar ... Ler ... Escrever ... Português. Ab Lektion 16. Das neue Lehrbuch wird bekannt gegeben.

O-471412 | Online
14x, 5.9. – 12.12., Di, 18:15 – 19:45 Uhr **|**
28 UStd **|** 105 € **| Cristina de Zwart**

Portugiesisch Mittelstufe (B2) und Konversation Portugiesische Variante

Português em Foco 3, Nível B2 (Lehr-und Arbeitsbuch), Verlag Editora Lidel. Ab Lektion 10 sowie Konversation und Texte zu aktuellen Themen.
Max. 12 Personen.

O-471413 | Online
13x, 14.9. – 7.12., Do, 18:30 – 20 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Paulo Jorge de Campos Gouveia**

Conversação para avançados (B2+) Brasilianische Variante

Um curso de conversação de bom nível. Leremos textos sobre temas atuais e através da troca de opiniões poderemos melhorar a expressão oral e ampliar o vocabulário. Músicas, livros, crônicas e até um relatório a ser apresentado aos colegas completam o curso. Caso necessário, revisaremos a gramática. Max. 12 Personen.

L-471422 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 20 – 21:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Cristina de Zwart**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Andere europäische und außereuropäische Sprachen

Anmeldung
Sie können sich ab sofort mit einem Anmeldeformular, online (www.vhs.koeln) oder telefonisch unter Tel.: 0221 221-25990 für einen Kurs anmelden.

Beratungsanfragen per E-Mail
Sie können Ihre Beratungsanfrage auch per E-Mail schicken: vhs-anderesprachen@stadt-koeln.de
Bitte schildern Sie Ihre Vorkenntnisse und Ihr Anliegen (für den Beruf, Zertifikat, Urlaub...) und nennen Sie eine Telefonnummer, unter der wir Sie erreichen können.

Zuständigkeit

- **Dr. Sabahat Eker**
  Fachbereichsleitung
  Tel.: 0221 221-98814
  E-Mail: vhs-anderesprachen@stadt-koeln.de
- **Michael Foit-Tomczyk**
  Pädagogische Assistenz Köln-Porz
  Tel.: 0221 221-97001
  E-Mail: vhs-regional-Porz@stadt-koeln.de
- **Johanna Alisch**
  Pädagogische Assistenz Köln-Mülheim
  Tel.: 0221 221-99885
  E-Mail: vhs-regional-Porz@stadt-koeln.de
- **Hevi Kutlay**
  Pädagogische Assistenz Köln-Chorweiler
  Tel: 0221 221-25965
  E-Mail: vhs-regional-Porz@stadt-koeln.de

Rumänisch

Rumänisch A1 Teil 4 und Teil 5

Lehrbuch: Lehrbuch der rumänischen Sprache.
ISBN 978-3875487374.

L-471727 | VHS Lindenthal
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Daniel-Cristian Roiban**

Rumänisch A2 Teil 2

Konversation, Grammatik, Landeskunde
Lehrbuch: Lehrbuch der rumänischen Sprache. Ab Lektion 9. ISBN 978-3875487374.

L-471766 | VHS Lindenthal
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 26 UStd **|** 195 € **| Daniel-Cristian Roiban**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Niederländisch

Bildungsurlaub Niederländisch A1 Teil 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die niederländische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Daneben werden Sie auch interessante landeskundliche Informationen erhalten. Das Kursbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich. Bitte erwerben Sie es vorab. Lehrbuch: Wat leuk! aktuell (A1)

A-472014-BU | VHS-Studienhaus
5x, 20.11. – 24.11., Mo – Fr, 9 – 14 Uhr **|** 30 UStd **|** 174 € **| BU | Bettina Lob-Preis**

Bildungsurlaub Niederländisch A1 Teil 2

Een stapje verder! Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Vorkenntnisse der niederländischen Sprache verfügen. Die Aussprache und das Präsens sollten bereits bekannt sein. Neben der Sprachvermittlung werden auch wichtige landeskundliche Themen besprochen.
Bitte erwerben Sie das Lehrbuch vorab:
Wat leuk! aktuell A1; ISBN 978-3-19-105460-1

A-472024-BU | VHS-Studienhaus
5x, 27.11. – 1.12., Mo – Fr, 9 – 14 Uhr **|** 30 UStd **|** 174 € **| BU | Bettina Lob-Preis**

Bildungsurlaub Niederländisch B1/B2

Bildungsurlaub für sehr fortgeschrittene Teilnehmende, die bereits seit 3 Jahren (oder 6 Semestern) Niederländisch lernen und sowohl ihre Grammatik auffrischen oder verbessern möchten als auch mit Gleichgesinnten eine lebhafte Konversation über aktuelle niederländische sowie landeskundliche Themen führen möchten. Lehrbuch: Op naar de eindstreep (A2-B2) Neubearbeitung. Kurs- und Übungsbuch mit Online-Material.
ISBN 978-3-12-528874-4

A-472080-BU | VHS-Studienhaus
5x, 16.10. – 20.10., Mo – Fr, 9 – 14 Uhr **|** 30 UStd **|** 174 € **| BU | Bettina Lob-Preis**

Niederländisch – Schnupperkurs

Sonntag
An diesem Sonntag schnuppern Sie Niederländisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).

M-472722 | VHS Mülheim
29.10., So, 10 – 15:45 Uhr **|** 7 UStd **|** 41 €, Kostenpauschale: 3 € **| WE | Chinoek Van de Ven**

M-472723 | VHS Mülheim
19.11., So, 10 – 15:45 Uhr **|** 7 UStd **|** 41 €, Kostenpauschale: 3 € **| WE | Chinoek Van de Ven**

Samstag

P-472724 | VHS Porz
18.11., Sa, 10 – 15:45 Uhr **|** 7 UStd **|** 31 €, Kostenpauschale: 3 € **| WE | Julian Scherer**

Niederländisch A1 Teil 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Kursbuch: Wat leuk! aktuell A1. Ab Lektion 1.
ISBN 978-3-19-105460-1
Bitte erwerben Sie das Kursbuch vorab.

A-472109 | VHS-Studienhaus
15x, 4.9. – 11.12., Mo, 19:40 – 21:10 Uhr **|** 30 UStd **|** 150 € **| B | Julian Scherer**

M-472110 | VHS Mülheim
14x, 5.9. – 19.12., Di, 19 – 20:30 Uhr **|** 28 UStd **|**
140 € **| Andrea Friedrich**

Online-Kompaktkurs in den Herbstferien
Dieser Kurs eignet sich für den Einstieg und vermittelt die wichtigsten Redewendungen für den Aufenthalt in den Niederlanden. Lehrbuch: Leve de Vakantie. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-19-037243-0
Das Kursbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich. Bitte erwerben Sie das Kursbuch vorab.

O-472111 | Online
5x, 9.10. – 13.10., Mo – Fr, 8:45 – 12 Uhr **|**
15 UStd **|** 75 € **| Bettina Lob-Preis**

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

Niederländisch A1 Teil 2

Kursbuch: Wat leuk! aktuell A1. Kurs- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-19-105460-1

A-472113 | VHS-Studienhaus
15x, 4.9. – 11.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 30 UStd **|**
150 € **| B | Julian Scherer**

P-472115 | VHS Porz
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr **|** 24 UStd **|**
90 € **| Monika Agnes Peters**

Niederländisch für Anfänger*innen. Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1. Hueber: ISBN 978-3-19-105460-1 ab Lektion 4/5 . Max. 12 Personen.

M-472114 | VHS Mülheim
14x, 5.9. – 19.12., Di, 17:15 – 18:45 Uhr **|** 28 UStd **|**
140 € **| Andrea Friedrich**

Wat leuk! aktuell A1. Kurs- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 4. ISBN 978-3-19-105460-1

O-472121 | Online
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr **|**
28 UStd **|** 140 € **| Jan Schiffer**

Niederländisch A1 Teil 3

Kursbuch: Wat leuk! aktuell A1. Kurs- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 6. ISBN 978-3-19-105460-1

A-472135 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 17 – 18:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| B | Monika Agnes Peters**

Niederländisch A2 Teil 1

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A2. Ab Lektion 1.
ISBN 978-3-19-105461-8

O-472210 | Online
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 17 – 18:30 Uhr **|** 28 UStd **|**
140 € **| B | Bettina Lob-Preis**

Niederländisch A2 Teil 2

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A2, ab Lektion 5.
ISBN 978-3-19-105461-8

O-472220 | Online
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18:45 – 20:15 Uhr **|**
28 UStd **|** 140 € **| B | Bettina Lob-Preis**

Kein Unterricht am 27.09.2023.

O-472222 | Online
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 19:30 – 21 Uhr **|** 26 UStd **|**
98 € **| B | Bettina Lob-Preis**

Niederländisch A2 Teil 3

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A2. Kurs- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 6/7. ISBN 978-3-19-105461-8

O-472230 | Online
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 28 UStd **|**
140 € **| Jan Schiffer**

Niederländisch B1 Teil 2

Wat leuk! B1. Kurs- und Arbeitsbuch.
Ab Lektion 2/3. ISBN 978-3-19-005472-5

O-472320 | Online
15x, 6.9. – 20.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr **|** 30 UStd **|**
150 € **| Jan Schiffer**

Niederländisch B1 Teil 3
Lehrbuch: Wat leuk! B1. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 4/5. ISBN 978-3-19-005472-5

N-472330 | VHS Nippes
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr | 26 UStd | 130 € | **N. N.**

Niederländisch Conversatie B1/B2
Material wird vom Dozenten gestellt.

N-472551 | VHS Nippes
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18 – 19:30 Uhr | 26 UStd | 130 € | **N. N.**

Niederländisch B2
Lehrmaterial nach Absprache im Kurs.

O-472621 | Online
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Jan Schiffer**

Hollands Welbehagen B2
Kleine cultuurgeschiedenis van Nederland. Alleen voor ver gevorderde cursisten. Sprachniveau mind. B2.
Lectuur en discussie over bepaalde stukken m.b.t. de Nederlandse beschaving. Historische en actuele gebeurtenissen komen aan bod.
Kein Unterricht am 27.09.2023.

O-472715 | Online
12x, 7.9. – 13.12., Mi, 17:45 – 19:15 Uhr | 24 UStd | 90 € | **B** | **Bettina Lob-Preis**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Dänisch

Dänisch A1 Teil 1
Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-19-105379-6

A-473100 | VHS-Studienhaus
13x, 8.9. – 15.12., Fr, 18 – 19:30 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Iben Berg-Breuer**

Dänisch A1 Teil 3
Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell. A1+. Ab Lektion 6/7. ISBN 978-3-19-105379-6

A-473123 | VHS-Studienhaus
13x, 8.9. – 15.12., Fr, 16:15 – 17:45 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Iben Berg-Breuer**

Dänisch A2 Teil 1
Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-19-205379-5

A-473143 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18 – 19:30 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Iben Berg-Breuer**

Dänisch B2
Lehrbuch: Hojt til loftet. Ab Lektion 1.
ISBN 978-3-12-528-779-2 Max. 9 Personen.

A-473917 | VHS-Studienhaus
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 28 UStd | 210 € | **Iben Berg-Breuer**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Norwegisch

Norwegisch A1 Teil 1
Lehrbuch: Norsk for deg neu A1-A2. Ab Lektion 1.
ISBN 978-3-12-528925-3

A-474111 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 17:15 – 18:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Dr. Robert Radu**

Norwegisch A1 Teil 3
Lehrbuch: Norsk for deg neu A1-A2. Ab Lektion 7.
ISBN 978-3-12-528925-3

A-474114 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19 – 20:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Dr. Robert Radu**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Schwedisch

Schwedisch A1 Teil 1
Lehrbuch: Välkomna! neu A1-A2. Lehrbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 1.
Lehrbuch ISBN 978-3-12-527951-3
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-527951-3/
978-312527952-0
Kein Unterricht am 02.11.2023.

A-475111 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 14.12., Do, 17:30 – 19 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Christoph Niemann**

Schwedisch A1 Teil 2
Lehrbuch: Välkomna! neu A1-A2. Ab Lektion 4.
Lehrbuch ISBN 978-3-12-527951-3
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-527951-3/
978-312527952-0

A-475124 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 7.9. – 7.12., Do, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Katharina Roth**

Schwedisch A1 Teil 3
Lehrbuch: Välkomna! neu A1-A2. Lehrbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 7.
Lehrbuch ISBN 978-3-12-527951-3
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-527951-3/
978-312527952-0

A-475134 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **|**
Katharina Roth

Schwedisch A2 Teil 1
Lehrbücher: Rivstart A1 + A2 Textbok und Rivstart A1 + A2 Övningsbok. Ab Lektion 13.
Textbok ISBN 978-3-12-527991-9
Övningsbok ISBN 978-3-12-527992-6

A-475212 | VHS-Studienhaus
11x, 13.9. – 13.12., Mi, 17:15 – 18:45 Uhr **|** 22 UStd **|**
110 € **| Ingrid Lindblom**

Schwedisch A2 Teil 3
Lehrbuch: Välkomna! neu (A1-A2). Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 16.
ISBN 978-3-12-52791-3 und
ISBN: 978-3-12-527952-0
Kein Unterricht am 25.09.2023.

O-475231 | Online
12x, 4.9. – 11.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 180 € **| Petra Lyon**

Lehrbücher: Rivstart A1 + A2 Textbok und Rivstart A1 + A2 Övningsbok. Ab Lektion 18.
Textbok ISBN: 978-3-12-527991-9
Övningsbok ISBN: 978-3-12-527992-6

A-475231 | VHS-Studienhaus
11x, 13.9. – 13.12., Mi, 18:45 – 21 Uhr **|** 33 UStd **|** 165 € **| Ingrid Lindblom**

Schwedisch B1 Teil 3
Lehrbuch: Rivstart Neu. B1+B2 Textbok. Ab Lektion 13. ISBN: 978-91-2743423-3. Weiteres Lehrmaterial wird von der Dozentin gestellt.
Kein Unterricht am 26.09.2023.

O-475422 | Online
12x, 5.9. – 12.12., Di, 18:30 – 20 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **| Petra Lyon**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Ungarisch

Ungarisch A1 Teil 1
Material wird von der Dozentin gestellt.

N-477110 | VHS Nippes
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 26 UStd **|** 130 € **| Fatime Páll**

Ungarisch A1 Teil 2
Lehrbuch wird bekannt gegeben.

A-477112 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **| Andrea Virag**

Ungarisch A2 Teil 1
Material wird von der Dozentin gestellt.

N-477355 | VHS Nippes
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 130 € **| Fatime Páll**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Türkisch

Bildungsurlaub Türkisch A1 Teil 1

Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die türkische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Daneben werden Sie auch interessante landeskundliche Informationen erhalten. Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich. Bitte erwerben Sie es vorab.
Lehrbuch: Ne güzel! Ab Lektion 1.
Kursbuch und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs.
ISBN 978-3-19-005253-0

A-478101-BU | VHS Lindenthal
5x, 11.9. – 15.9., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd |
232 € | **BU** | **Haydar Köse**

Bildungsurlaub Türkisch A1 Teil 2

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende, die bereits über einige Vorkenntnisse der türkischen Sprache verfügen oder idealerweise vorher den Bildungsurlaub A1 Teil 1 oder einen Einstiegskurs besucht haben.
Lehrbuch: Ne güzel! Kursbuch und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-19-005253-0

A-478104-BU | VHS Lindenthal
5x, 11.12. – 15.12., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd |
232 € | **BU** | **Haydar Köse**

Türkisch A1 Teil 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Ne güzel! A1. Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audio-CDs. Der Türkischkurs. Hueber Verlag.
ISBN 978-3-19-005253-0

C-478110 | VHS im Handwerkerhof
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:15 – 20:45 Uhr | 24 UStd |
90 € | **Seyma Gezen Kanaci**

Türkisch Schnellkurs A1 Teil 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Ne güzel! A1. Kursbuch und Arbeitsbuch mit zwei Audio-CDs. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-19-005253-0

A-478111 | VHS-Studienhaus
13x, 8.9. – 15.12., Fr, 19:45 – 21:15 Uhr | 26 UStd |
130 € | **Haydar Köse**

Türkisch A1 Teil 2

Lehrbuch: Ne güzel! A1. Lektion 4/5. Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs. Der Türkischkurs. Hueber Verlag.

C-478115 | VHS im Handwerkerhof
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 17:30 – 19 Uhr | 24 UStd | 90 € |
Seyma Gezen Kanaci

Online
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Ne güzel! A1. Kursbuch und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-19-005253-0

O-478120 | Online
12x, 6.9. – 29.11., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 24 UStd |
120 € | **Haydar Köse**

Türkisch für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Ne güzel! A1, Hueber
ISBN 978-3-19-005253-0, Lektion 4/5.
Maximal 10 Teilnehmende.

M-478120 | VHS Mülheim
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17:30 – 19 Uhr | 26 UStd |
130 € | **Seyma Gezen Kanaci**

Türkisch Schnellkurs A1 Teil 2

Lehrbuch: Ne güzel! A1. Kursbuch und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs. Ab Lektion 3. ISBN 978-3-19-005253-0

A-478120 | VHS-Studienhaus
13x, 8.9. – 15.12., Fr, 18 – 19:30 Uhr | 26 UStd |
130 € | **Haydar Köse**

Türkisch Schnellkurs A1 Teil 3

Lehrbuch: Ne güzel! A1. Kurs und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-19-005253-0

A-478125 | VHS-Studienhaus
7x, 4.9. – 30.10., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr | 28 UStd |
140 € | **Haydar Köse**

Türkisch A1 Teil 3

Lehrbuch: Ne güzel! A1. Kurs und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs. Ab Lektion 6. ISBN 978-3-19-005253-0

A-478127 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 20 – 21:30 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Zeki Yurtseven**

Türkisch A1 Teil 4

Lehrbuch: Ne güzel! A1. Kurs und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs. Ab Lektion 7. ISBN 978-3-19-005253-0

A-478136 | VHS-Studienhaus
7x, 6.11. – 18.12., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr | 28 UStd | 140 € | **Haydar Köse**

A-478138 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18:15 – 19:45 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Zeki Yurtseven**

Türkisch Schnellkurs A2 Teil 1

Lehrbuch: Ne güzel! A2. Kursbuch und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-19-105253-9

A-478215
7x, 31.8. – 26.10., Do, 18 – 21 Uhr | 28 UStd | 140 € | **Haydar Köse**

Türkisch A2 Teil 2

Für Lernende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Ne güzel! A2, Lektion 4/5. Maximal 11 Teilnehmende.

M-478219 | VHS Mülheim
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19:15 – 20:45 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Seyma Gezen Kanaci**

Türkisch Schnellkurs A2 Teil 2

Lehrbuch: Ne güzel! A2. Kursbuch und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs. Ab Lektion 3.
ISBN 978-3-19-105253-9

A-478220 | VHS-Studienhaus
7x, 2.11. – 14.12., Do, 18 – 21 Uhr | 28 UStd | 140 € | **Haydar Köse**

Türkisch A2 Teil 3

Lehrbuch: Ne güzel! A2. Ab Lektion 5.

O-478225 | Online
12x, 6.9. – 29.11., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Haydar Köse**

Türkisch B1 Teil 1

Lehrbuch wird bekannt gegeben.

O-478315 | Online
12x, 5.9. – 28.11., Di, 18:15 – 19:45 Uhr | 24 UStd | 130 € | **Haydar Köse**

Türkisch B1 Teil 2

O-478319 | Online
12x, 5.9. – 28.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | 24 UStd | 130 € | **Haydar Köse**

Türkisch kompakt an 2 Wochenenden (A1)

Neu in Mülheim
Türkisch für Anfänger*innen. Sie lernen an zwei Wochenenden. Lehrbuch: Ne güzel! A1, Hueber ISBN 978-3-19-005253-0. Maximal 11 Teilnehmende.

M-478320 | VHS Mülheim
4x, 28.10. – 19.11., Sa, So, 10 – 16 Uhr | 28 UStd | 161 € | **WE** | **Seyma Gezen Kanaci**

Türkisch – Schnupperkurs

Merhaba! An diesem Samstag schnuppern Sie Türkisch! Themen: Begrüßung und Vorstellung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).

P-478321 | VHS Porz
23.9., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr | 7 UStd | 41 €, Kostenpauschale: 3 € | **WE** | **Seyma Gezen Kanaci**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Latein

Latein A1 Teil 1
Lehrbuch: Latinum. Ausgabe B. Ab ca. Lektion 1.
Max. 9 Personen.

A-479215 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:45 – 20:15 Uhr **|** 24 UStd **|**
180 € **| Simon Lozo**

Latein A2 Teil 1
Lehrbuch: Latinum. Ausgabe B. Ab Lektion 24
(ISBN 978-3-412-22215-7). Maximal 9 Personen.

A-479233 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18:45 – 20:15 Uhr **|** 26 UStd **|**
195 € **| Simon Lozo**

Latein – Lektürekurs
Vergil, Äneis
Texte werden vom Dozenten gestellt.
Max. 9 Personen.

A-479274 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 17 – 18:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
195 € **| Simon Lozo**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Altgriechisch

Altgriechisch A1 Teil 4
Lehrbuch: Kantharos. Ab Lektion 26
(ISBN 978-3-12-663212-6). Max. 9 Personen.

A-479341 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18:45 – 20:15 Uhr **|** 26 UStd **|**
195 € **| Simon Lozo**

Altgriechisch B1 – Lektürekurs 1
Platon, Kriton
Texte werden vom Dozenten gestellt.
Max. 9 Personen.

A-479344 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 17 – 18:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
180 € **| Simon Lozo**

Altgriechisch B1 – Lektürekurs 2
Theophrast, Charaktere. Text wird vom Dozenten gestellt. Max. 9 Personen.

A-479345 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 17 – 18:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
195 € **| Simon Lozo**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Neugriechisch

Neugriechisch – Schnupperkurs

Jassas! An diesem Samstag schnuppern Sie Griechisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).

P-479599 | VHS Porz
18.11., Sa, 10 – 15:45 Uhr **|** 7 UStd **|** 31 €,
Kostenpauschale: 3 € **| WE | Paskalia Mpairaktari**

Neugriechisch A1 Teil 1

Lehrbuch: Pame! A1. Kursbuch. Ab Lektion 1.
ISBN 978-3-19-005404-6

N-479405 | VHS Nippes
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Konstantin Ohr**

A-479407 | VHS-Studienhaus
12x, 15.9. – 15.12., Fr, 17:30 – 19 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Paskalia Mpairaktari**

Neu in Porz
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der griechischen Sprache eingeführt (Alphabet und Grundwortschatz) und erlernen kleine Dialoge.
Das Lehrbuch: Pame! A1: ISBN 978-3-19-005404-6 und das Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-025404-0.

P-479406 | VHS Porz
12x, 11.9. – 11.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Paskalia Mpairaktari**

Neugriechisch A1 Teil 2

Lehrbuch: Pame! A1. Kursbuch. Ab Lektion 5.
ISBN 978-3-19-005404-6

L-479411 | VHS Lindenthal
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Konstantinia Siouli-Schöppe**

O-479413 | Online
13x, 7.9. – 14.12., Do, 20 – 21:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Konstantinia Siouli-Schöppe**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der griechischen Sprache eingeführt (Alphabet und Grundwortschatz) und erlernen kleine Dialoge.
Das Lehrbuch: Pame! A1 ISBN: 978-3-19-005404-6 und das Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-025404-0.
Ab Lektion 6.

P-479413 | VHS Porz
12x, 11.9. – 11.12., Mo, 18:30 – 20 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Paskalia Mpairaktari**

Lehrbuch: Pame! A1. Kursbuch. Ab Lektion 6.
ISBN 978-3-19-005404-6

A-479414 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 13.9. – 20.12., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Paskalia Mpairaktari**

Neugriechisch A1 Teil 3

Lehrbuch: Kalimera Neu A1-A2. Ab Lektion 10.
Kursbuch ISBN 978-3-12-606650-1
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-606651-8

A-479415 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Angeliki Myriagkou**

A-479416 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9. – 8.12., Fr, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Angeliki Myriagkou**

Neugriechisch A1 Teil 4

Lehrbuch: Kalimera Neu A1-A2. Ab Lektion 12.
Kursbuch ISBN 978-3-12-606650-1
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-606651-8

A-479421 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Angeliki Myriagkou**

A-479422 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Angeliki Myriagkou**

Neugriechisch A1 Teil 5
Lehrbuch: Kalimera Neu A1-A2. Ab Lektion 12.
Kursbuch ISBN 978-3-12-606650-1
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-606651-8

A-479426 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 5.9. – 12.12., Di, 20 – 21:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Angeliki Myriagkou**

Neugriechisch A2 Teil 1
Lehrbuch: Pame! A2. Kursbuch. Ab Lektion 3.
ISBN 978-3-19-005462-6

A-479431 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Angeliki Myriagkou**

Neugriechisch A2 Teil 3
Lehrbuch: Pame! A2. Ab Lektion 6.
Kursbuch ISBN 978-3-19-005462-6
Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-005462-0
Max. 9 Teilnehmende.

O-479441 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr **|** 24 UStd **|**
180 € **| Konstantinia Siouli-Schöppe**

Neugriechisch A2 Teil 4
Lehrbuch: Pame! A2 Kurs-und Arbeitsbuch.
Ab Lektion 7.
Kursbuch ISBN 978-3-19-005462-6
Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-005462-0

A-479447 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 4.9. – 4.12., Mo, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Ioannis Metaxas**

Neugriechisch Wiederholung A2 Teil 7
In diesem Kurs werden verschiedene Themen des Niveaus von A2 wiederholt, erweitert und gefestigt. Eigenes Material des Dozenten. Max. 11 Personen.

A-479460 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 4.9. – 4.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Ioannis Metaxas**

Neugriechisch B1 Teil 4
Lehrbuch: Epikoinoniste Ellinika, Teil 2. Ab Lektion 12. ISBN 978-960-8464-14-8. Max. 9 Personen.

L-479470 | VHS Lindenthal
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 26 UStd **|**
195 € **| Konstantinia Siouli-Schöppe**

Neugriechisch B1-B2
Lehrbuch: KLIK Sta Ellinika B1. Ab Lektion 8.
ISBN 978-960-7779-62-5. Max. 9 Personen.

L-479582 | VHS Lindenthal
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18:30 – 20 Uhr **|** 26 UStd **|**
195 € **| Konstantinia Siouli-Schöppe**

Neugriechisch B2
Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben und verteilt.
Max. 7 Personen.

A-479597 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
180 € **| Petros Chatzikaloudis**

A-479598 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 20 – 21:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
180 € **| Petros Chatzikaloudis**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Ukrainisch

Ukrainisch A1 Teil 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die ukrainische Sprache. Im Vordergrund steht die mündliche Kommunikation. Sie erwerben Kenntnisse, um mit einfachen sprachlichen Mitteln im privaten und beruflichen Alltag Gespräche zu führen. Zudem erhalten Sie interessante Informationen zur Kultur und Geschichte des Landes. Lehrwerk wird bekannt gegeben.

A-480110 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 17 – 18:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Valeriia Vyshniak**

Ukrainisch A1 Teil 2

Lehrwerk wird bekannt gegeben.

O-480112 | Online
13x, 5.9. – 12.12., Di, 20 – 21:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Oleksandra Kulyk**

Ukrainisch A1 Teil 3

Lehrwerk wird bekannt gegeben.

O-480124 | Online
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18:15 – 19:45 Uhr **|**
26 UStd **|** 130 € **| Oleksandra Kulyk**

Ukrainisch A1 Teil 4

Lehrwerk wird bekannt gegeben.

A-480133 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9. – 8.12., Fr, 17:30 – 19 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **|**
Oksana Chobanian

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Russisch

Russisch A1 Teil 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-19-204477-9

A-481015 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 17:30 – 19 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Valeriia Vyshniak**

Russisch A1 Teil 2

Lehrbuch: Jasno neu A1-A2. Ab Lektion 4.
ISBN 978-3-12-527678-9
Bitte erwerben Sie das Lehrbuch vorab.

O-481016 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr **|**
24 UStd **|** 120 € **| Tatiana Maier**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Schritt für Schritt werden Sie in die Grundkenntnisse der russischen Sprache eingeführt und erlernen kleine Dialoge. Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-19-204477-9

P-481017 | VHS Porz
12x, 7.9. – 7.12., Do, 19 – 20:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Bastian Fuchs**

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1. Kursbuch und Arbeitsbuch. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-19-204477-9

A-481018 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Bastian Fuchs**

Russisch Schnellkurs A1 Teil 4

Lehrbuch wird bekannt gegeben.

A-481019 | VHS-Studienhaus
11x, 7.9. – 30.11., Do, 18 – 20:15 Uhr **|** 33 UStd **|**
248 € **| N. N.**

Russisch A2 Teil 1

Neu in Porz
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen (A1) . Schritt für Schritt erweitern Sie Ihre Kenntnisse der russischen Sprache. Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A2. Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs. ISBN 978-3-19-204478-6.

P-481019 | VHS Porz
12x, 7.9. – 7.12., Do, 17:30 – 19 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **|** **Bastian Fuchs**

Russisch A2 Teil 2

Lehrbuch: Jasno neu A1-A2. Ab Lektion 11.
ISBN 978-3-12-527678-9
Bitte erwerben Sie das Lehrbuch vorab.

O-481046 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **| Tatiana Maier**

Lehrbuch: Moct neu (A1-A2). Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 17. ISBN 978-3-12-527648-2

A-481046 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 7.9. – 7.12., Do, 17:30 – 19 Uhr **|** 24 UStd **|** 180 € **|** **Natascha Schwanke**

Russisch A2 Teil 4

Lehrbuch: Jasno neu A1-A2. Ab Lektion 15.
ISBN 978-3-12-527678-9
Bitte erwerben Sie das Lehrbuch vorab.

O-481055 | Online
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **| Tatiana Maier**

O-481057 | Online
12x, 7.9. – 7.12., Do, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 24 UStd **|** 180 € **| Tatiana Maier**

Russisch Schnellkurs A2 Teil 4

Lehrbuch wird bekannt gegeben.

A-481056 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18 – 20:15 Uhr **|** 39 UStd **|** 195 € **| Irina Funk**

Russisch B1 Teil 4

Lehrbuch: Jasno! B1. Russisch für Fortgeschrittene. Ab Lektion 7. ISBN 978-3-12-527593-5

A-481121 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 5.9. – 12.12., Di, 17:30 – 19 Uhr **|** 26 UStd **|** 195 € **| Natascha Schwanke**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Polnisch

Polnisch – Schnupperkurs

Dzień dobry! An diesem Samstag schnuppern Sie Polnisch! Themen: Begrüßung, kurze einfache Sätze bauen, Zurechtkommen im Land. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).

P-482106 | VHS Porz
23.9., Sa, 10 – 15:45 Uhr **|** 7 UStd **|** 41 €, Kostenpauschale: 3 € **| WE | Dr. Justyna Bolt**

Polnisch A1 Teil 1

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 1. Ab Lektion 1.
ISBN Kursbuch 978-3-12-528953-6
ISBN Übungsheft 978-3-12-528906-2

A-482111 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9. – 8.12., Fr, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **| N. N.**

Polnisch A1 Teil 2 – Online

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 1. Ab Lektion 4C.
Kursbuch ISBN 978-3-12-528953-6
Übungsheft ISBN 978-3-12-528906-2

O-482114 | Online
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 130 € **| Grazyna Emmerling**

Polnisch A1 Teil 3

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 1. Ab Lektion 7.
Kursbuch ISBN 978-3-12-528953-6
Übungsheft ISBN 978-3-12-528906-2

O-482118 | Online
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18 – 19:30 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Grazyna Emmerling**

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 1. Ab Lektion 7/8.
Kursbuch ISBN 978-3-12-528905-5 (mit MP3-CD) oder 978-3-12-528953-6 (Audios online)
Übungsheft ISBN 978-3-12-528906-2

L-482119 | VHS Lindenthal
9x, 19.9. – 28.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 18 UStd | 90 € | **Barbara Kesicka**

Polnisch A1 Teil 4 – Online

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 1. Ab Lektion 12C.
Kursbuch ISBN 978-3-12-528953-6
Übungsheft ISBN 978-3-12-528906-2

O-482122 | Online
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19:45 – 21:15 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch A2 Teil 1

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 1. Ab Lektion 16B.
Kursbuch ISBN 978-3-12-528953-6
Übungsheft ISBN 978-3-12-528906-2

O-482130 | Online
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch A2 Teil 2

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 1. Ab Lektion 21C.
Kursbuch ISBN 978-3-12-528953-6
Übungsheft ISBN 978-3-12-528906-2
Max. 9 Personen.

O-482132 | Online
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18 – 19:30 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch A2 Teil 3

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 1. Ab Lektion 23.
Kursbuch ISBN 978-3-12-528953-6
Übungsheft ISBN 978-3-12-528906-2

O-482133 | Online
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr | 26 UStd | 130 € | **Grazyna Emmerling**

Polnisch A2 Teil 4

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 2. Ab Lektion 24.
Kursbuch ISBN 978-3-12-528954-3
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528909-3

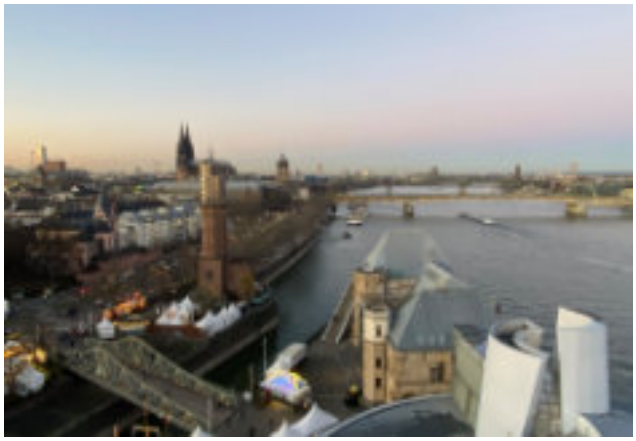
O-482138 | Online
12x, 5.9. – 5.12., Di, 18:30 – 20 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Eliza Stehr**

Polnisch B1 Teil 3

Lehrbuch: Polski, krok po kroku 2. Ab Lektion 5C.
Kursbuch ISBN 978-3-12-528954-3
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528909-3
Max. 9 Personen.

O-482149 | Online
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr | 26 UStd | 195 € | **Grazyna Emmerling**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln



Tschechisch

Tschechisch A1 Teil 1
Lehrbuch wird noch bekannt gegeben.

O-482200 | Online
11x, 21.9. – 14.12., Do, 20 – 21:30 Uhr |
22 UStd | 150 € | **Veronika Hoffmannová**

Tschechisch A1 Teil 4
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt. Ab Lektion 6. ISBN 978-80-86903-35-4

O-482223 | Online
12x, 18.9. – 18.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr |
24 UStd | 120 € | **Veronika Hoffmannová**

Tschechisch A1 Teil 5
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt. Ab Lektion 8. ISBN 978-80-86903-35-4

O-482235 | Online
12x, 18.9. – 18.12., Mo, 18:15 – 19:45 Uhr |
24 UStd | 180 € | **Veronika Hoffmannová**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Kroatisch

Kroatisch A1 Teil 2
Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema. Band 1. Ab Lektion 7. ISBN 978-3-9810940-0-8.

A-482515 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18:15 – 19:45 Uhr | 26 UStd |
130 € | **Dragica Mikulic**

Kroatisch A1 Teil 3
Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema. Band 1. Ab Lektion 11. ISBN 978-3-9810940-0-8

A-482527 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 20 – 21:30 Uhr | 26 UStd |
130 € | **Dragica Mikulic**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Arabisch

Arabisch A1 Teil 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt und in einer angenehmen Lernatmosphäre werden Sie in die Grundlagen des modernen Hocharabisch eingeführt. Lehrbuch: Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger. Kursbuch. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-528835-5

A-484204 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 16:45 – 18:15 Uhr | 24 UStd |
90 € | **Sadek Moussa**

A-484205 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 16:45 – 18:15 Uhr | 26 UStd |
98 € | **Marah Shaheen**

A-484206 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18 – 19:30 Uhr | 24 UStd | 90 € |
Marah Shaheen

A-484210 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 19:40 – 21:10 Uhr | 26 UStd |
98 € | **Sadek Moussa**

Neu in Chorweiler

C-484201 | VHS im Handwerkerhof
12x, 4.9. – 4.12., Mo, 17:30 – 19 Uhr | 24 UStd | 90 € |
Abdelghafour Saidi

Arabisch A1 Teil 2
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger. Kursbuch. Ab Lektion 3. ISBN 978-3-12-528835-5

A-484211 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 20 – 21:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Sadek Moussa**

A-484212 | VHS-Studienhaus
14x, 7.9. – 7.12., Do, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 28 UStd **|**
140 € **| Sadek Moussa**

A-484216 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Sadek Moussa**

Arabisch A1 Teil 3
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger. Kursbuch. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-528835-5

A-484217 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:20 – 19:50 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Sadek Moussa**

A-484219 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 19:50 – 21:20 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Sadek Moussa**

Arabisch A1 Teil 4
Lehrbuch: Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger. Kursbuch. Ab Lektion 7. ISBN 978-3-12-528835-5

A-484225 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Shiri Dettmann-Nouri**

Arabisch am Wochenende B1/B2
Lehrwerk: Arabisch Intensiv Aufbaustufe. 2. Auflage. Ab Lektion 7. ISBN 978-3-87548-874-6
Max. 9 Personen.

A-484250 | VHS-Studienhaus
12x, 9.9. – 9.12., Sa, 10 – 11:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 138 € **|**
WE | Shiri Dettmann-Nouri

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Persisch

Persisch A1 Teil 2
Lehrwerk: Wir lernen Persich. Band 1. Ab Lektion 10. ISBN 978-3-00-037849-2

A-484321 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Zabihollah Sarmadian**

Persisch A1 Teil 3
Lehrbuch: Wir lernen Persisch. Band 1.
Ab Lektion 12. ISBN 978-3-00-037849-2

A-484332 | VHS-Studienhaus
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Zabihollah Sarmadian**

Persisch A1 Teil 4
Lehrbuch: Wir lernen Persisch. Band 1.
Ab Lektion 14. ISBN 978-3-00-037849-2

A-484347 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
180 € **| Zabihollah Sarmadian**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Kurdisch

Kurdisch (Kurmanci) als Herkunftssprache

Neu in Porz

Für Teilnehmende, die Kurdisch (Dialekt Kurmanci) als Herkunftssprache sprechen und verstehen, aber nicht oder wenig lesen und schreiben können. Sie üben das Schreiben sowie Lesen von Texten in kurdischer Sprache. Sie lernen Grammatikstrukturen und erweitern Ihren vorhandenen Wortschatz. Max. 12 Personen. Die Dozentin verteilt eigenes Material.

P-484400 | VHS Porz
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 €, Kostenpauschale: 3 € **| Jiyan Kizildogan**

Kurdisch (Kurmanci) A1 Teil 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt und in einer entspannten Lernatmosphäre werden Sie in die Grundlagen der kurdischen Sprache im Dialekt Kurmanci eingeführt. Max. 12 Personen. Die Dozentin verteilt eigenes Material (Kostenpauschale).

C-484401 | VHS im Handwerkerhof
12x, 4.9. – 4.12., Mo, 19 – 20:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 €, Kostenpauschale: 3 € **| Jiyan Kizildogan**

Neu in Porz

P-484411 | VHS Porz
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 20 – 21:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 €, Kostenpauschale: 3 € **| Jiyan Kizildogan**

Online

Lehrbuch: Hinker 1. Ab Lektion 1.

O-484412 | Online
13x, 5.9. – 12.12., Di, 20 – 21:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Ilyas Isen**

Kurdisch (Kurmanci) A1 Teil 2

Lehrbuch: Hinker 1. Ab Lektion 4.

O-484422 | Online
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18:15 – 19:45 Uhr **|**
26 UStd **|** 98 € **| Samir Kheder Abde**

Kurdisch (Kurmanci) A1 Teil 3

Lehrbuch: Hinker 1. Ab Lektion 6.

O-484434 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:30 – 21 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Samir Kheder Abde**

Kurdisch (Kurmanci) A2 Teil 1

Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten gestellt.

O-484452 | Online
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19 – 20:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Roger Turaut**

Kurdisch (Kurmanci) B1

Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt. Konversation und Vertiefung der Grammatik. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits grundlegende Kenntnisse im Kurdischen (Kurmanci) haben und die fortgeschrittene Sprachanwendungen erwerben möchten.

O-484476 | Online
12x, 4.9. – 4.12., Mo, 19 – 20:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
180 € **| Rezan Demir**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Chinesisch

Chinesisch Bildungsurlaub A1 Teil 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die chinesische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Daneben werden Sie auch interessante landeskundliche Informationen erhalten. Das Kursbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich. Bitte erwerben Sie es vorab. Lehrbuch: Neues Praktisches Chinesisch. Lehrbuch 1. Ab Lektion 1.
ISBN 978–7–5619–5031–9

A-486102-BU | VHS-Studienhaus
5x, 28.8. – 1.9., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 232 € | **BU | Hengqian Ma**

Chinesisch A1 Teil 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Neues Praktisches Chinesisch. Lehrbuch 1. Ab Lektion 1. ISBN 978-7-5619-5031-9

A-486110 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 14.9. – 14.12., Do, 17 – 18:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Navci Nabuqi**

A-486111 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
11x, 4.9. – 27.11., Mo, 17 – 18:30 Uhr | 22 UStd | 110 € | **Hengqian Ma**

Chinesisch A1 Teil 2

Lehrbuch: Neues Praktisches Chinesisch. Lehrbuch 1. Ab Lektion 5. ISBN 978-7-5619-5031-9

A-486116 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
11x, 5.9. – 28.11., Di, 17 – 18:30 Uhr | 22 UStd | 110 € | **Hengqian Ma**

A-486117 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
11x, 5.9. – 28.11., Di, 18:40 – 20:10 Uhr | 22 UStd | 110 € | **Hengqian Ma**

Lehrbuch: Neues Praktisches Chinesisch. Lehrbuch 1. Ab Lektion 3. ISBN 978-7-5619-5031-9

A-486119 | VHS-Studienhaus
8x, 23.9. – 25.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 32 UStd | 160 € | **WE | Navci Nabuqi**

Chinesisch A1 Teil 3

Lehrbuch: Neues Praktisches Chinesisch. Lehrbuch 1. Ab Lektion 7. ISBN 978-7-5619-5031-9

A-486120 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 11.9. – 11.12., Mo, 17 – 18:30 Uhr | 24 UStd | 120 € | **Navci Nabuqi**

Chinesisch A1 Teil 4

Lehrbuch: Neues Praktisches Chinesisch. Lehrbuch 1. Ab Lektion 9. ISBN 978-7-5619-5031-9

A-486122 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
11x, 4.9. – 27.11., Mo, 18:40 – 20:10 Uhr | 22 UStd | 110 € | **Hengqian Ma**

Chinesisch A2 Teil 1

Lehrbuch: Das Neue Praktische Chinesisch. Lehrbuch 1. Ab Lektion 13. ISBN 978-3-905816-00-6

A-486130 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 11.9. – 11.12., Mo, 18:40 – 20:10 Uhr | 24 UStd | 180 € | **Navci Nabuqi**

Chinesisch A2 Teil 3

Lehrbuch: Das Neue Praktische Chinesisch. Lehrbuch 1. Ab Lektion 19. ISBN 978-3-905816-02-0
Max. 9 Personen.

O-486140 | Online
11x, 6.9. – 6.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr **|** 22 UStd **|** 165 € **| Hengqian Ma**

Lehrbuch: Das Neue Praktische Chinesisch. Lehrbuch 1. Ab Lektion 19. ISBN 978-3-905816-02-0
Max. 9 Personen. Die Veranstaltung beginnt in Präsenzform und wird nach den Herbstferien online fortgeführt.

A-486140 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 14.9. – 14.12., Do, 18:40 – 20:10 Uhr **|** 24 UStd **|** 180 € **| Navci Nabuqi**

Chinesisch B1 Teil 1

Lehrbuch: Das Neue Praktische Chinesisch. Lehrbuch 2. Ab Lektion 22. ISBN 978-3-905816-02-0
Max. 9 Personen.
Der Kurs beginnt in Präsenzform und wird nach den Herbstferien online fortgeführt.

A-486150 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
11x, 7.9. – 30.11., Do, 18:30 – 20 Uhr **|** 22 UStd **|** 165 € **| Hengqian Ma**

Chinesisch B2 Teil 1

Lehrbuch: Das Neue Praktische Chinesisch. Lehrbuch 3. Ab Lektion 31. ISBN 97 8-3-905816-39-6
Max. 9 Personen.

O-486170 | Online
11x, 6.9. – 6.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 22 UStd **|** 165 € **| Hengqian Ma**

Chinesisch B2 Teil 5

Lehrbuch: Das Neue Praktische Chinesisch. Lehrbuch 3. Ab Lektion 35. ISBN 978-3-905816-39-6
Max. 9 Personen. Die Veranstaltung beginnt in Präsenzform und wird nach den Herbstferien online fortgeführt.

A-486179 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
11x, 13.9. – 13.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr **|** 22 UStd **|** 165 € **| Navci Nabuqi**

Chinesisch B2 Teil 7

Lehrbuch: Das Neue Praktische Chinesisch. Lehrbuch 3. Ab Lektion 37. ISBN 978-3-905816-39-6
Max. 9 Personen.

O-486184 | Online
12x, 12.9. – 12.12., Di, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 180 € **| Navci Nabuqi**

Chinesisch C1

Dieser Oberstufenkurs wendet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Sprachkenntnissen des Chinesischen (Level HSK 4). Anhand der Lektüre von Texten der modernen chinesischen Literatur sollen u. a. grammatikalische Strukturen wiederholt, das Hörverstehen trainiert und die mündliche Ausdrucksfähigkeit gestärkt werden.
Lehrbuch: Sanmao, The Story of Sahara (Chinese Edition); ISBN 978-7-530214-78-7.

A-486195 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 180 € **| Yan Zhao**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Japanisch

Japanisch Schreibkurs Kanji

Einführung in die Kanji-Schrift
Eigenes Material der Dozentin.

A-486200 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Hinako Kasugai**

Japanisch A1 Teil 1

Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Material wird von der Dozentin gestellt.

A-486210 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9. – 8.12., Fr, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 24 UStd **|**
90 € **| Hinako Kasugai**

Japanisch A1 Teil 2

Lehrbuch: Minna no Nihongo. Ab Lektion 6.

A-486211 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 5.9. – 12.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Hinako Kasugai**

Lehrbuch: Minna no Nihongo. Ab Lektion 9.

A-486212 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 7.9. – 7.12., Do, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Hinako Kasugai**

Japanisch A1 Teil 4

Lehrbuch: Minna no Nihongo, ab Lektion 12.

A-486221 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Hinako Kasugai**

Japanisch A1 Teil 5

Lehrbuch: Minna no Nihongo. Ab Lektion 17.

A-486226 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 5.9. – 12.12., Di, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
195 € **| Hinako Kasugai**

Japanisch A1 Teil 6

Lehrbuch: Minna no Nihongo. Ab Lektion 23.

A-486227 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Hinako Kasugai**

Japanisch A2 Teil 3

Lehrbuch: Minna no Nihongo. Ab Lektion 31.

A-486241 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Hinako Kasugai**

Japanisch B1 Teil 3

Lehrbuch: Minna no Nihongo Chuukyuu 1. Main Textbook 1. Ab Lektion 3. ISBN 978-4883194681

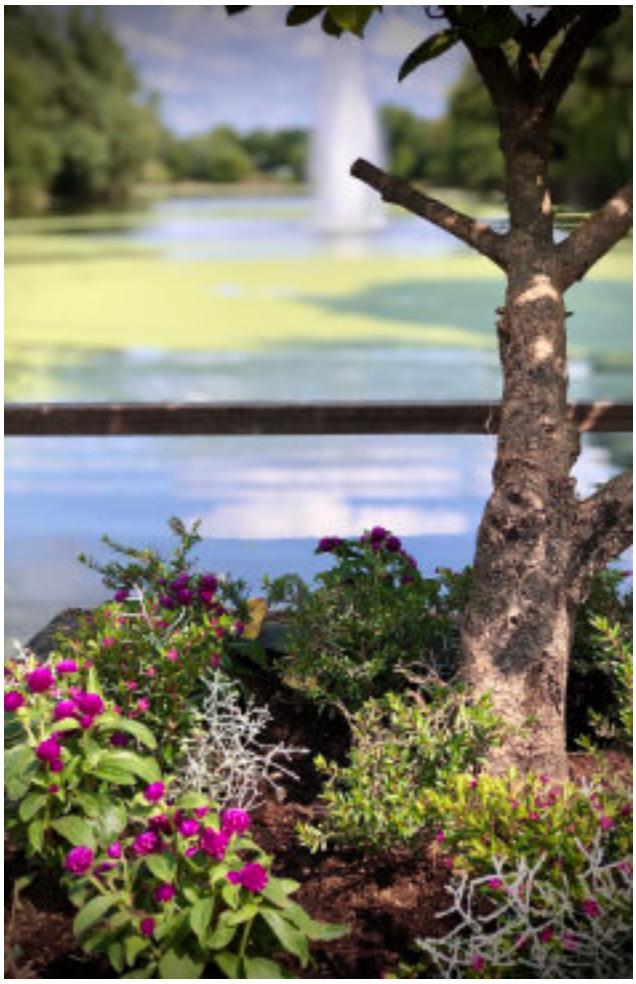
A-486266 | Königin-Luise-Schule,
Alte Wallgasse 10, 50672 Köln
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
195 € **| Hinako Kasugai**

Japanisch B1 Teil 5

Lehrbuch: Minna no Nihongo – Chuukyuu 1. Main Textbook 1. Ab Lektion 9. ISBN 978-4883194681
Diese Veranstaltung wird nach Absprache im Kurs an bestimmten Terminen online durchgeführt.

A-486298 | VHS-Studienhaus
12x, 12.9. – 12.12., Di, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
180 € **| Takeo Heinen**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln



Thailändisch

Konversation auf Thai nach Lautschrift

Lehrbuch: Pagroon lääu! Ab Lektion 4.
ISBN 978-3-19-907243-0

A-486301 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| WE | Apiradee Schiederich**

Thailändisch A1 Teil 1

Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Thai als Fremdsprache für Anfänger, Teil 1 und 2. Ab Lektion 1. ISBN 9783000079801
Max. 11 Personen.

A-486310 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 20 – 21:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Apiradee Schiederich**

Thailändisch A1 Wortschatztraining

Kursbuch: Sanùg sabaai A1. Thai für Anfänger.
Kursbuch ISBN 978-3-12-528950-5
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528951-2
Max. 9 Teilnehmende.

A-486311 | VHS-Studienhaus
6x, 17.9. – 5.11., So, 10 – 13 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **|**
WE | Unruean Kaeobun

Thailändisch A1 Grammatiktraining

Lehrbuch: Sanùg sabaai A1. Thai für Anfänger.
Kursbuch ISBN 978-3-12-528950-5
Arbeitsbuch: 978-3-12-528951-2
Max. 9 Teilnehmende.

A-486312 | VHS-Studienhaus
6x, 12.11. – 17.12., So, 10 – 13 Uhr **|** 24 UStd **|** 120 € **|**
WE | Unruean Kaeobun

Thailändisch A1 Teil 2

Lehrbuch: Thai als Fremdsprache für Anfänger, Teil 1 und 2. Ab Lektion 3. ISBN 9783000079801

A-486318 | VHS-Studienhaus
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 26 UStd **|**
130 € **| Apiradee Schiederich**

Thailändisch A1 Teil 6

Eigenes Unterrichtsmaterial der Dozentin.
Max. 9 Personen.

A-486373 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Do, 18:15 – 19:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
180 € **| Apiradee Schiederich**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Koreanisch

Koreanisch A1 Teil 1

Einstiegskurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Koreanisch leicht gemacht für Anfänger. Ab Lektion 1.
ISBN 978-89-277-3279-2

A-486611 | VHS-Studienhaus
10x, 8.9. – 24.11., Fr, 16 – 17:30 Uhr **|** 20 UStd **|**
100 € **| Jung-Eun Lee-Neumann**

Koreanisch A1 Teil 2

Koreanisch leicht gemacht für Anfänger.
Ab Lektion 10. ISBN 978-89-277-3279-2

A-486626 | VHS-Studienhaus
10x, 8.9. – 24.11., Fr, 17:40 – 19:10 Uhr **|** 20 UStd **|**
160 € **| Jung-Eun Lee-Neumann**

Koreanisch A1 Teil 3

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger.
Ab Lektion 10. Bitte beachten Sie, dass die 2.
Auflage des Lehrwerks im Kurs eingesetzt wird.
ISBN 978-89-277-3279-2

A-486637 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9. – 8.12., Fr, 17:15 – 18:45 Uhr **|** 24 UStd **|**
120 € **| Theresa Ahn**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Berufliche Bildung

Unser Team erreichen Sie:

Per E-Mail:
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

Persönliche Beratung vor Ort:
VHS im KOMED (siehe Seite 20/21)

Per Fax : 0221 221-6569282

Qualifikation & Beschäftigungsförderung

Unser Team erreichen Sie:

Per E-Mail:
vhs-projekte@stadt-koeln.de

Persönliche Beratung vor Ort:
VHS im Bezirksrathaus Nippes (siehe Seite 20/21)

Per Fax : 0221 221-6569282

Persönliche Anmeldung: Wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 22).

Berufliche Bildung

Bei Fragen zur Organisation der Kurse und Veranstaltungen (allgemeine Informationen, Teilnahmebescheinigungen usw.) wenden Sie sich bitte an:

Ursula Roches
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-23679

Nicht abgebildet:

Lisa Wirtz
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-25993

Heike Weiner
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-33959

Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

Ingo Jureck
Programmbereichsleitung
Tel.: 0221 221-23686
Betriebswirtschaft,
Finanz- und Rechnungswesen

Matthias Terfurth
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-24433
Management, Wirtschaft,
Kommunikation, Medien,
Journalismus, Film, Fernsehen

Axel Busch
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-23693
EDV/Multimedia

Petra Tenbrink
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-23742
Auftragsschulungen,
Kooperationsprojekte mit Schulen,
EDV/Multimedia

Qualifikation & Beschäftigungsförderung

Bei Fragen zur Organisation der Kurse und Veranstaltungen (allgemeine Informationen, Teilnahmebescheinigungen usw.) wenden Sie sich bitte an:

B. August
Sozialpädagogin
Tel.: 0221 221-33048

D. Steinfeld
Projektleitung
Tel.: 0221 221-21136

Z. Mansius
Projektleitung
0221 221-22678

Nicht abgebildet:

H. Havenith
Projektakquise und Qualitätssicherung
Tel.: 0221 221-23798

S. Hendriks
Projektleitung
Tel.: 0221 221-23887

L. Leisten
Verwaltung
0221 221-29796

Inhaltsverzeichnis

EDV / Multimedia **295**

Grundlagen PC, Betriebssystem Windows 296

Rund um Android 301

Rund um Apple 303

Internet und Social Media 305

Tastschreiben am PC 306

Office (Fit fürs Büro) 307

Textverarbeitung 308

Tabellenkalkulation 309

Präsentationen 314

Kommunikation 315

Datenbanken 316

Projektmanagement 317

Geschäftsgrafiken / Visualisierung 318

CAD – Computer Aided Design 318

Medienproduktion: Bildbearbeitung, Layout, Grafik 319

Videoschnitt 323

Audiobearbeitung und Musikproduktion am Computer 324

Webdesign und -programmierung 324

Linux 327

Windows Netzwerke 327

Programmiersprachen 328

Medien **332**

Public Relations, Marketing und Barrierefreie Kommunikation 332

Social Media 336

Journalismus 337

Fernsehen / Film / Video 338

Medienkompetenz / Digitale Kompetenz 339

Kommunikation / Management | Büro / Wirtschaft **342**

Beratung, Coaching, Supervision, Training 342

Rhetorik und Kommunikationstraining 344

Existenzgründung 348

Bewerbungstraining u. Berufsorientierung 349

Personalmanagement, Führungskräftetrainings und Teamentwicklung 350

Projekt- und Veranstaltungsmanagement 352

Büro 353

Zeit- und Selbstmanagement 354

Betriebswirtschaft, Finanz- & Rechnungswesen 354

Mathematik **356**

Firmenschulungen **359**

Train the Trainer: Fortbildung für Lehrende **360**

Bildungspartner Schule – VHS **365**

Qualifizierung und Beschäftigungsförderung **366**

EDV / Multimedia

Qualifikation der Dozierenden
Die IT-/Multimediaseminare der VHS Köln werden von qualifizierten und kompetenten Trainer*innen durchgeführt. Bei der Auswahl der Dozierenden legen wir großen Wert auf eine hohe fachliche Eignung für das jeweilige Thema, auf methodische und didaktische Kompetenz sowie Fortbildungsbereitschaft und Beratungskompetenz. Unsere Lehrkräfte sind kommunikativ und besitzen Erfahrung im professionellen Umgang mit Gruppen, je nach Seminartyp auch mit bestimmten Alters- oder Berufsgruppen bzw. Branchen. Sie wünschen nähere Angaben zum Qualifikationsprofil der Trainer*innen? Wir informieren Sie gerne!

Angebotsformen und -struktur
Um den Zeitbedürfnissen und Interessen der verschiedenen Gruppen von Teilnehmenden gerecht zu werden, gibt es:

- **Infoveranstaltungen**
- **Bildungsurlaube** Für alle Interessierten offene, drei- bis fünftägige Kompaktveranstaltung im Tagesbereich, die in der Regel auch als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AwbG) anerkannt sind und für die Arbeitnehmende 1x pro Kalenderjahr Sonderurlaub beantragen können.
- **Mehrwöchige Kurse** 1 – 2 mal pro Woche im Abend-, Vor- oder Nachmittagsbereich
- **Ganztagesveranstaltungen** 1 – 2 ganztägige Veranstaltungen werktags
- **Intensivseminare in einer Woche** Kompaktkurse abends oder vormittags
- **Wochenendseminare**
- **„älter & aktiv“** Im PC-Einstiegsbereich bieten wir zudem Seminare ausschließlich für ältere Lernende (Menschen ab 60).

Eigener Rechner und kleine Lerngruppen
In allen EDV-Seminaren steht pro Person ein eigener PC zu Übungszwecken zur Verfügung. Wir arbeiten in kleinen Gruppen (max. 12 Teilnehmende), um ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch die Kursleitung zu gewährleisten.

Methodik / Arbeitsformen
Außer in Infoveranstaltungen und Vorträgen wird in allen EDV-Seminaren im Wechsel von Theorie und Praxis unterrichtet. Einer theoretischen Einführung und Demonstration neuer Inhalte und Arbeitstechniken folgen die professionell unterstützte Erarbeitung des Lehrstoffs und das Training der neuen Fertigkeiten in der Gruppe bzw. in Einzelarbeit am VHS-Rechner. Hierbei kann die Lehrkraft auf eine professionelle technische Ausstattung (Smart Panels, IT-Netzwerk, schnelles Internet, WLAN) zurückgreifen. Folgende methodische Elemente werden im Unterricht flexibel eingesetzt: Projektarbeit/Arbeit an Fallbeispielen, Präsentation und Diskussion von Einzelarbeits- oder Kleingruppenergebnissen im Plenum, die Erörterung von Fragen in der Gruppe, Überlegungen zur Übertragung des Gelernten in die eigene Praxis und Seminar-Feedback.

Warum eine persönliche inhaltliche Beratung?
Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie ein EDV-Seminar besuchen. Machen Sie deshalb das Beste daraus. Nutzen Sie die Möglichkeit unserer kostenlosen und unverbindlichen Informationsabende und die persönliche Beratung.

Wir beraten und informieren Sie gerne bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse mit Informationen zu Kursinhalten und Zielen mit einem auf Ihre Wünsche abgestimmten Vorschlag zur Kursplanung und freuen uns über Anregungen zu neuen Weiterbildungsangeboten. Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin unter
Tel.: 0221 221-23693 / -23742.

Teilnahmevoraussetzungen
Die erforderlichen Vorkenntnisse sind im jeweiligen Seminartext benannt. Ist dies ausnahmsweise nicht der Fall, dann ist der Kurs offen für alle Interessierten.
Sollten Sie trotzdem im ausgewählten Kurs unter- bzw. überfordert sein, kann auf Empfehlung der Lehrkraft und nach Rücksprache mit der Fachbereichsleitung eine kostenlose Umbuchung in das passende Angebot in Frage kommen.

Schulungsbegleitmaterialien
In den meisten Seminaren setzen wir professionelle Schulungsunterlagen – als Printprodukt oder auch digital als PDF – ein, die wir im Vorfeld bereits für Sie bestellen. Unsere Schulungsunterlagen wurden entweder von der Kursleitung passgenau für Ihr Seminar entwickelt oder wir verwenden die IT-Schulungsunterlagen des Herdt-Verlages, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Teilnahmebescheinigung
In allen IT-Seminaren erhalten Sie bei mehr als 80%iger Teilnahme automatisch eine Teilnahmebescheinigung der VHS. Diese ist verwendbar zur Dokumentation Ihrer Fortbildungsaktivitäten und zum Nachweis absetzbarer Kosten gegenüber dem Finanzamt.

Bildungsfinanzierung
Für unsere Seminare akzeptieren wir verschiedenen finanzielle Fördermöglichkeiten. Informationen zur finanziellen Förderung finden Sie am Anfang dieses Heftes.

Grundlagen PC, Betriebssystem Windows

Zielgruppe / Zielsetzung Wiedereinsteigende, (ältere) Arbeitsuchende und Arbeitnehmer*innen, Selbstständige und Freiberufler*innen, die bisher noch nicht oder bereits mehrere Jahre nicht mehr mit dem Computer gearbeitet haben und nun einen fundierten (Wieder-)Einstieg in den Umgang mit dem PC benötigen, um beruflichen Anforderungen gerecht werden zu können.

Arbeitsgeräte
Wir bieten an unseren Computern Einführungskurse im Umgang mit dem PC unter Windows 10 an. In kleinen Lerngruppen haben dabei alle Teilnehmende einen Rechner für sich, um ausreichend üben zu können. Für den Fall, dass Sie lieber an Ihrem eigenen Gerät lernen wollen, bieten wir die Seminare „Erste Schritte am eigenen Laptop" an, die unabhängig von der Version des eigenen Windows-Betriebssystems besucht werden können.
Teilnehmende, die Windows gestengesteuert auf einem Endgerät mit Touchscreen nutzen wollen, sollten immer ihr Gerät mitbringen.

Kursberatung
Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs für Sie der richtige ist, lassen Sie sich von uns beraten unter Tel.: 0221 221-23693 oder -23742.

Angebote „älter & aktiv"

Für den Kundenkreis „älter & aktiv" (60+) bieten wir folgende Kursthemen im Grundlagenbereich an:
Erste Schritte am eigenen Laptop
Sie wollen nicht mehr von der digitalen Welt ausgeschlossen sein? In diesem Kurs erwerben Sie die Basiskenntnisse, um Ihr eigenes Laptop mit dem Windows Betriebssystem im Alltag stressfrei nutzen zu können.
Inhalte:
- Umgang mit Maus und Tastatur
- Starten von Programmen
- Umgang mit der Windows-Oberfläche
- Daten speichern und suchen
- neue Ordner anlegen
- erste Schritte in Textverarbeitung
- Kopieren: eine Funktion mit 1001 Anwendungsmöglichkeiten
- Internet: Informationen, Auskünfte, Spiele, Lernvideos

Voraussetzung: eigenes Laptop mitbringen, ansonsten werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

Sicherer werden im Umgang mit dem eigenen Laptop!

Sie haben einen Erste Schritte Kurs bei der VHS Köln besucht und wollen das Erlernte in Übungen festigen und dadurch sicherer und mutiger im Umgang mit dem eigenen Laptop werden? Dann ist der Kurs genau das Richtige für Sie.
Themenbereiche:
- Programme – Ordner – Dateien – Ansichten
- in Word formatieren, drucken
- Internetnutzung
- E-Mails.

Für individuelle Fragen und begleitetes Üben ist viel Zeit eingeplant. Bitte bringen Sie daher Ihre Fragen mit! Es wird am eigenen Laptop (Betriebssystem Windows 10 oder 11) gearbeitet. Alternativ stehen auch die Computer der VHS zur Verfügung.
Voraussetzung: Teilnahme an einem Kurs „Erste Schritte am Computer/eigenem Laptop" oder vergleichbare Kenntnisse.

Computer Club 60+

Personen ab 60, die bereits Kurse der Volkshochschule besucht haben und sich für Nachfragen, Wiederholungen oder einfach zum gemeinsamen Internet-Surfen regelmäßig treffen wollen. Inhalte: Themen werden individuell abgesprochen und bauen auf den Inhalten der Computerkurse speziell für Menschen ab 60 auf.
Voraussetzung: Teilnahme an zwei Computerkursen für Menschen ab 60 an der Volkshochschule Köln.

Erste Schritte am eigenen Laptop für Menschen ab 60

Kurs am Nachmittag

A-520481 | VHS im KOMED
6x, 8.8. – 19.9., Di, 13:30 – 16:45 Uhr **|** 24 UStd **|** 136 €, Schulungsunterlagen: 18 € **| Bernd Peuler**

A-520482 | VHS im KOMED
6x, 13.9. – 18.10., Mi, 13:30 – 16:45 Uhr **|** 24 UStd **|** 136 €, Schulungsunterlagen: 18 € **|** **Ursula Hoffmann**

A-520483 | VHS im KOMED
6x, 15.1. – 26.2., Mo, 13:30 – 16:45 Uhr **|** 24 UStd **|** 136 €, Schulungsunterlagen: 18 € **|** **Ursula Hoffmann**

Sicherer werden im Umgang mit dem eigenen Laptop!

Ein Trainingskurs am Vormittag für Menschen ab 60

A-520769 | VHS im KOMED
4x, 11.9. – 2.10., Mo, 13:30 – 16:45 Uhr **|** 16 UStd **|** 91 €, Materialkosten: 1 € **|** **Ursula Hoffmann**

A-520770 | VHS im KOMED
4x, 17.10. – 7.11., Di, 13:30 – 16:45 Uhr **|** 16 UStd **|** 91 €, Materialkosten: 1 € **|** **Ursula Hoffmann**

Ein Trainingskurs am Nachmittag für Menschen ab 60

A-520771 | VHS im KOMED
4x, 17.1. – 7.2., Mi, 13:30 – 16:45 Uhr **|** 16 UStd **|** 91 €, Materialkosten: 1 € **| Bernd Peuler**

Computer Club 60+

Kurs am Vormittag

A-520844 | VHS im KOMED
5x, 25.8. – 15.12., Fr, 9:30 – 12:45 Uhr **|** 20 UStd **|** 94 €, Materialkosten: 1 € **| Antje Bartels**

Kurse am Nachmittag

A-520918 | VHS im KOMED
5x, 10.8. – 30.11., Do, 13:30 – 16:45 Uhr **|** 20 UStd **|** 94 €, Materialkosten: 1 € **| Bernd Peuler**

A-520919 | VHS im KOMED
5x, 25.8. – 15.12., Fr, 13:30 – 16:45 Uhr **|** 20 UStd **|** 94 €, Materialkosten: 1 € **| Antje Bartels**

Erste Schritte am PC: Grundlagen und Vertiefung

Zielgruppe: Alle, die bisher noch nicht oder bereits mehrere Jahre nicht mehr mit dem Computer gearbeitet haben und nun einen fundierten (Wieder-) Einstieg in die Thematik wagen wollen.
Wir bieten an unseren Computern Einführungskurse im Umgang mit dem PC unter Windows an. Für den Fall, dass Sie lieber an Ihrem eigenen Gerät lernen wollen, bieten wir Seminare „Erste Schritte am eigenen Laptop" an, die unabhängig von der Version des eigenen Windows-Betriebssystems besucht werden können.
Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs für Sie der richtige ist, lassen Sie sich von uns beraten.
Tel.: 0221 221-23693 oder -23742.

Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben im Kurs einen Rechner für sich.

Erste Schritte am Computer mit Windows an 5 Terminen

Sie sind Computerneuling oder haben bereits seit vielen Jahren nicht mehr mit dem Computer gearbeitet? Der Kurs bietet einen fundierten (Wieder-) Einstieg.

Inhalte:
- Umgang mit Maus und Tastatur und Windows-Oberfläche
- Starten von Programmen

- Dateiverwaltung: speichern, neue Ordner anlegen, Dateien suchen
- erste Schritte in Textverarbeitung und Internet
- Anpassung von Windows auf Ihre speziellen Bedürfnisse und Kurzübersicht über weitere Anwendungsmöglichkeiten.

Voraussetzung:
Keine EDV-Kenntnisse erforderlich.

Windows – Grundlagen – Kompaktseminar

Sie surfen gelegentlich im Internet, sind mit Maus und Tastatur vertraut, es fehlen Ihnen aber die grundlegenden Windowskenntnisse?
Oder Sie haben früher schon mal am PC gearbeitet und suchen jetzt einen soliden Wiedereinstieg mit dem neuen Windows? Dann sind Sie hier richtig (Absoluten Computeranfängern empfehlen wir alternativ die Seminare „Erste Schritte am Computer").
Inhalte:
- Die Windows 10 Oberfläche kennenlernen
- Mit Desktop-Apps und Fenstern arbeiten
- Windows-Apps nutzen
- Neue Funktionalitäten und Tools
- Der neue Internet-Browser Microsoft Edge
- AppStore, Nützliche Apps / Restore My PC
- Taskmanager, Windows Explorer
- Dateien, Ordner und Einstellungen
- OneDrive nutzen
- Die Windows-Oberfläche individuell einrichten
- Sofortsuche / Schnellinfos
- Nützliche Tastenkombinationen
- Systemeinstellungen vornehmen und Sicherheitsfunktionen von Windows verwenden

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Behalten Sie den Überblick! – Dateien und Ordner im Griff unter Windows

Kennen Sie das: mehrfache Ablage gleicher Dateien, endlose Suchvorgänge „wo habe ich das bloß gespeichert...?" Durch den sinnvollen Einsatz von Dateinamen, Ordnerstrukturen, Laufwerken, Hyperlinks und Verknüpfungen können Sie Ihre Arbeit effektivieren.

Inhalte:
- Dateien, Programme und Programmendungen
- der Windows Explorer, Zugriff, Ansichten, Funktionen
- Laufwerke und Zugriffsrechte. Was sinnvollerweise wohin? Wechsel von Laufwerken
- Einrichten, Löschen und Umbenennen von Ordnern: Was geht aus dem Programm heraus, was ist im Explorer zu erledigen?
- Verschieben und Kopieren von Dateien
- Eigenschaften von Dateien (Schreibschutz, Attribute, Freigaben und Berechtigungen)
- Ordner und Dateien suchen
- Welche Datei- und Ordnernamen sind sinnvoll?
- Aufbau einer eigenen sinnvollen Ordnerstruktur
- Hyperlinks und Verknüpfungen
- mit Tastenkombinationen (schneller) ans Ziel: ein Überblick (Strg V, Strg C, Windows-Taste, Kontextmenü).

Voraussetzung: sicherer Umgang mit der Maus, grundlegende Windows-Kenntnisse (Umgang mit Fenstern und Programmoberflächen)

Erste Schritte am Computer mit Windows 10

Abendkurs

A-521262 | VHS im KOMED
5x, 26.10. – 23.11., Do, 18 – 21:15 Uhr **|** 20 UStd **|** 93 €, Schulungsunterlagen: 18 € **| Horst Lenting,**

Vormittagskurs

A-521273 | VHS im KOMED
5x, 29.8. – 26.9., Di, 9 – 12:15 Uhr **|** 20 UStd **|** 93 €, Schulungsunterlagen: 18 € **| Ursula Hoffmann**

Vormittagsintensivkurs

A-521282 | VHS im KOMED
5x, 14.8. – 18.8., Mo – Fr, 9 – 12:15 Uhr **|** 20 UStd **|** 93 €, Schulungsunterlagen: 18 € **| Ursula Hoffmann**

A-521283 | VHS im KOMED
5x, 4.12. – 8.12., Mo – Fr, 9 – 12:15 Uhr **|** 20 UStd **|** 93 €, Schulungsunterlagen: 18 € **| Ursula Hoffmann**

Windows – Grundlagen
Wochenendseminar

A-521325 | VHS im KOMED
2.9., 3.9., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr **|** 20 UStd **|** 107 €,
Schulungsunterlagen: 14 € **| WE | Jochen Eikmeier**

Windows – Grundlagen

A-521326 | VHS im KOMED
23.9., 24.9., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr **|** 20 UStd **|** 107 €,
Schulungsunterlagen: 14 € **| WE | Ralf Ongaro**

A-521327 | VHS im KOMED
18.11., 19.11., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr **|** 20 UStd **|** 107 €,
Schulungsunterlagen: 14 € **| WE | N. N.**

Grundlagen Windows und Einführung in Word

A-521594-BU | VHS im KOMED
5x, 19.2. – 23.2., Mo – Fr, 9:30 – 16:15 Uhr **|** 35 UStd **|**
187 €, Schulungsunterlagen: 27 € **| BU |**
Horst Lenting

Behalten Sie den Überblick! – Dateien und Ordner im Griff unter Windows
Abendkurs

A-521909 | VHS im KOMED
17.10., 24.10., Di, 18 – 21:15 Uhr **|** 8 UStd **|** 44 €,
Materialkosten: 1 € **| Horst Lenting**

Tagesseminar am Wochenende

A-521921 | VHS im KOMED
21.10., Sa, 9 – 16:30 Uhr **|** 8 UStd **|** 56 € **| WE |**
Jochen Eikmeier

A-521923 | VHS im KOMED
2.12., Sa, 9:30 – 17 Uhr **|** 8 UStd **|** 56 €,
Materialkosten: 1 € **| WE | N. N.**

Veranstaltungsreihe Computertechnik „Ein Blick hinter die Kulissen"

Zielgruppe/Zielsetzung
Arbeitssuchende und Arbeitnehmer*innen, Selbstständige und Freiberufler*innen, die die Funktionsweise ihrer Rechner im Homeoffice besser verstehen und einfache Wartungs-, Schutz- und Optimierungsmaßnahmen selbst durchführen möchten, um ihre Arbeitsfähigkeit zu optimieren. Auch Mitarbeiter*innen, die perspektivisch den IT-Support im Unternehmen übernehmen sollen.

Wenn Ihr Computer Sie nicht verstehen will – versuchen Sie ihn zu verstehen!
Licht an und Licht aus, ist Ihnen zu wenig?
Etwas grundsätzlicher möchten Sie doch verstehen, wie ein Computer tickt und nicht bei jeder Kleinigkeit die Kinder, Nachbar*innen oder Expert*innen fragen müssen. Wenn das Ihr Ziel ist, sind diese Modul-Seminare richtig für Sie.
Themenschwerpunkt der Seminarreihe „Ein Blick hinter die Kulissen" ist eine Art Beziehungspflege, in der Sie Verständnis für das durchaus komplexe Zusammenwirken zwischen Hardware und Software entwickeln und so die Maschine, Ihren Belangen nach, benutzen lernen.
Die Seminarmodule ergänzen sich sinnvoll, sind aber bei Bedarf auch einzeln buchbar. Bitte achten Sie dabei auf die vorausgesetzten Vorkenntnisse.
Die Module finden jeweils als Kleingruppenseminare mit max. 8 Teilnehmenden statt.

Infoabend/Schnupperkurs:
Entgeltfreie Informationsveranstaltung mit Einführung in den technischen Aufbau eines PCs, bestehend aus Hard- und Software und deren Zusammenspiel.
Begriffe wie Treiber, Patches, Registry und grundlegende Sicherheitsaspekte werden eingeführt. Aufbauend auf Ihre Fragen dazu, werden die einzelnen Module der Seminarreihe zu Hardware, Installation, PC-Problemen und Sicherheit vorgestellt und unterschieden.
(Anmeldepflichtig)

Modul 1: Hardware
Sie lernen den inneren Aufbau eines Computers kennen. Hierbei spielen Konzepte, funktionale Abläufe und Standards eine gewichtige Rolle.
Sie lernen Begriffe wie PCIe, BIOS, Festplattensek-

toren, DDR, Chipsatz u. v. a. m. kennen und können so einen Rechner selber zusammenstellen, -bauen, erweitern und konfigurieren.

Modul 2: Installation
Installieren ist nicht schwer, es sinnvoll und benutzerfreundlich zu machen umso mehr. Sie erfahren, welche Aufgabe ein Betriebssystem hat, welche innere Struktur ein Betriebssystem aufweist und wie Sie als Anwendender Einfluss auf das Verhalten des Betriebssystems nehmen können.

Modul 3: Troubeshooting
Eine Fehlermeldung erscheint auf Ihrem Monitor – was tun? Sie lernen, was hinter Systemabstürzen steckt und wie Sie Probleme mit Windows und installierter Software erkennen und beheben können. Auch Probleme mit Peripheriegeräten wie Druckern und Monitoren werden behandelt.

Modul 4: Sicherheitskonzept für Ihren Computer
Sicherheit im Umgang mit dem Computer und dem Internet bedeutet, dass man sich mit bekannten aber auch unbekannten Bedrohungen und Fehlfunktionen auseinandersetzen muss. So bieten Virenscanner, Firewall und Co. zwar Schutz vor bekannten Schädlingen – doch was, wenn man von Unbekanntem besucht wird?
Kursinhalte sind: Absicherung der Daten gegen Hardware- und Software-Defekte, Sicherung gegen Schadsoftware (Viren, Würmer, Dialer, Trojaner) und der Schutz der persönlichen Daten und des eigenen Nutzerprofils.

Info-Abend/Schnupperkurs: PC-Technik „Ein Blick hinter die Kulissen!"

Kostenloses Orientierungs- und Beratungsangebot zur Seminarreihe
Anmeldepflichtig!

A-572310 | VHS im KOMED
14.9., Do, 18 – 21 Uhr | 4 UStd **|** entgeltfrei **|**
Wolfgang Lentges

Modul 1: Hardware

Tagesseminar am Sonntag
Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse. Der Besuch des kostenlosen Infoabends der Modulreihe wird empfohlen.

A-572312 | VHS im KOMED
24.9., So, 9 – 17:30 Uhr **|** 10 UStd **|** 71 € **| WE |**
Wolfgang Lentges

Modul 2: Installation eines Betriebssystems und Anwendungssoftware

Wochenendseminar
Voraussetzung: für Teilnehmende mit ersten Erfahrungen in der Nutzung eines Windows-PC (für Textverarbeitung oder Internet) und mit Kenntnissen in der Dateiverwaltung (Dateien speichern, eigene Ordner anlegen).

A-572322 | VHS im KOMED
21.10., 22.10., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr **|** 20 UStd **|**
142 € **| WE | Wolfgang Lentges**

Modul 3: PC-Probleme selbst beheben – Troubleshooting

Tagesseminar am Sonntag
Voraussetzung: erste Computer-Erfahrungen mit Windows und Installation von Software. Der Besuch des kostenlosen Infoabends der Modulreihe wird dringend empfohlen.

A-572338 | VHS im KOMED
12.11., So, 9 – 17:30 Uhr **|** 10 UStd **|** 71 € **| WE |**
Wolfgang Lentges

Modul 4: Sicherheitskonzept für Ihren Computer

Tagesworkshop am Samstag
Voraussetzung: sichere Windows-Kenntnisse, erste Installationserfahrungen.
Der Besuch des kostenlosen Infoabends der Modulreihe wird dringend empfohlen.

A-572348 | VHS im KOMED
2.12., Sa, 9 – 17:30 Uhr **|** 10 UStd **|** 71 € **| WE |**
Wolfgang Lentges

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Rund um Android

Zielgruppe/Zielsetzung
Das Smartphone bzw. Tablet ist mittlerweile allgegenwärtig. Schnelle Kommunikation (Telefon, E-Mail, Social Media), Erreichbarkeit, der mobile Zugriff auf die eigenen Daten und das Internet werden im beruflichen Kontext erwartet. Unsere Seminare wenden sich an Wiedereinsteigende, (ältere) Arbeitssuchende und Arbeitnehmer*innen, Selbstständige und Freiberufler*innen und dienen der Erlangung und Verbesserung der beruflichen und gesellschaftlichen Teilhabe am kommunikativen Geschehen sowie der grundbildenden Vermittlung von IT-Zusammenhängen. Datenschutzprobleme, Kostenfallen und Sicherheitsrisiken sollen erkannt und vermieden werden.

Unsere Kurse für den Kundenkreis „älter & aktiv" (die Kursbeschreibungen der anderen Kurse finden Sie im Internet unter www.vhs.koeln):

Android-Smartphone und -Tablet: Erste Schritte, Apps, E-Mail und Internet für „älter & aktiv"

Jetzt haben Sie schon ein Android-Smartphone oder -Tablet, sehen bei anderen, was man Tolles damit anstellen kann, wissen aber nicht, wie es geht. In diesem Workshop beginnen wir ganz von vorne. Sie nehmen wichtige Grundeinstellungen vor, damit beispielsweise das Gerät nicht dauernd ausgeht oder zur falschen Zeit klingelt. Sie lernen, wie man Wifi-Verbindungen herstellt und worauf dabei zu achten ist. Finden Sie interessante Apps, richten sie ein und benutzen sie. Lernen Sie datenschutzkritische Apps und Kostenfallen zu erkennen und zu vermeiden. Der Spaßfaktor soll auch nicht zu kurz kommen. Fotografieren und Fotos zeigen, eine Adresse im Stadtplan finden, Bahnverbindungen heraussuchen, Wetterbericht, WhatsApp und YouTube-Videos anschauen interessiert Sie vielleicht auch. Surfen Sie im Internet und richten Sie Ihre E-Mail-Adresse ein, damit Sie auch unterwegs auf dem Laufenden sind. Aufgrund der Unterschiedlichkeit der Smartphones baut der Workshop darauf, dass die Teilnehmenden sich nach Kräften gegenseitig unterstützen: Mit Anleitung des Dozenten hilft jeder jedem.
Voraussetzung: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr Android-Gerät und das Ladekabel mit, Geräte werden nicht von der VHS gestellt. Soweit vorhanden, sollten Sie Ihre E-Mail-Adresse und das dazugehörige Passwort kennen.

Android-Smartphone und -Tablet Aufbaukurs für „älter & aktiv"

Dieser Kurs ist auch als Abend- oder Wochenendkurs ohne Alterseingrenzung buchbar.
Mit der Zeit sollte sich Ihr Gerät zu einem hilfreichen Begleiter entwickelt haben. Weitere Fragen tauchen auf: Welche Updates sollte man wann durchführen, welche auf Reisen lieber vermeiden? Wie kann ich mein Gerät sicherer machen, es bei Verlust suchen oder sperren lassen, mit welchen Sicherheitsrisiken muss ich rechnen? Wie kann ich mir Passworte merken oder verschlüsselt mitführen? Wie zahle ich risikolos im Play Store? Wofür und wie nutzt man eigentlich Bluetooth? Warum funktioniert die Standortbestimmung nicht immer wie gewünscht und wie gehe ich damit um? E-Books kaufen, leihen, lesen, wie geht das, was ist sinnvoll? Antworten zu diesen und vielen anderen Fragen erhalten Sie in diesem Kurs.
Voraussetzungen: Android-Einführungskurs oder vergleichbare Kenntnisse. Sie sollten zumindest im Play Store angemeldet sein, Apps installieren und deinstallieren können, die Bedeutung der Tasten und wichtigsten Symbole kennen und Verbindungen über WLAN herstellen können.
Wichtig: Dieser Kurs richtet sich an Nutzer von Android-Geräten, die bereits mit der grundlegenden Nutzung vertraut sind und ihre Kenntnisse jetzt auffrischen, erweitern und vertiefen möchten. Er ist weder für Einsteiger noch für iPhone- oder iPad-Benutzer geeignet.
Bitte mitbringen: Android-Smartphone oder -Tablet sowie das Ladekabel. Geräte werden nicht von der VHS gestellt.

Grundlagen

Android-Smartphone und -Tablet: Erste Schritte, Apps, E-Mail und Internet

Intensivkurse am Vormittag für Menschen ab 60

A-522122 | VHS im KOMED
5x, 4.9. – 8.9., Mo – Fr, 9:30 – 12:45 Uhr **|**
20 UStd **|** 138 €, Materialkosten: 1 € **|**
Jochen Eikmeier

A-522126 | VHS im KOMED
5x, 22.1. – 26.1., Mo – Fr, 9:30 – 12:45 Uhr **|**
20 UStd **|** 138 €, Materialkosten: 1 € **|**
Jochen Eikmeier

A-522128 | VHS im KOMED
5x, 22.4. – 26.4., Mo – Fr, 9:30 – 12:45 Uhr **|**
20 UStd **|** 138 €, Materialkosten: 1 € **|**
Jochen Eikmeier

Intensivkurse am Nachmittag für Menschen ab 60

A-522123 | VHS im KOMED
5x, 20.11. – 24.11., Mo – Fr, 13:30 – 16:45 Uhr **|**
20 UStd **|** 138 €, Materialkosten: 1 € **| Bernd Peuler**

A-522127 | VHS im KOMED
5x, 11.3. – 15.3., Mo – Fr, 13:30 – 16:45 Uhr **|**
20 UStd **|** 138 €, Materialkosten: 1 € **| Bernd Peuler**

Android-Smartphone und -Tablet: Erste Schritte

Abendkurs

A-522215 | VHS im KOMED
2x, 2.11., 9.11., Do, 17:30 – 20:45 Uhr **|** 8 UStd **|** 56 €, Materialkosten: 1 € **| Jochen Eikmeier**

Eintägiger Workshop am Wochenende

A-522321 | VHS im KOMED
30.9., Sa, 09:00 – 16:30 Uhr **|** 8 UStd **|** 56 €, Materialkosten: 1 € **| WE | Jochen Eikmeier**

Aufbau

Android-Smartphone und -Tablet: Aufbaukurs für Menschen ab 60

Intensivkurs am Nachmittag

A-522506 | VHS im KOMED
5x, 4.9. – 8.9., Mo – Fr, 14 – 17:15 Uhr **|**
20 UStd **|** 138 €, Materialkosten: 1 € **|**
Jochen Eikmeier

A-522507 | VHS im KOMED
5x, 22.1. – 26.1., Mo – Fr, 14 – 17:15 Uhr **|**
20 UStd **|** 138 €, Materialkosten: 1 € **|**
Jochen Eikmeier

A-522508 | VHS im KOMED
5x, 22.4. – 26.4., Mo – Fr, 14 – 17:15 Uhr **|**
20 UStd **|** 138 €, Materialkosten: 1 € **|**
Jochen Eikmeier

Android Modul 2a: Tipps und Apps für daheim und unterwegs

Aufbau-Workshop am Wochenende

A-522528 | VHS im KOMED
1.10., So, 9 – 16:30 Uhr **|** 8 UStd **|** 63 €, Materialkosten: 1 € **| WE | Jochen Eikmeier**

Android Modul 2b: E-Mail-Korrespondenz auf mehreren Geräten (Smartphone/ Tablet und Windows-PC)

A-522559 | VHS im KOMED
22.10., So, 15 – 16:30 Uhr **|** 16 €, Materialkosten: 1 € **|**
WE | Jochen Eikmeier

Android Modul 2c: Internet auf dem Smartphone/Tablet

A-522569 | VHS im KOMED
22.10., So, 9 – 14 Uhr **|** 6 UStd **|** 47 €, Materialkosten: 1 € **| WE | Jochen Eikmeier**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Rund um Apple

Zielgruppe/Zielsetzung
Smartphone und Tablet sind mittlerweile allgegenwärtig. Schnelle Kommunikation (Telefon, E-Mail, Social Media), Erreichbarkeit, der mobile Zugriff auf die eigenen Daten und das Internet werden im beruflichen Kontext erwartet. Unsere Seminare wenden sich an Wiedereinsteigende, (ältere) Arbeitssuchende und Arbeitnehmer*innen, Selbstständige und Freiberufler*innen, und dienen der Erlangung und Verbesserung der beruflichen und gesellschaftlichen Teilhabe am kommunikativen Geschehen sowie der grundbildenden Vermittlung von IT-Zusammenhängen. Datenschutzprobleme, Kostenfallen und Sicherheitsrisiken sollen erkannt und vermieden werden .

Unsere Kurse für den Kundenkreis „älter & aktiv" (die Kursbeschreibungen der anderen Kurse finden Sie im Internet unter www.vhs.koeln):

iPhone Einführung – Praxisworkshop für Computerlaien oder Menschen ab 60

Das iPhone ist kein Spielzeug für Hightech-Fans – zumindest nicht nur. Die einfache Bedienung macht es vor allem auch für technisch weniger versierte Nutzer interessant. Nichtsdestotrotz: Das iPhone ist weit mehr als nur ein Telefon, und die vielen Funktionen können auch verwirren, gerade am Anfang. Wir möchten Ihnen ein wenig Starthilfe anbieten bei der grundlegenden Bedienung und den wichtigsten Anwendungen.
Unsere Themen: Telefon, Mailbox, Nutzung im Ausland, Adressbuch, Nachrichten, Wetter, Karten, Internet, Kamera, Siri, Apple-ID, iCloud, Sicherheit und Datenschutz. Alles wird Schritt für Schritt und verständlich erklärt, gerne gehen wir auch auf Ihre individuellen Fragen ein. Sie werden erstaunt sein, was alles in Ihrem iPhone steckt!
Voraussetzung: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr Gerät mit!

iPad Einführung – Praxisworkshop für Computerlaien oder Menschen ab 60

„So einfach zu bedienen wie ein Lichtschalter." Das iPad von Apple ist nicht nur ein Hightech-Spielzeug für Technikfans. Die einfache Bedienung spricht vor allem auch Computerneulinge und weniger technikerfahrene Nutzer an. Ein solches Tablet kann durchaus auch eine Alternative zum herkömmlichen PC sein. Sie können sofort loslegen, alle wichtigen Apps sind bereits installiert. Wir helfen Ihnen beim Einrichten, den wichtigsten Anwendungen (E-Mails, Internet, Karten, Adressbuch, Kalender, Wetter, Fotos, Siri) und grundlegenden Funktionen (Apple-ID, iCloud, Sicherheit und Datenschutz). Alles wird Schritt für Schritt und verständlich erklärt, gerne gehen wir auch auf Ihre individuellen Fragen ein.
Voraussetzung: Sie sollten Ihr Gerät mitbringen, Geräte werden nicht von der VHS gestellt! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

iPad/iPhone-Club für Menschen ab 60 – Lernen Sie Ihr Gerät noch besser kennen!

Sie besitzen ein iPhone und/oder ein iPad und haben die ersten Schritte damit schon hinter sich. Nun wollen Sie vielleicht mehr mit Ihrem Gerät machen, möchten neue Anregungen bekommen oder brauchen Nachhilfe bei einigen Anwendungen? Wir treffen uns einmal monatlich, um individuelle Fragen und Probleme zu klären, neue Funktionen kennenzulernen oder uns über interessante Apps und Weblinks auszutauschen. Alles wird gleich in der Praxis ausprobiert.
Voraussetzung: Sie sind grundlegend vertraut im Umgang mit Ihrem Gerät oder haben an einem iPhone- bzw. iPad-Einführungskurs teilgenommen. Bitte bringen Sie Ihr Gerät mit! Die Veranstaltung kann auch als Hybrid-Kurs angeboten werden: Wenn Sie mal nicht zu uns in die VHS kommen können, können Sie sich mit Ihrem Computer per Videokonferenz von überall zuschalten, vorausgesetzt: Sie haben Zugang zum Internet. Nähere Infos und Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

iPhone/iPad/Mac Grundlagen

iPhone Einführung – Praxisworkshop für Computerlaien oder Menschen ab 60

Kurs am frühen Abend

A-523104 | VHS im KOMED
3x, 17.10. – 31.10., Di, 17 – 20 Uhr **|** 12 UStd **|** 78 €, Materialkosten: 1 € **| Frank Balzer**

iPhone Einführung – Praxisworkshop

Kurs am frühen Abend

O-523152 | Online
3x, 5.12. – 19.12., Di, 18 – 20:15 Uhr **|** 9 UStd **|** 78 €, Materialkosten: 1 € **| Frank Balzer**

iPad Einführung – Praxisworkshop für Computerlaien oder Menschen ab 60

A-523113 | VHS im KOMED
3x, 14.9. – 28.9., Do, 17 – 20 Uhr | 12 UStd | 78 €, Materialkosten: 1 € | **Frank Balzer**

Mac Einführung – Praxisworkshop

Abendkurs

A-523123 | VHS im KOMED
4x, 5.9. – 26.9., Di, 18 – 21:15 Uhr | 16 UStd | 120 €, Materialkosten: 1 € | **Frank Balzer**

Online-Abendkurs

O-523124 | Online
4x, 16.1. – 6.2., Di, 18 – 21:15 Uhr | 16 UStd | 120 €, Materialkosten: 1 € | **Frank Balzer**

iPhone/iPad/Mac Aufbau

iPhone-Aufbaukurs: Da geht noch mehr! – Die besten Tipps, die besten Apps für daheim und unterwegs

Online-Workshop am Wochenende

O-523237 | Online
13.1., Sa, 11 – 15:45 Uhr | 6 UStd | 53 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Frank Balzer**

iPad/iPhone-Club für Menschen ab 60 – Lernen Sie Ihr Gerät noch besser kennen!

Kurs am späten Nachmittag einmal im Monat

A-523252 | VHS im KOMED
4x, 11.9. – 11.12., Mo, 17 – 19:15 Uhr | 12 UStd | 78 €, Materialkosten: 1 € | **Frank Balzer**

Das iPad produktiv nutzen (Aufbaukurs) – die besten Tipps, die besten Apps

Online-Kurs am frühen Abend

O-523261 | Online
2x, 11.1., 18.1., Do, 18 – 20:15 Uhr | 6 UStd | 52 €, Materialkosten: 1 € | **Frank Balzer**

Mac-Club – Lernen Sie Ihren Mac noch besser kennen!

Online-Kurs am Abend

O-523262 | Online
4x, 4.9. – 4.12., Mo, 18 – 20:15 Uhr | 12 UStd | 78 €, Materialkosten: 1 € | **Frank Balzer**

Schwerpunktthemen für Apple-Geräte

Alles rund um Videos und Fernsehen auf Apple-Geräten (Online Kurzeinführung)

O-523300 | Online
29.11., Mi, 18 – 20:15 Uhr | 3 UStd | 21 €, Materialkosten: 1 € | **Frank Balzer**

iCloud – Onlinespeicher und Synchronisierung

O-523301 | Online
22.11., Mi, 18 – 21:15 Uhr | 4 UStd | 35 €, Materialkosten: 1 € | **Frank Balzer**

Alles rund um Fotos – für iPhone oder iPad oder Mac

Workshop am Wochenende

A-523324 | VHS im KOMED
30.9., Sa, 11 – 15:45 Uhr | 6 UStd | 52 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Frank Balzer**

Einführung in Pages, Numbers und Keynote – für iPhone, iPad und Mac

O-523392 | Online
2x, 2.11., 9.11., Do, 18 – 20:15 Uhr | 6 UStd | 52 €, Materialkosten: 1 € | **Frank Balzer**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Internet und Social Media

Zielgruppe und Zielsetzung
In den meisten beruflichen Kontexten spielen das Internet und Social-Media-Anwendungen eine immer größere Rolle. Gezielte Recherchen im Internet und in Datenbanken, Social-Media-Marketing, Networking, An- und Verkauf, berufliche Weiterbildung, Buchungsportale für Dienstreisen, Personalsuche... Im Sinne der eigenen Beschäftigungsfähigkeit muss Grundlagenwissen in diesem Bereich erworben, vorhandenes Wissen und Nutzungs- bzw. Produktionskompetenzen aktualisiert und erweitert werden. Unsere Seminare unterstützen Wiedereinsteigende, Arbeitssuchende und Arbeitnehmer*innen, Selbstständige und Freiberufler*innen bei der Erlangung und Erweiterung dieser digitalen Kompetenzen.

Unsere Kurse für den Kundenkreis „älter & aktiv" (die Kursbeschreibungen der anderen Kurse finden Sie im Internet unter www.vhs.koeln):

Social Media für „älter & aktiv"

Junge Menschen wachsen mit den sozialen Medien auf. Der Umgang damit ist ihnen so selbstverständlich wie das morgendliche Frühstück. Bei Senior*innen und auch schon bei Menschen ab 50 Jahren sieht das oft 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 Sie nur noch wenig Kontakt nach außen haben. 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.

Inhalte:

- Facebook und Instagram – eine kurze und theoretische Einführung
- Wo liegen die Unterschiede?
- Fremdwörter leicht erklärt: Hashtag, taggen, posten, liken etc.
- Wie und wo melde ich mich an?
- Wie erstelle ich ein Profil?
- Was ist bei der Nutzung von sozialen Netzwerken zu beachten, um sich vor möglichen Gefahren zu schützen?
- Lassen Sie sich nicht provozieren – das Verhalten in Diskussionsgruppen.
- Was sind Gruppen?
- Wie kann ich etwas posten?
- Wie finde ich Kontakte?

Voraussetzung: Teilnahme an einem Kurs „Erste Schritte am Computer/eigenem Laptop" oder vergleichbare Kenntnisse.

Social Media für „älter & aktiv"

Ein Kurs am Nachmittag für Menschen ab 60

A-524003 | VHS im KOMED
3x, 5.12. – 19.12., Di, 13:30 – 16:45 Uhr **|** 12 UStd **|** 68 €, Schulungsunterlagen: 11 € **|** **Bettina Bartel**

Wie umgehen mit der DSGVO?

A-524810-BU | VHS im KOMED
5x, 23.10. – 27.10., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr **|** 40 UStd **|** 312 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| BU | Dr. Herwig Pant**

Besprechungen, Workshops und Unterricht mit ZOOM – Basisseminar

Online-Kurs an einem Abend

O-524911 | Online
18.10., Mi, 18 – 21:15 Uhr | 4 UStd **|** 35 €, Materialkosten: 1 € **| Rüdiger Metzdorf**

Besprechungen, Workshops und Unterricht mit ZOOM – Aufbauseminar

O-524912 | Online
25.10., Mi, 18 – 21:15 Uhr | 4 UStd **|** 35 €, Materialkosten: 1 € **| Rüdiger Metzdorf**

Erfolgreiche Moderation u. Auftrittskompetenz für Online-Meetings u. -Workshops

O-524913 | Online
8.11., Mi, 18 – 21:15 Uhr | 4 UStd **|** 35 €, Materialkosten: 1 € **| Rüdiger Metzdorf**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Tastschreiben am PC

10 Flinke Finger – Tastschreiben heute

Multisensorisches Lernen zur Computertastanwendung – Abendkurse mit Übungseinheiten

A-526426 | VHS im KOMED
4x, 16.10. – 25.10., Mo, Mi, 18:30 – 21 Uhr **|** 12 UStd **|** 73 €, Arbeitsheft + Einzelplatzlizenz Tastschreibtrainer: 20 € **| Saskia Weck**

A-526427 | VHS im KOMED
4x, 28.11. – 7.12., Di, Do, 18:30 – 21 Uhr **|** 12 UStd **|** 73 €, Arbeitsheft + Einzelplatzlizenz Tastschreibtrainer: 20 € **| Saskia Weck**

Multisensorisches Lernen zur Computertastanwendung – Wochenendseminare mit Übungseinheiten

A-526664 | VHS im KOMED
3x, 25.8. – 27.8., Fr, 17 – 20 Uhr,
Sa, So, 9 – 14 Uhr **|** 16 UStd **|** 111 €, Schulungsunterlagen: 16 € **| WE | Heidrun Pallagst**

A-526665 | VHS im KOMED
3x, 27.10. – 29.10., Fr, 17 – 20 Uhr,
Sa, So, 9 – 14 Uhr **|** 16 UStd **|** 111 €, zzgl. Arbeitsheft + Einzelplatzlizenz Tastschreibtrainer: 20 € **| WE | Saskia Weck**

A-526666 | VHS im KOMED
3x, 15.9. – 17.9., Fr, 17 – 20 Uhr,
Sa, So, 9 – 14 Uhr **|** 16 UStd **|** 111 €, Schulungsunterlagen: 16 € **| WE | Heidrun Pallagst**

A-526667 | VHS im KOMED
3x, 13.10. – 15.10., Fr, 17 – 20 Uhr,
Sa, So, 9 – 14 Uhr **|** 16 UStd **|** 111 €, Schulungsunterlagen: 16 € **| WE | Heidrun Pallagst**

A-526668 | VHS im KOMED
3x, 3.11. – 5.11., Fr, 17 – 20 Uhr,
Sa, So, 9 – 14 Uhr **|** 16 UStd **|** 111 €,
Schulungsunterlagen: 16 € **| WE | Heidrun Pallagst**

A-526669 | VHS im KOMED
3x, 1.12. – 3.12., Fr, 17 – 20 Uhr,
Sa, So, 9 – 14 Uhr **|** 16 UStd **|** 111 €, Schulungsunterlagen: 16 € **| WE | Heidrun Pallagst**

A-526670 | VHS im KOMED
3x, 19.1. – 21.1., Fr, 17 – 20 Uhr,
Sa, So, 9 – 14 Uhr **|** 16 UStd **|** 111 €, Schulungsunterlagen: 16 € **| WE | Heidrun Pallagst**

Junge VHS: 10 Flinke Finger – Tastschreiben heute

Ferienkurs: Multisensorisches Lernen für Schülerinnen und Schüler ab 12

A-526715 | VHS im KOMED
5x, 9.10. – 13.10., Mo – Fr, 11 – 13:15 Uhr **|** 15 UStd **|** Entgelt Schüler: 65 €, Schulungsunterlagen: 16 € **| Heidrun Pallagst**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Office (Fit fürs Büro)

Zielgruppe und Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler*innen, Selbstständige und Existenzgründer*innen, die grundlegende Anwendungskompetenz im Umgang mit den Standardprogrammen in fast jedem Büro erlangen und verbessern wollen. Die Office-Kurse werden in der Regel in der Version MS-Office 2019 durchgeführt. Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Trainer*innen. Sie haben einen Rechner für sich. In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grundlagen

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel

A-545125-BU | VHS im KOMED
5x, 11.9. – 15.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 259 €, Schulungsunterlagen: 22 € | **BU** |
Jochen Eikmeier

A-545126-BU | VHS im KOMED
5x, 11.12. – 15.12., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 259 €, Schulungsunterlagen: 22 € | **BU** |
Horst Lenting

A-545127-BU | VHS im KOMED
5x, 26.2. – 1.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 259 €, Schulungsunterlagen: 22 € | **BU** |
Jochen Eikmeier

A-545128-BU | VHS im KOMED
5x, 3.6. – 7.6., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 259 €, Schulungsunterlagen: 22 € | **BU** |
Horst Lenting

Seminar an zwei Wochenenden

A-545536 | VHS im KOMED
4x, 12.8. – 20.8., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd | 208 €, Schulungsunterlagen: 19 € | **WE** | **Erkan Koc**

A-545538 | VHS im KOMED
4x, 14.10. – 19.11., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd | 208 €, Schulungsunterlagen: 19 € | **WE** |
Ralf Ongaro

A-545539 | VHS im KOMED
4x, 25.11. – 10.12., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd | 208 €, Schulungsunterlagen: 19 € | **WE** |
Jochen Eikmeier

Seminar an zwei Wochenenden vor und nach den Herbstferien

A-545537 | VHS im KOMED
4x, 30.9. – 15.10., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd | 208 €, Schulungsunterlagen: 19 € | **WE** | **Erkan Koc**

PDF mit Gratis-Tools nutzen (Online-Schulung)

PDF ausfüllen, unterschreiben, kommentieren, zusammenstellen (unter Windows)

O-545993 | Online
23.9., Sa, 10:30 – 12 Uhr | 2 UStd | 16 € | **WE** |
Andreas Matzdorf

Aufbau

MS-Office im Büro: Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen

A-546113-BU | VHS im KOMED
5x, 18.9. – 22.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 324 €, Schulungsunterlagen: 19 € | **BU** |
Andreas Matzdorf

A-546114-BU | VHS im KOMED
5x, 22.1. – 26.1., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 324 €, Schulungsunterlagen: 19 € | **BU** |
Andreas Matzdorf

A-546115-BU | VHS im KOMED
5x, 24.6. – 28.6., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 324 €, Schulungsunterlagen: 19 € | **BU** |
Andreas Matzdorf

Vertiefungskurs an zwei Wochenenden

A-546209 | VHS im KOMED
4x, 28.10. – 5.11., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr **|** 32 UStd **|**
259 €, Schulungsunterlagen: 19 € **| WE |**
Jochen Eikmeier

Professionell Visualisieren mit Excel und PowerPoint

A-546510-BU | VHS im KOMED
3x, 6.11. – 8.11., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
195 €, Schulungsunterlagen: 16 € **| BU |**
Andreas Matzdorf

A-546511-BU | VHS im KOMED
3x, 27.5. – 29.5., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
195 €, Schulungsunterlagen: 16 € **| BU |**
Andreas Matzdorf

Office Tools

OneNote

Mehr als nur ein schnöder digitaler Notizblock!
Effizient und organisiert arbeiten!

A-547089 | VHS im KOMED
27.8., So, 10 – 16 Uhr **|** 7 UStd **|** 54 €, Schulungsunterlagen: 14 € **| WE | Jochen Eikmeier**

O-547092 | Online
18.11., Sa, 10 – 16 Uhr **|** 7 UStd **|** 54 €,
Schulungsunterlagen: 14 € **| WE | Jochen Eikmeier**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Textverarbeitung

Zielgruppe und Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler*innen, Selbstständige und Existenzgründer*innen, die grundlegende Anwendungskompetenz im Umgang mit dem Standardprogramm in fast jedem Büro erlangen und verbessern wollen.
Die Textverarbeitungskurse werden in der Regel mit der Software Word 2019 durchgeführt.
Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grundlagen

Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen

A-530019-BU | VHS im KOMED
5x, 23.10. – 27.10., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|**
294 €, Schulungsunterlagen: 24 € **| BU |**
Andreas Matzdorf

A-530020-BU | VHS im KOMED
5x, 13.5. – 17.5., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|**
294 €, Schulungsunterlagen: 24 € **| BU |**
Andreas Matzdorf

Grundlagen der Textverarbeitung mit Word

Wochenendseminar

A-530337 | VHS im KOMED
16.9., 17.9., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 104 €,
Schulungsunterlagen: 17 € **| WE | N. N.**

Vormittagskurse

A-530407 | VHS im KOMED
5x, 28.8. – 25.9., Mo, 9 – 12:15 Uhr **|** 20 UStd **|** 113 €,
Schulungsunterlagen: 17 € **| Ursula Hoffmann**

A-530408 | VHS im KOMED
5x, 17.10. – 14.11., Di, 9 – 12:15 Uhr **|** 20 UStd **|** 113 €,
Schulungsunterlagen: 17 € **| Ursula Hoffmann**

Aufbau

Textverarbeitung mit Word für Fortgeschrittene

Wochenendseminar

A-531609 | VHS im KOMED
18.11., 19.11., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 118 €,
Schulungsunterlagen: 18 € **| WE | N. N.**

Automatisierungen mit Microsoft Word – Serienbriefe, Textbausteine und einfache Makros

A-531753 | VHS im KOMED
23.9., Sa, 9 – 16:30 Uhr **|** 10 UStd **|** 74 €,
Schulungsunterlagen: 17 € **| WE | Stephan Höhne**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Tabellenkalkulation

Zielgruppe und Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler*innen, Selbstständige und Existenzgründer*innen, die grundlegende Anwendungskompetenz im Umgang mit dem Standardprogramm in fast jedem Büro erlangen und verbessern wollen.
Die Excel-Seminare werden mit der Version 2019 durchgeführt.
Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Online-Selbstlernkurse

Excel-Online-Kurse // Tutoriell begleitetes Lernen in der vhs.cloud // Individueller Einstieg jederzeit möglich
Nutzen Sie die Möglichkeit, im Homeoffice Kenntnisse im Tabellenkalkulationsprogramm Excel zu erwerben oder zu festigen und zu erweitern. Lernen Sie ganz nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten: Orts- und zeitunabhängig, in Lerntiefe, Tempo und Umfang flexibel.
Ihr individueller Einstieg ist jederzeit möglich, Sie haben nach dem Start für die ausgeschriebene Nutzungsdauer Zeit, das Selbstlernprogramm in der vhs.cloud zu nutzen.
In der vhs.cloud bedeutet Online-Lernen:

- systematisierte und vorstrukturierte Lernbausteine zu den Kursthemen
- Video-Einführungen und How-tos
- Materialien und Anleitungen
- vielfältige Übungsaufgaben und Musterlösungen
- zeitversetzte Hilfestellungen durch den Kursleiter und ggf. andere Teilnehmende via Forum und Chat
- Online-Meetings nach Bedarf, Lust und Laune

Diese Voraussetzungen bringen Sie mit:

- Sichere E-Mail-, Internet- und Windows-Handhabung
- Neugier, Spaß und Zähigkeit beim Lernen sind hilfreich: Sie bleiben gewohntermaßen am Ball, nehmen sich die notwendige Zeit, lassen sich nicht leicht entmutigen und knobeln gerne selbständig Lösungen aus
- Rechner mit installiertem Excel (empfohlen: 2013 oder neuer), Internetzugang. Webcam und Mikrofon sind kein absolutes Muss, aber dringend empfohlen. Alle Lektionen beziehen sich auf Windows-PCs

Arbeitsaufwand / Dauer / Umfang:
Nach dem Einstieg haben Sie in der angekündigten Nutzungsdauer ausreichend Zeit zur Bearbeitung des Onlineseminars in der vhs.cloud. Einzelne Lernbausteine werden Sie je nach Vorkenntnissen schon ab 10 Minuten bearbeitet haben, andere Themen brauchen deutlich mehr Zeit.

Wie funktioniert die Anmeldung?
Anmeldung ausschließlich per E-Mail oder telefonisch:
E-Mail: vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
Tel.: 0221 221-23742 oder -23679
Bitte beachten Sie: Keine Ermäßigung.

Sie registrieren sich parallel in der vhs.cloud.
Mit der Buchungsbestätigung erhalten Sie von uns einen Kurscode, um dem Kursraum in der vhs.cloud beizutreten. Sie folgen der Anleitung und beantragen den Zugang zum Kursraum.
Der Kursleiter schaltet Sie dann zeitnah für den Kursraum frei.

Der Dozent
Andreas Matzdorf, ist DiplPäd. mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung und MS-Office-Specialist-Master. Seit vielen Jahren arbeitet er hauptberuflich als Seminar- und Schulungsleiter, meist im IT-Bereich mit unterschiedlichen Zielgruppen. Die didaktische und methodische Kombination von Selbstlern-, Online- und Präsenzelementen findet er „inspirierend und hochspannend".

Beispielhaftes Kundenfeedback:
Frau H. schrieb am 12.2.2021 nach Abschluss des Selbstlernkurses:
„...ich habe soeben die Fortbildung beendet und bin mehr als zufrieden. Ich konnte mich anhand des Lernplans übersichtlich und strukturiert mit den Lerninhalten auseinandersetzen. Die Wiederholungseinheit am Anfang und das Angebot von optionalen Übungen fand ich extrem gut. Insgesamt stimmte rund herum alles. Die Erklärvideos waren super einfach und verständlich formuliert und auch die Möglichkeit überhaupt Ergebnisse hochzuladen und dann auch ein Feedback von Ihnen zu erhalten, ist mehr als hilfreich. Ich werde die Schulung definitiv weiterempfehlen."

Excel – Einführung: Onlinekurs // Tutoriell begleitetes Lernen in der vhs.cloud // Dauer maximal 4 Wochen – individueller Einstieg jederzeit möglich

In diesem Kurs erlernen Sie anhand praxisbezogener Beispiele das Anlegen, Gestalten und Drucken von Tabellen, die Eingabe von Formeln sowie das Erstellen und Gestalten von Diagrammen mit dem verbreiteten Tabellenkalkulationsprogramm aus dem MS-Office-Paket.
Vorkenntnisse: Sicheres Dateihandling unter Windows.

O-532612-d
104 € | **Andreas Matzdorf**

Excel-Vertiefung: Onlinekurs – tutoriell begleitetes Lernen in der vhs.cloud // Dauer 6 Wochen – individueller Einstieg jederzeit möglich

Inhalte:
- Wenn- und Verweis-Funktion
- Fehlervermeidung
- Mit Datum und Zeit rechnen, benutzerdefinierte Formate
- Bedingte Formatierung
- Sortieren, Filtern
- Pivot-Auswertungen (Einführung)
- 3D-Formeln, Daten kombinieren und konsolidieren
- Abrufen und Transformieren (Einführung)
- Datenüberprüfung, Zellschutz
- Hilfen für die Arbeit mit größeren und/oder mehreren Tabellen
- Diagramme und Sparklines

Voraussetzungen: Sichere Excel-Grundlagen

O-533494-d
124 € | **Andreas Matzdorf**

Weiterbildungsförderung
Mehr Informationen auf Seite 18 und 19

Excel-Diagramme: Onlinekurs // Tutoriell begleitetes Lernen in der vhs.cloud // Dauer maximal 3 Wochen – individueller Einstieg jederzeit möglich

Im Selbstlernkurs wird von den Grundlagen bis hin zu raffinierteren Visualisierungen anhand zahlreicher Beispiele die Erstellung verschiedenster Diagramme vorgestellt und eingeübt:
Voraussetzungen: Routinierte Nutzung einfacher Formeln und Funktionen unter Verwendung des $-Zeichens (gemischte und absolute Adressierung). Erfahrungen mit einfachen Diagrammen sind vorteilhaft.

O-533657-d
75 € | **Andreas Matzdorf**

Grundlagen

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen

A-532035-BU | VHS im KOMED
5x, 20.11. – 24.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 294 €, Schulungsunterlagen: 20 € | **BU** |
Andreas Matzdorf

A-532036-BU | VHS im KOMED
5x, 19.2. – 23.2., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 294 €, Schulungsunterlagen: 20 € | **BU** |
Andreas Matzdorf

A-532037-BU | VHS im KOMED
5x, 3.6. – 7.6., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 294 €, Schulungsunterlagen: 20 € | **BU** |
Andreas Matzdorf

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel

A-532116-BU | VHS im KOMED
3x, 4.10. – 6.10., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 161 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **BU** |
Jochen Eikmeier

A-532117-BU | VHS im KOMED
3x, 17.1. – 19.1., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 161 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **BU** |
Jochen Eikmeier

A-532118-BU | VHS im KOMED
3x, 6.5. – 8.5., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 161 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **BU** |
Jochen Eikmeier

Abendkurse

A-532237 | VHS im KOMED
5x, 31.8. – 28.9., Do, 18 – 21:15 Uhr | 20 UStd | 113 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **Horst Lenting**

A-532238 | VHS im KOMED
5x, 18.10. – 22.11., Mi, 18:45 – 21:45 Uhr | 20 UStd | 113 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **Joachim Sack**

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

A-532239 | VHS im KOMED
5x, 20.11. – 18.12., Mo, 18:45 – 21:45 Uhr | 20 UStd | 113 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **Erkan Koc**

A-532240 | VHS im KOMED
5x, 17.1. – 14.2., Mi, 18:45 – 21:45 Uhr | 20 UStd | 113 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **Erkan Koc**

Vormittagsintensivkurs

A-532418 | VHS im KOMED
5x, 27.11. – 1.12., Mo – Fr, 9 – 12:15 Uhr | 20 UStd | 113 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **Horst Lenting,,**

Wochenendseminare

A-532632 | VHS im KOMED
16.9., 17.9., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 104 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **WE** | **Jochen Eikmeier**

A-532639 | VHS im KOMED
4.11., 5.11., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 104 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **WE** | **Ralf Ongaro**

A-532640
2.12., 3.12., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 104 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **WE** | **Horst Lenting**

A-532641 | VHS im KOMED
13.1., 14.1., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 104 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **WE** | **Jochen Eikmeier**

A-532642 | VHS im KOMED
9.3., 10.3., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 104 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **WE** | **Ralf Ongaro**

Online-Seminar am Wochenende

O-532633 | Online
14.10., 15.10., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 104 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **WE** |
Matthias Focke

Aufbau

Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs

A-533037-BU | VHS im KOMED
5x, 16.10. – 20.10., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 324 €, Schulungsunterlagen: 18 € | **BU** |
Andreas Matzdorf

A-533038-BU | VHS im KOMED
5x, 4.3. – 8.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 324 €, Schulungsunterlagen: 18 € | **BU** |
Andreas Matzdorf

Excel – Aufbaukurs

Abendkurse

A-533132 | VHS im KOMED
6x, 30.10. – 4.12., Mo, 18:45 – 21:45 Uhr | 24 UStd | 170 €, Schulungsunterlagen: 15 € | **Jochen Eikmeier**

A-533133 | VHS im KOMED
6x, 14.11. – 19.12., Di, 18:45 – 21:45 Uhr | 24 UStd | 170 €, Schulungsunterlagen: 15 € | **Joachim Sack**

A-533134 | VHS im KOMED
6x, 17.1. – 21.2., Mi, 18 – 21:15 Uhr | 24 UStd | 170 €, Schulungsunterlagen: 15 € | **Stephan Höhne**

Wochenendseminare

A-533420 | VHS im KOMED
9.9., 10.9., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 118 €, Schulungsunterlagen: 15 € | **WE** | **Horst Lenting**

A-533422 | VHS im KOMED
25.11., 26.11., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 118 €, Schulungsunterlagen: 15 € | **WE** | **Horst Lenting**

A-533423 | VHS im KOMED
16.12., 17.12., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 118 €, Schulungsunterlagen: 15 € | **WE** | **Jochen Eikmeier**

Pivot-Tabellen, schnell und systematisch große Datenmengen in Excel bearbeiten

O-533525-BU | Online
3x, 28.8. – 30.8., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 195 €, Schulungsunterlagen: 16 € | **BU** |
Andreas Matzdorf

O-533526-BU | Online
3x, 18.12. – 20.12., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 195 €, Schulungsunterlagen: 16 € | **BU** |
Andreas Matzdorf

O-533527-BU | Online
3x, 24.4. – 26.4., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 195 €, Schulungsunterlagen: 16 € | **BU** |
Andreas Matzdorf

Pivot-Tabellen in Excel

Wochenendseminare

A-533531 | VHS im KOMED
13.1., 14.1., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 16 UStd | 130 €, Schulungsunterlagen: 16 € | **WE** | **Lutz Neugebauer**

A-533532 | VHS im KOMED
13.1., 14.1., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 16 UStd | 130 €, Schulungsunterlagen: 16 € | **WE** | **Stephan Höhne**

Pivot-Tabellen, schnell und systematisch große Datenmengen in Excel bearbeiten

Abendkurs

A-533533 | VHS im KOMED
6x, 17.10. – 21.11., Di, 18 – 21:15 Uhr | 24 UStd | 170 €, Schulungsunterlagen: 16 € | **Stephan Höhne**

Formeln und Funktionen in Excel clever nutzen – ein Überblick

A-533610-BU | VHS im KOMED
3x, 4.10. – 6.10., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 195 €, Schulungsunterlagen: 14 € | **Bernd Peuler**

A-533611-BU | VHS im KOMED
3x, 25.3. – 27.3., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 195 €, Schulungsunterlagen: 14 € | **Bernd Peuler**

Wochenendseminare

A-533625 | VHS im KOMED
26.8., 27.8., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 16 UStd | 130 €, Schulungsunterlagen: 14 € | **WE** | **N. N.**

A-533626 | VHS im KOMED
14.10., 15.10., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 16 UStd | 130 €, Schulungsunterlagen: 14 € | **WE** |
Lutz Neugebauer

Onlineseminar: Formeln und Funktionen in Excel clever nutzen

O-533627 | Online
11.11., 12.11., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 16 UStd | 130 €, Schulungsunterlagen: 14 € | **WE** |
Matthias Focke

Excel: Automatisieren mit Makros

Workshop am Wochenende

A-533898 | VHS im KOMED
18.11., 19.11., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr | 20 UStd | 162 €, Schulungsunterlagen: 20 € | **WE** |
Heinz-Dieter Koester

Kostenrechnung und Controlling mit Excel

Für fortgeschrittene Anwender

O-533923-BU | Online
5x, 13.11. – 17.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 324 €, Kosten für drei Schulungsunterlagen: 45 € | **BU** | **Andreas Matzdorf**

O-533924-BU | Online
5x, 18.3. – 22.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 324 €, Kosten für drei Schulungsunterlagen: 45 € | **BU** | **Andreas Matzdorf**

Controlling mit Excel

Präsenzseminar am Wochenende

A-533933 | VHS im KOMED
11.11., 12.11., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 16 UStd | 118 €, Schulungsunterlagen: 16 € | **WE** | **Lutz Neugebauer**

VBA Excel

Zielgruppe und Zielsetzung
Fachkräfte mit versierten Excel-Kenntnissen, Arbeitssuchende, Existenzgründer*innen und Freiberufler*innen, die grundlegende Programmierkenntnisse in VBA erwerben, fremde Programme nachvollziehen und eigene Programme erstellen können wollen. Zielsetzung ist der schnelle, professionelle Aufbau kleiner bis mittelgroßer Lösungen zur Automatisation von regelmäßig im Unternehmen wiederkehrenden Arbeitsabfolgen in der Excelanwendung.
Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

VBA-Programmierung in Excel

A-587021-BU | VHS im KOMED
5x, 4.9. – 8.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 21 € | **BU** |
Bernd Peuler

O-587022-BU | Online
5x, 4.12. – 8.12., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 21 € | **BU** |
Bernd Peuler

O-587023-BU | Online
5x, 18.3. – 22.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 21 € | **BU** |
Bernd Peuler

Excel: VBA-Programmierung
Online-Workshop an zwei Wochenenden

O-587033 | Online
4x, 7.10. – 16.10., Sa, So, Mo, 9 – 16:30 Uhr **|** 32 UStd **|** 356 €, Schulungsunterlagen: 21 € **| WE | Heinz-Dieter Koester**

Workshop Vertiefung „Excel VBA"

O-587211-BU | Online
5x, 11.12. – 15.12., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 445 €, Schulungsunterlagen: 21 € **| BU | Bernd Peuler**

O-587212-BU | Online
5x, 24.6. – 28.6., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 445 €, Schulungsunterlagen: 21 € **| BU | Bernd Peuler**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Präsentationen

Zielgruppe und Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Lehrkräfte, Auszubildende, Freiberufler*innen, Selbstständige und Existenzgründer*innen, die Grundsätze und Detailwissen zur Erstellung zielgruppengerechter und in Design und Gestaltung anspruchsvoller Präsentationsfolien mit den gängigen Präsentationsprogrammen erlangen und Präsentationsfolien für die Begleitung eines Referates, eines Vortrages einer Produktpräsentation mit dem Programm erstellen wollen. Die Power-Point-Seminare werden mit der Version 2019 durchgeführt. Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich. In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen

A-534020-BU | VHS im KOMED
5x, 13.11. – 17.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 304 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| BU | Jane Jenner**

A-534021-BU | VHS im KOMED
5x, 4.3. – 8.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 304 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| BU | Jane Jenner**

Präsentationen erstellen mit PowerPoint
Intensivkurs

A-534232 | VHS im KOMED
4x, 9.10. – 12.10., Mo – Do, 18 – 21:15 Uhr **|** 16 UStd **|** 103 €, Schulungsunterlagen: 17 € **| Jochen Eikmeier**

Wochenendseminar

A-534515 | VHS im KOMED
28.10., 29.10., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 122 €, Schulungsunterlagen: 17 € **| WE | Dirk Frölich**

PowerPoint kurz und knackig
Zwei Webinartermine plus Selbstlernphase in der vhs.cloud

O-534517 | Online
4.11., 5.11., Sa, So, 10 – 13:15 Uhr **|** 8 UStd **|** 61 € **| WE | Andreas Matzdorf**

PowerPoint Modul 1: Systematische Grundlagen für eine einfache Präsentation
Kurs an zwei Abenden

A-534623 | VHS im KOMED
22.11., 29.11., Mi, 17:45 – 21 Uhr **|** 8 UStd **|** 57 €, Schulungsunterlagen: 6 € **| Jane Jenner**

PowerPoint Modul 2: Formen, SmartArt, Grafiken und Diagramme

A-534726 | VHS im KOMED
6.12., 13.12., Mi, 17:45 – 21 Uhr **|** 8 UStd **|** 57 €, Schulungsunterlagen: 6 € **| Jane Jenner**

PowerPoint Modul 3: Vom Folienmaster zur Vorlage

Online Aufbau-Workshop am Samstag / Kleingruppe

O-534728 | Online
9.12., Sa, 10 – 16 Uhr **|** 7 UStd **|** 67 €, Schulungsunterlagen: 6 € **| WE | Jane Jenner**

PowerPoint Modul 4: Morphen, Zoomen und mehr- Techniken für dynamische und interaktive Präsentationen

Online Abendkurs

O-534730 | Online
20.12., Mi, 17:45 – 21 Uhr **|** 29 €, Schulungsunterlagen: 6 € **| Jane Jenner**

PowerPoint Modul 5: Wirkungsvoll präsentieren mit und trotz PowerPoint

Abendveranstaltung online

O-534731 | Online
17.1., Mi, 17:45 – 21 Uhr | 4 UStd **|** 29 €, Materialkosten: 1 € **| Jane Jenner**

Erklärvideos mit PowerPoint erstellen

A-534750-BU | VHS im KOMED
3x, 14.2. – 16.2., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 182 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| BU | Jane Jenner**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Kommunikation

Zielgruppe und Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler*innen, Selbstständige und Existenzgründer*innen, die grundlegende Anwendungskompetenz im Umgang mit den Standardprogramm in fast jedem Büro erlangen und verbessern wollen. Die Outlookseminare werden in der Version 2019 durchgeführt. Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Outlook

A-535014-BU | VHS im KOMED
3x, 18.9. – 20.9., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 168 €, Schulungsunterlagen: 17 € **| BU | Dirk Frölich**

A-535015-BU | VHS im KOMED
3x, 27.5. – 29.5., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 168 €, Schulungsunterlagen: 17 € **| BU | Dirk Frölich**

Outlook – Die Schaltzentrale im Büroalltag: Grundkurs

Wochenendseminar

A-535213 | VHS im KOMED
9.12., 10.12., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 112 €, Schulungsunterlagen: 17 € **| WE | Larissa Schnare**

Tipps + Tricks für den Outlook-Alltag

Crashkurs am Samstag
Voraussetzung: PC-Praxis, Grundlegende Outlook-Erfahrung, mindestens sichere E-Mail-Handhabung.

A-535816 | VHS im KOMED
11.11., Sa, 9 – 16:30 Uhr **|** 8 UStd **|** 58 €, Materialkosten: 1 € **| WE | Andreas Matzdorf**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Datenbanken

Zielgruppe und Zielsetzung
Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler*innen, Selbstständige und Existenzgründer*innen, die Kenntnisse zu Einsatzmöglichkeiten von Datenbanken im beruflichen Kontext sowie Verständnis für die Konstruktion und Struktur von Datenbanken (Backend/Frontend) erwerben wollen und/oder eine Datenbank erstellen, pflegen oder weiterentwickeln müssen. Die Access-Seminare werden mit der Version 2019 durchgeführt. Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Access Grundlagen

Access Datenbankanwendung – Grund- und Aufbauwissen

A-536014-BU | VHS im KOMED
5x, 15.1. – 19.1., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 324 €, Schulungsunterlagen: 29 € **| BU |**
Andreas Matzdorf

A-536015-BU | VHS im KOMED
5x, 17.6. – 21.6., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 324 €, Schulungsunterlagen: 29 € **| BU |**
Andreas Matzdorf

Datenbankanwendung mit Access – Grundlagen

Abendkurs

A-536211 | VHS im KOMED
5x, 30.8. – 27.9., Mi, 18 – 21:15 Uhr **|** 20 UStd **|** 125 €, Schulungsunterlagen: 20 € **| Horst Lenting**

Wochenendseminar

A-536611 | VHS im KOMED
4.11., 5.11., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr **|** 20 UStd **|** 162 €, Schulungsunterlagen: 20 € **| WE | Horst Lenting**

Access Aufbau

Datenbankanwendung mit Access – Aufbaustufe

A-537011 | VHS im KOMED
9.12., 10.12., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr **|** 20 UStd **|** 162 €, Schulungsunterlagen: 20 € **| WE | N. N.**

VBA Access

VBA-Programmierung in Access

A-588010-BU | VHS im KOMED
5x, 4.9. – 8.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 21 € | **BU** |
Heinz-Dieter Koester

A-588011-BU | VHS im KOMED
5x, 8.4. – 12.4., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |
445 €, Schulungsunterlagen: 21 € | **BU** | **Heinz-Dieter Koester**

SQL

Einführung in SQL und Datenbankdesign

O-540235-BU | Online
5x, 13.11. – 17.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 415 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** |
André Willms

O-540236-BU | Online
5x, 26.2. – 1.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 415 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** |
André Willms

A-540237-BU | VHS im KOMED
5x, 13.5. – 17.5., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |
415 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** | **André Willms**

Datenbankabfragen mit SQL

Wochenendseminar

A-540709 | VHS im KOMED
16.9., 17.9., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 166 €,
Schulungsunterlagen: 6 € | **WE** | **André Willms**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Projektmanagement

Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich. In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project

A-542718-BU | VHS im KOMED
3x, 6.11. – 8.11., Mo – Mi, 9:30 – 17 Uhr | 24 UStd |
206 €, Schulungsunterlagen: 20 € | **BU** |
Martin Holzer

A-542719-BU | VHS im KOMED
3x, 22.5. – 24.5., Mi – Fr, 9:30 – 17 Uhr | 24 UStd |
206 €, Schulungsunterlagen: 20 € | **BU** |
Martin Holzer

Wochenende

A-542820 | VHS im KOMED
12.8., 13.8., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd | 138 €,
Schulungsunterlagen: 20 € | **WE** | **Martin Holzer**

O-542821 | Online
9.12., 10.12., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |
138 €, Schulungsunterlagen: 20 € | **WE** |
Martin Holzer

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Geschäftsgrafiken / Visualisierung

Zielgruppe und Zielsetzung Die Seminare wenden sich an Fach- und Verwaltungskräfte, Netzwerkadministrator*innen, Freiberufler*innen, Existenzgründer*innen und Arbeitssuchende, die sichere Anwendungskenntnisse der Programme zur Erstellung professionell gestalteter Geschäftsdiagramme, Organigramme, Zeitpläne, Mindmaps etc. erlangen wollen. Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Visio – Geschäftsdiagramme professionell

A-541227-BU | VHS im KOMED
3x, 27.11. – 29.11., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 191 €, Schulungsunterlagen: 18 € | **BU** | **Dirk Frölich**

A-541228-BU | VHS im KOMED
3x, 6.5. – 8.5., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 191 €, Schulungsunterlagen: 18 € | **BU** | **Dirk Frölich**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

CAD – Computer Aided Design

CAD mit AutoCAD – Grundlagen

A-544011-BU | VHS im KOMED
4x, 6.11. – 9.11., Mo – Do, 9 – 15 Uhr | 24 UStd | 212 €, Schulungsunterlagen: 23 € | **BU** | **Ralf Ongaro**

A-544012-BU | VHS im KOMED
4x, 11.3. – 14.3., Mo – Do, 9 – 15 Uhr | 24 UStd | 212 €, Schulungsunterlagen: 23 € | **BU** | **Ralf Ongaro**

Wochenendseminar

A-544108 | VHS im KOMED
9.9., 10.9., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr | 20 UStd | 177 €, Schulungsunterlagen: 23 € | **WE** | **Ralf Ongaro**

CAD mit AutoCAD – Aufbaukurs

Seminar am Wochenende

A-544307 | VHS im KOMED
2.12., 3.12., Sa, So, 9 – 17:30 Uhr | 20 UStd | 177 €, Schulungsunterlagen: 24 € | **WE** | **Ralf Ongaro**

Inventor

Autodesk Inventor – Grundlagen

A-544509-BU | VHS im KOMED
3x, 15.11. – 17.11., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 212 €, Schulungsunterlagen: 26 € | **BU** | **Franz-Erich Schmitz**

A-544510-BU | VHS im KOMED
3x, 25.3. – 27.3., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 212 €, Schulungsunterlagen: 26 € | **BU** | **Franz-Erich Schmitz**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Medienproduktion: Bildbearbeitung, Layout, Grafik

Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
Gearbeitet wird in unseren Seminaren vorrangig mit Softwareprodukten aus dem Hause Adobe auf Windows Rechnern.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Bildbearbeitung und Layout für ambitionierte Laien

Zielgruppe und Zielsetzung
Arbeitssuchende und Arbeitnehmer*innen, Selbstständige und Freiberufler*innen die Bildbearbeitungs-, Layout- und Grafiksoftware, vorrangig Freeware, als Quereinsteiger*innen für die Bildverwaltung und die Erstellung von Web- und Printmarketing einsetzen und entsprechende Kompetenzen in den Programmen erwerben und erweitern wollen. Außerdem Arbeitssuchende und Arbeitnehmer*innen, Selbstständige und Freiberufler*innen, die die Einsatzmöglichkeiten des PC-Drucks z. B. für die Erstellung von Ersatzteilen kennenlernen möchten.

Affinity Photo, Designer und Publisher – Kombikurs

Medien gestalten mit der Affinity Suite

O-551006-BU | Online
5x, 21.8. – 25.8., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr, Fr, 9 – 14:30 Uhr | 38 UStd | 362 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **BU** | **Karin Krämer**

O-551007-BU | Online
5x, 11.12. – 15.12., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr, Fr, 9 – 14:30 Uhr | 38 UStd | 362 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **BU** | **Karin Krämer**

O-551008-BU | Online
5x, 13.5. – 17.5., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr, Fr, 9 – 14:30 Uhr | 38 UStd | 362 €, Schulungsunterlagen: 17 € | **BU** | **Karin Krämer**

Affinity Photo Grundlagen

Online Abendkurs

O-551100 | Online
4x, 8.11. – 29.11., Mi, 18 – 21:15 Uhr | 16 UStd | 140 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **Thorsten Wiegand**

Onlinekurs: Affinity Photo am Wochenende

Vom Optimieren Ihrer Urlaubsfotos bis zur Fotomontage

O-551114 | Online
23.9., 24.9., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 138 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **WE** | **Thorsten Wiegand**

Adobe Lightroom Classic CC (Blended Learning)

Einführung am Wochenende und Online-Follow-ups zur Vertiefung

A-551216 | VHS im KOMED
4x, 9.12. – 8.1., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr, Mo, 19 – 20:30 Uhr | 20 UStd | 156 €, Schulungsunterlagen: 15 € | **WE** | **Gregor Beltzig**

A-551217 | VHS im KOMED
4x, 15.6. – 22.7., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr, Mo, 19 – 20:30 Uhr | 20 UStd | 156 €, Schulungsunterlagen: 15 € | **WE** | **Gregor Beltzig**

RAW-Konvertierung in Photoshop CC

Arbeiten wie die Profis

A-551309 | VHS im KOMED
26.11., So, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 63 €, Materialkosten: 2 € | **WE** | **Thorsten Wiegand**

Einführung in die HDR Fotografie

Tagesseminar am Wochenende

A-551410 | VHS im KOMED
25.11., Sa, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 63 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Thorsten Wiegand**

Gimp, Inkscape und Scribus – Medien anspruchsvoll mit freier Software gestalten

A-551510-BU | VHS im KOMED
5x, 27.11. – 1.12., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 318 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **BU** |
Bernd Schmidt

A-551511-BU | VHS im KOMED
5x, 19.2. – 23.2., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 318 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **BU** |
Bernd Schmidt

A-551512-BU | VHS im KOMED
5x, 3.6. – 7.6., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 318 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **BU** |
Bernd Schmidt

Gimp – Digitale Bildbearbeitung mit Freeware

Abendkurs

A-551612 | VHS im KOMED
4x, 16.10. – 26.10., Mo, Do, 17:30 – 20:45 Uhr | 16 UStd | 130 €, Schulungsunterlagen: 11 € |
Thorsten Wiegand

Wochenendseminar

A-551709 | VHS im KOMED
21.10., 22.10., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 138 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **WE** | **Thorsten Wiegand**

Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik

A-551918-BU | VHS im KOMED
3x, 13.11. – 15.11., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** |
Bernd Schmidt

A-551919-BU | VHS im KOMED
3x, 6.3. – 8.3., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** |
Bernd Schmidt

Adobe Creative Cloud – Kombikurse Grafik-Design

Zielgruppe und Zielsetzung
Arbeitssuchende, Beschäftigte, Freiberufler*innen und Selbstständige, die Berührungspunkte zum grafischen Gewerbe haben, ggf. Verantwortliche für Medienproduktion im Unternehmen sind oder auch die Print- und digitalen Medien mit den Profiprogrammen InDesign und Photoshop erstellen und layouten müssen.
Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
Gearbeitet wird mit der Version Creative Cloud von Adobe auf Windows-Rechnern.
In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit InDesign CC

A-553128-BU | VHS im KOMED
5x, 11.9. – 15.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 381 €, Schulungsunterlagen: 39 € | **BU** |
Gregor Beltzig, Karsten Geisler

A-553129-BU | VHS im KOMED
5x, 11.12. – 15.12., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 381 €, Schulungsunterlagen: 39 € | **BU** |
Gregor Beltzig, Karsten Geisler

A-553130-BU | VHS im KOMED
5x, 11.3. – 15.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 381 €, Schulungsunterlagen: 39 € | **BU** |
Gregor Beltzig, Karsten Geisler

A-553131-BU | VHS im KOMED
5x, 10.6. – 14.6., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 381 €, Schulungsunterlagen: 39 € | **BU** |
Gregor Beltzig, Karsten Geisler

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

Bildbearbeitung professionell

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC

A-554015-BU | VHS im KOMED
5x, 6.11. – 10.11., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr,
Fr, 9 – 14:30 Uhr; 38 UStd | 38 UStd | 381 €,
Schulungsunterlagen: 17 € | **BU** | **Karin Krämer**

A-554016-BU | VHS im KOMED
5x, 18.3. – 22.3., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr,
Fr, 9 – 14:30 Uhr; 38 UStd | 38 UStd | 362 €,
Schulungsunterlagen: 17 € | **BU** | **Karin Krämer**

Fotografieren und Fotobearbeitung mit dem Smartphone

Motive sehen und gekonnt in Szene setzen

A-554082-BU | VHS im KOMED
3x, 24.4. – 26.4., Mi – Fr, 10 – 16 Uhr | 18 UStd |
172 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Karin Krämer**

Photoshop CC – Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung

Abendkurs

A-554121 | VHS im KOMED
5x, 9.1. – 6.2., Di, 17:30 – 21:45 Uhr | 26.67 UStd |
236 €, Schulungsunterlagen: 11 € |
Thorsten Wiegand

Wochenendseminare

A-554428 | VHS im KOMED
16.9., 17.9., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 16 UStd | 150 €,
Schulungsunterlagen: 19 € | **WE** | **Gregor Beltzig**

A-554429 | VHS im KOMED
16.3., 17.3., Sa, 10 – 17:30 Uhr, So, 10 – 17:30 Uhr |
16 UStd | 150 €, Schulungsunterlagen: 19 € | **WE** |
Gregor Beltzig

Aufbauworkshop: Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC

Abendkurs

A-554614 | VHS im KOMED
3x, 5.12. – 19.12., Di, 17:30 – 21:45 Uhr | 16 UStd |
140 €, Schulungsunterlagen: 11 € |
Thorsten Wiegand

Layout professionell

Zielgruppe und Zielsetzung
Arbeitssuchende, Beschäftige, Freiberufler*innen und Selbstständige mit Berührungspunkten zum grafischen Gewerbe, verantwortlich für Medien-Produktion im Unternehmen, die Print- und digitale Medien mit dem Profiprogrammen InDesign erstellen und layouten müssen.
Kleine Gruppen (max. 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
Gearbeitet wird mit der **Version Creative Cloud von Adobe** für Windows-Rechner.
In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grundlagen InDesign CC

A-555019-BU | VHS im KOMED
5x, 22.1. – 26.1., Mo – Fr, 9 – 15 Uhr | 30 UStd |
286 €, Schulungsunterlagen: 20 € | **BU** |
Karsten Geisler

A-555020-BU | VHS im KOMED
5x, 13.5. – 17.5., Mo – Fr, 9 – 15 Uhr | 30 UStd | 286 €,
Schulungsunterlagen: 20 € | **BU** | **Karsten Geisler**

Grundkurs InDesign CC – Visitenkarten, Flyer und Folder layouten

Live-Onlineseminar am Wochenende

O-555317 | Online
7.1., 8.1., Sa, So, 9 – 16 Uhr **|** 16 UStd **|** 153 €, Materialkosten: 17 € **| WE | Karsten Geisler**

Wochenendseminar

A-555318 | VHS im KOMED
28.10., 29.10., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr **|** 172 €, Materialkosten: 17 € **| WE | Karsten Geisler**

Fortgeschrittene Techniken InDesign CC

A-555509-BU | VHS im KOMED
5x, 25.9. – 29.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 381 €, Materialkosten: 1 € **| BU | Karsten Geisler**

InDesign CC Aufbaukurs – Interaktives PDF und E-Book

A-555559-BU | Online
5x, 23.10. – 27.10., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr, Fr, 9 – 14:30 Uhr **|** 38 UStd **|** 362 €, Schulungsunterlagen: 17 € **| BU | Karin Krämer**

O-555560-BU | Online
5x, 10.6. – 14.6., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr, Fr, 9 – 14:30 Uhr **|** 38 UStd **|** 362 €, Schulungsunterlagen: 17 € **| BU | Karin Krämer**

Illustrationen professionell

Zielgruppe und Zielsetzung
Arbeitssuchende, Beschäftigte, Freiberufler*innen und Selbstständige, mit Berührungspunkten zum grafischen Gewerbe, verantwortlich für Medien-Produktion im Unternehmen, die Grafiken für Print- und digitale Medien mit dem Profiprogramm Illustrator entwerfen und erstellen.
Kleine Gruppen (max. 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
Gearbeitet wird mit der **Version Creative Cloud von Adobe** auf Windows-Rechnern.
In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grafik mit Illustrator CC: Grundlagen

A-557115-BU | VHS im KOMED
5x, 20.11. – 24.11., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr, Fr, 9 – 14:30 Uhr **|** 38 UStd **|** 362 €, Schulungsunterlagen: 17 € **| BU | Karin Krämer**

A-557116-BU | VHS im KOMED
5x, 15.4. – 19.4., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr, Fr, 9 – 14:30 Uhr **|** 38 UStd **|** 362 €, Schulungsunterlagen: 17 € **| BU | Karin Krämer**

Illustrator CC – Einführung am Wochenende

Mit einfachen Formen zur Anzeigengestaltung

O-557162 | Online
30.9., 1.10., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 153 €, Schulungsunterlagen: 19 € **| WE | Karsten Geisler**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Videoschnitt

Zielgruppe und Zielsetzung
Webauftritte und Social-Media-Marketing sind heute ohne Bewegtbilder nicht mehr zu denken. Die Seminare wenden sich an Beschäftigte aus dem Social-Media-Marketing bzw. der Öffentlichkeitsarbeit von Unternehmen, aus der Bildungs- oder pädagogischen Jugendarbeit, Freiberufler*innen und Selbstständige, Existenzgründende und Arbeitssuchende, die Grundlagenkenntnisse des digitalen Videoschnitts erwerben und Videos schneiden und vertonen können müssen.
Kleine Gruppen (max. 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
Gearbeitet wird vorrangig mit der Version Creative Cloud von Adobe auf Windows-Rechnern. In den Schnittkursen für Smartphones wird mit anderen Apps gearbeitet.
In fast allen Seminaren sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.
Hinweis: Bitte beachten Sie auch die Seminare zu Videokonzeption, Erklärvideos, Videotutorials weiter hinten im Programmsegment Fernsehen, Film, Video.

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC

Modul III der Seminarreihe Digitale Videoproduktion

O-556017-BU | Online
5x, 20.11. – 24.11., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr | 40 UStd | 374 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** | **Jens Jacob**

A-556018-BU | VHS im KOMED
5x, 22.4. – 26.4., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr | 40 UStd | 374 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** | **Jens Jacob**

Grundlagenkurs Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC

Onlinekurs am Wochenende

O-556021 | Online
13.1., 14.1., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 18 UStd | 169 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **WE** | **Jens Jacob**

Wochenendseminar

A-556022 | VHS im KOMED
23.9., 24.9., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 18 UStd | 169 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **WE** | **Jens Jacob**

Aufbaukurs Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC

Onlineseminare am Wochenende

O-556029 | Online
21.10., 22.10., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 18 UStd | 172 € | **Jens Jacob**

O-556030 | Online
15.6., 16.6., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 18 UStd | 172 € | **Jens Jacob**

Live-Webinar „Videoproduktion mit dem Smartphone“

Kleingruppe (4-12 Teilnehmende)

O-556035 | Online
28.10., Sa, 9:30 – 13:30 Uhr | 5 UStd | 75 € | **Jens Jacob**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Audiobearbeitung und Musikproduktion am Computer

Musiksoftware: Hands on Cubase (Windows, Mac)

Kurs an zwei Abenden

A-558211 | VHS im KOMED
17.1., 24.1., Mi, 17:30 – 21:30 Uhr **|** 10 UStd **|** 75 €, Materialkosten: 1 € **| Frank Balzer**

Musiksoftware: Hands on GarageBand (Freeware für iPhone/iPad/Mac)

Online-Kurs an einem Abend

O-558411 | Online
31.1., Mi, 18 – 21:15 Uhr **|** 30 €, Materialkosten: 1 € **| Frank Balzer**

Audioaufnahmen mit der Freeware Audacity

Kurs an einem Abend

A-558609 | VHS im KOMED
18.12., Mo, 17:30 – 20:45 Uhr **|** 30 €, Materialkosten: 1 € **| Frank Balzer**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Webdesign und -programmierung

Zielgruppe und Zielsetzung
Arbeitssuchende und Beschäftigte, Freiberufler*innen und Selbstständige, die Blogs und Webseiten zur Kommunikation mit Kund*innen, Klient*innen oder einer Fachöffentlichkeit selbst erstellen oder von Dienstleister*innen erstellte Blogs/Webseites nachbearbeiten und optimieren können wollen.

Beratung
Sie wollen nur eine Webseite erstellen – doch womit? HTML, WordPress, Jimdo, Typo3 – was ist das Richtige für Sie? Sie investieren Zeit und Geld. Wir empfehlen: lassen Sie sich vor Kursbeginn kostenlos und unverbindlich beraten. Die zuständigen Fachbereichsleitungen sind gerne behilflich mit weiteren Informationen zu Kursinhalten und -zielen, bei der Einschätzung Ihres Bedarfs, Ihrer Vorkenntnisse und bei Ihrer weiteren Kursplanung.
Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Wordpress

Präsent im Netz: Bloggen und Webseiten erstellen mit WordPress

A-568024-BU | VHS im KOMED
3x, 25.10. – 27.10., Mi – Fr, 10 – 16 Uhr | 18 UStd | 194 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **BU** | **Karsten Geisler**

Abendkurs

A-568212 | VHS im KOMED
5x, 17.10. – 14.11., Di, 18:30 – 21:45 Uhr | 20 UStd | 188 €, Schulungsunterlagen: 21 € | **Jochen Eikmeier**

Grundlagenseminare am Wochenende

A-568524 | VHS im KOMED
23.9., 24.9., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd | 173 €, Schulungsunterlagen: 16 € | **WE** | **Karsten Geisler**

A-568526 | VHS im KOMED
9.12., 10.12., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 173 €, Schulungsunterlagen: 16 € | **WE** | **Karsten Geisler**

WordPress – Grundlagen

Onlineseminar am Wochenende

O-568525 | Online
4.11., 5.11., Sa, So, 9 – 16 Uhr | 16 UStd | 173 €, Schulungsunterlagen: 16 € | **WE** | **Karsten Geisler**

WordPress Advanced

Online-Aufbaukurs am Wochenende

O-568529 | Online
2.12., 3.12., Sa, So, 9 – 16 Uhr | 16 UStd | 173 € | **WE** | **Karsten Geisler**

WordPress-Themes selbst erstellen

O-568613-BU | Online
3x, 28.8. – 30.8., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 259 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Bernd Schmidt**

O-568614-BU | Online
3x, 5.2. – 7.2., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 259 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Bernd Schmidt**

HTML / HTML 5

Einstieg in barrierefreies Webdesign: HTML, CSS, TypeScript & React

A-562013-BU | VHS im KOMED
4x, 11.12. – 14.12., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd | 288 €, Schulungsunterlagen: 23 € | **BU** | **Bernd Schmidt**

O-562014-BU | Online
4x, 10.6. – 13.6., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd | 288 €, Schulungsunterlagen: 23 € | **BU** | **Bernd Schmidt**

Webseiten professionell gestalten mit HTML5 und CSS3

Abendintensivkurs

A-562125 | VHS im KOMED
5x, 11.12. – 15.12., Mo – Fr, 18 – 21:15 Uhr | 20 UStd | 173 €, Schulungsunterlagen: 23 € | **Jochen Eikmeier**

Typo 3

Einführung in Typo3 als Content-Management-System

O-567217-BU | Online
4x, 6.11. – 9.11., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd | 345 €, Schulungsunterlagen: 24 € | **BU** | **Bernd Schmidt**

O-567218-BU | Online
4x, 13.5. – 16.5., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd | 345 €, Schulungsunterlagen: 24 € | **BU** | **Bernd Schmidt**

Typo3 für Redakteure – Einstieg ins Content Management System

Tagesseminar

A-567320 | VHS im KOMED
30.10., Mo, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 76 €, Materialkosten: 1 € | **Peter Abels**

Jimdo

Webseitengestaltung mit Jimdo

A-566016-BU | VHS im KOMED
3x, 18.10. – 20.10., Mi – Fr, 9:30 – 15:30 Uhr **|**
18 UStd **|** 178 €, Materialkosten: 1 € **| BU |**
Bernd Schmidt

Wochenendseminar

A-566311 | VHS im KOMED
9.12., 10.12., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 158 €,
Materialkosten: 1 € **| WE | Bernd Schmidt**

Andere Webdesigntools / Webseitenoptimierung

Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads) für Ihre Webseite

SEO und SEA – Grundlagenseminar zum Suchmaschinenmarketing

A-569015-BU | VHS im KOMED
3x, 18.12. – 20.12., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
259 €, Materialkosten: 1 € **| BU | Michael Schmidt**

A-569016-BU | VHS im KOMED
3x, 3.4. – 5.4., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
259 €, Materialkosten: 1 € **| BU | Michael Schmidt**

Erfolgreiche Akquise mit der eigenen Webseite – SEO

Analysieren und optimieren Sie Ihre Webseite mit den Tools von Google

O-569715 | Online
11.11., 12.11., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|**
173 € **| WE | Michael Schmidt**

A-569716 | VHS im KOMED
27.1., 28.1., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 173 € **|**
WE | Michael Schmidt

Suchmaschinenmarketing. Werben mit Google Ads?!

SEA-Workshop am Wochenende

O-569725 | Online
30.9., 1.10., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 14 UStd **|**
126 € **| WE | Michael Schmidt**

A-569726 | VHS im KOMED
3.2., 4.2., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 14 UStd **|** 126 € **|**
WE | Michael Schmidt

Einführung in die Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Onlineseminar am Wochenende

O-569784 | Online
17.2., 18.2., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 173 €,
Schulungsunterlagen: 10 € **| WE | Florine Calleen**

Wochenendseminar

A-569785 | VHS im KOMED
23.9., 24.9., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 173 €,
Schulungsunterlagen: 10 € **| WE | Florine Calleen**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Linux

Linux professionell anwenden: Einführung

A-570137-BU | VHS im KOMED
3x, 20.9. – 22.9., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 210 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** |
Bernd Schmidt

A-570138-BU | VHS im KOMED
3x, 18.12. – 20.12., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 210 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** |
Bernd Schmidt

A-570139-BU | VHS im KOMED
3x, 13.3. – 15.3., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 210 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** |
Bernd Schmidt

Linux für Eilige

A-570153 | VHS im KOMED
11.11., Sa, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 70 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **WE** | **Bernd Schmidt**

Linux professionell anwenden: Systemverwaltung

O-570214-BU | Online
5x, 23.10. – 27.10., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 349 €, Schulungsunterlagen: 24 € | **BU** |
Bernd Schmidt

O-570215-BU | Online
5x, 18.3. – 22.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 349 €, Schulungsunterlagen: 24 € | **BU** |
Bernd Schmidt

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Windows Netzwerke

Netzwerke Grundlagen

A-571127-BU | VHS im KOMED
3x, 4.10. – 6.10., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 210 €, Schulungsunterlagen: 22 € | **BU** |
Wolfgang Lentges

A-571128-BU | VHS im KOMED
3x, 5.2. – 7.2., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 210 €, Schulungsunterlagen: 22 € | **BU** |
Wolfgang Lentges

A-571129-BU | VHS im KOMED
3x, 27.5. – 29.5., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 210 €, Schulungsunterlagen: 22 € | **BU** |
Wolfgang Lentges

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Welche Programmiersprache wozu?

	Einsatzgebiete	Besondere Stärken	Schwächen / Schwierigkeiten
C++	Komplexe Anwendungen (Office, Visual Studio, Linux wurden in C/C++ geschrieben.) Zeitkritische Anwendungen (Messtechnik, Dienste, Treiber, High-End-Spiele), 3D-Programmierung mit Unreal.	Objektorientierte Programmiersprache; Prozessorientierte Programmierung möglich; Hardwarenahe Programmierung möglich; Compiler auf fast allen Plattformen verfügbar.	Zählt zu den schwieriger erlernbaren Sprachen.
C#	Windows-Anwendungen aller Art. 3D-Programmierung mit Unity, Plattformunabhängige Apps mit Xamarin.	Speziell für das .NET-Framework entwickelte und optimierte Sprache; Leicht erlernbar für C++ und Java-Programmierer.	Nur für das .NET-Framework verfügbar; Langsamer als reine Compiler-Sprachen.
Java	Apps für Unterhaltungselektronik (Mobiltelefone, Smart-TVs etc.), Frontends, Client/Server-Kommunikation.	Sehr gut geeignet, objektorientierte Programmierung zu lernen; Plattformunabhängig (wenn Javas virtuelle Maschine vorhanden ist).	Langsamer als reine Compiler-Sprachen; Nicht geeignet für Hardwarenahe Anwendungen und Treiber; Nutzt Systemspezifische Vorteile nicht aus.
Python	Statistik (Alternative zu R), Data Mining, Machine Learning, Programmierung von Makros und Testfällen.	Einfacher Einstieg in die Programmierung, Schnelle Ergebnisse ohne langes Einarbeiten.	Langsamste der hier aufgeführten Sprachen. Weniger geeignet für komplexe oder zeitkritische Anwendungen.
Dart / Flutter	Apps für iOS und Android, Anwendungen mit grafischen Oberflächen für Windows, Mac und Linux sowie Webseiten.	Ein effizientes Duo für Cross-Plattform-Entwicklung. Dart bietet moderne Features und intuitive Syntax, während Flutter eine anpassungsfähige, einheitliche UI liefert. Keine Laufzeitumgebung nötig, einfach schreiben und überall ausführen.	Erhöhter Lernaufwand, da objektorientierte Programmierung notwendig. Downloadgröße der Apps etwas höher. Relativ junge Programmiersprache, daher sind Änderungen möglich. Entwicklung von iOS-Apps nur auf MacOS.

Fazit

- C++ bietet den größten Anwendungsbereich und beste Laufzeit, ist auf jedem System verfügbar, hat aber die höchste Lernkurve.
- C# ist die optimale Sprache für .NET, mit .Net Core auch außerhalb von Windows verwendbar.
- Java ist speziell für Anwendungen gedacht, die auf möglichst vielen unterschiedlichen Plattformen laufen sollen.
- Python hat seine Stärken in den mächtigen Bibliotheken, die zu den oben genannten Themen existieren.
- Dart/Flutter: App-Entwicklung für iOS und Android, Quellcode ist für alle unterstützten Plattformen ohne Anpassung lauffähig

Programmiersprachen

Zielgruppe und Zielsetzung
Coding gilt als Schlüsselqualifikation im digitalen Zeitalter. Die Seminare wenden sich an Arbeitssuchende, Beschäftigte, Lehrkräfte, Auszubildende, Freiberufler*innen und Selbstständige, die grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten in der Programmierlogik und der Anwendung einer Programmiersprache erwerben, sowie Kenntnisse in dieser ausbauen und berufliche Aufgaben automatisieren wollen. In den Kursen, die sich mit dem Erlernen einer konkreten Programmiersprache befassen, sind grundsätzliche Programmierkenntnisse, wie sie im Kurs „Einführung in die Programmierung" vermittelt werden, empfehlenswert.
Bei Bedarf bietet die Volkshochschule Köln zu den jeweiligen Programmiersprachen auch Aufbaukurse an. Sprechen Sie uns an!
Kontakt:
Axel Busch, Tel.: 0221 221-23693,
E-Mail: axel.busch@stadt-koeln.de

Hinweis: Seminare zu VBA-Anwendungsprogrammierung finden Sie weiter vorne in den Rubriken Tabellenkalkulation (Excel) und Datenbanken (Access).
Kleine Gruppen (maximal 12 Teilnehmende) ermöglichen optimale Unterstützung durch die Kursleitung. Sie haben einen Rechner für sich.
In fast allen IT-Kursen sind Schulungsunterlagen eingerechnet, die Sie auch nach Kursende zuhause bestens unterstützen.

Grundlagen der Programmierung

Einführung in die Programmierung

Onlinekurs am Wochenende

O-580040 | Online
5.8., 6.8., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 118 €, Schulungsunterlagen: 6 € **| André Willms**

O-580044 | Online
16.12., 17.12., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 118 €, Schulungs-unterlagen: 6 € **| André Willms**

O-580045 | Online
13.1., 14.1., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 118 €, Schulungsunterlagen: 6 € **| André Willms**

Onlinekurs am Wochenende in den Herbstferien

O-580042 | Online
7.10., 8.10., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 118 €, Schulungsunterlagen: 6 € **| André Willms**

Wochenendseminar

A-580041 | VHS im KOMED
9.9., 10.9., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 136 €, Schulungsunterlagen: 6 € **| WE | André Willms**

A-580043 | VHS im KOMED
25.11., 26.11., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 136 €, Schulungsunterlagen: 6 € **| WE | André Willms**

C++

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++

O-581012-BU | Online
5x, 6.11. – 10.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 445 €, Schulungsunterlagen: 6 € **| BU | André Willms**

O-581013-BU | Online
5x, 4.3. – 8.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 445 €, Schulungsunterlagen: 6 € **| BU | André Willms**

Fortgeschrittenes Programmieren in modernem C++

O-581262-BU | Online
5x, 22.1. – 26.1., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 445 €, Schulungsunterlagen: 6 € **| BU | André Willms**

Mikrocontroller für Maker und Funkamateure

A-581809-BU | VHS im KOMED
5x, 16.10. – 20.10., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 21 €, Materialkosten: 15 € | **BU** | **Franz-Peter Zantis**

A-581810-BU | VHS im KOMED
5x, 18.3. – 22.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 21 €, Materialkosten: 15 € | **BU** | **Franz-Peter Zantis**

C#

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C#

O-582224-BU | Online
5x, 23.10. – 27.10., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** | **André Willms**

O-582225-BU | Online
5x, 22.4. – 26.4., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** | **André Willms**

Java

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java

O-583314-BU | Online
5x, 27.11. – 1.12., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 24 € | **BU** | **André Willms**

A-583315-BU | VHS im KOMED
5x, 24.6. – 28.6., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 24 € | **BU** | **André Willms**

Java-Aufbaukurs: Grafische Oberflächen und Datenbanken

O-583508-BU | Online
5x, 4.12. – 8.12., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** | **André Willms**

App-Entwicklung (iOS/Android) mit Flutter und Dart

A-583712-BU | VHS im KOMED
5x, 20.11. – 24.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 10 € | **BU** | **Bernd Schmidt**

A-583713-BU | VHS im KOMED
5x, 22.4. – 26.4., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 10 € | **BU** | **Bernd Schmidt**

Python

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python

A-584020-BU | VHS im KOMED
5x, 11.9. – 15.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** | **André Willms**

O-584021-BU | Online
5x, 11.12. – 15.12., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** | **André Willms**

O-584022-BU | Online
5x, 18.3. – 22.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** | **André Willms**

A-584023-BU | VHS im KOMED
5x, 10.6. – 14.6., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 445 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** | **André Willms**

Programmieren lernen mit Python – Einführung in die objektorientierte Programmierung

Abendkurs

A-584121 | VHS im KOMED
6x, 26.10. – 30.11., Do, 18 – 21:15 Uhr **|** 24 UStd **|**
233 €, Materialkosten: 1 € **| Mohamed Bajrushi**

Programmieren lernen mit Python – für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

Schülerkurs in den Herbstferien

A-584603 | VHS im KOMED
3x, 4.10. – 6.10., Mi – Fr, 14 – 18:15 Uhr **|** 15 UStd **|**
reduzierter Schülerpreis: 96 €, Materialkosten: 1 € **|**
Jan Dahlhaus

Schülerkurs in den Osterferien

A-584604 | VHS im KOMED
4x, 25.3. – 28.3., Mo – Do, 14 – 18:15 Uhr **|** 20 UStd **|**
reduzierter Schülerpreis: 128 €, Materialkosten: 1 € **|**
Jan Dahlhaus

PHP

Einführung in PHP

O-585011-BU | Online
5x, 25.9. – 29.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|**
40 UStd **|** 445 €, Schulungsunterlagen: 20 € **| BU |**
André Willms

O-585012-BU | Online
5x, 8.4. – 12.4., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|**
40 UStd **|** 445 €, Schulungsunterlagen: 20 € **| BU |**
André Willms

PHP-Aufbaukurs

O-585507-BU | Online
3x, 4.9. – 6.9., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
267 €, Schulungsunterlagen: 6 € **| BU | André Willms**

Javascript

Einführung in Javascript

O-586012-BU | Online
5x, 16.10. – 20.10., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|**
40 UStd **|** 445 €, Schulungsunterlagen: 22 € **| BU |**
André Willms

O-586013-BU | Online
5x, 15.4. – 19.4., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|**
40 UStd **|** 445 €, Schulungsunterlagen: 22 € **| BU |**
André Willms

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Medien

Qualifikation der Dozierenden
Die im Bereich Medien tätigen Trainer*innen sind Medienprofis, Journalist*innen, Fernseh- und Hörfunksprecher*innen, Drehbuchautor*innen, Medienpraktiker*innen, Medienpädagog*innen und PR-Berater*innen. Neben fachlicher Kompetenz zeichnen sie sich durch methodische und didaktische Kompetenzen sowie Fortbildungsbereitschaft und Beratungskompetenz aus. Sie wünschen nähere Angaben zum Qualifikationsprofil der Trainer*innen? Wir informieren Sie gerne!

Methodik und Arbeitsformen
Die Seminare zeichnen sich durch eine Kombination von Theorievermittlung und intensivem Praxisanteil aus. Die verschiedenen Arbeitsformen und methodischen Elemente richten sich nach den jeweils fachlichen und didaktischen Anforderungen. Bewährte Arbeitsformen in der pädagogischen Praxis: Präsentationen, Vorträge, Kleingruppenarbeiten, Einzelarbeiten, Rollenspiele, praxisbezogene Übungen anhand von Fallbeispielen, Video-Feedback, Diskussionen. Dabei wird großer Wert auf ein interaktives Seminargeschehen gelegt. Auch bei Onlineseminaren ist eine abwechslungsreiche Methodenvielfalt für uns von großer Bedeutung.

Teilnahmevoraussetzung
Die Medienseminare richten sich an Angestellte, Selbständige, Freiberufler*innen, Arbeitssuchende und Studierende, die das erlernte Wissen im beruflichen Kontext anwenden möchten.

Warum eine inhaltliche Beratung
Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie eine Fortbildungsveranstaltung besuchen. Nutzen Sie die Möglichkeit einer unverbindlichen Beratung. Wir beraten und informieren Sie gerne bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse mit Informationen zu Kursinhalten und Zielen zu Weiterbildungspaketen, die zu Ihrer beruflichen und persönlichen Lebenssituation passen.

Kontakt:
Matthias Terfurth, Tel.: 0221 221-24433
E-Mail: matthias.terfurth@stadt-koeln.de

Die Beschreibungen zu den Weiterbildungsangeboten finden Sie auf unserer Webseite unter: www.vhs.koeln

Public Relations, Marketing und Barrierefreie Kommunikation

Kund*innen gewinnen mit Storytelling

Wie sich Unternehmen durch Geschichten von der Konkurrenz abheben

A-512203-BU | VHS im KOMED
3x, 27.9. – 29.9., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
206 €, Materialkosten: 1 € **| WE | René Kohlenberg**

Grundlagen der digitalen Unternehmenspräsenz

A-512229-BU | VHS im KOMED
4x, 25.9. – 28.9., Mo – Do, 9:30 – 17 Uhr **|** 32 UStd **|**
210 €, Materialkosten: 1 € **| BU | Michael Schmidt**

Online texten – professionell

A-512327-BU | VHS im KOMED
5x, 7.8. – 11.8., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|**
262 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| BU |**
Florine Calleen

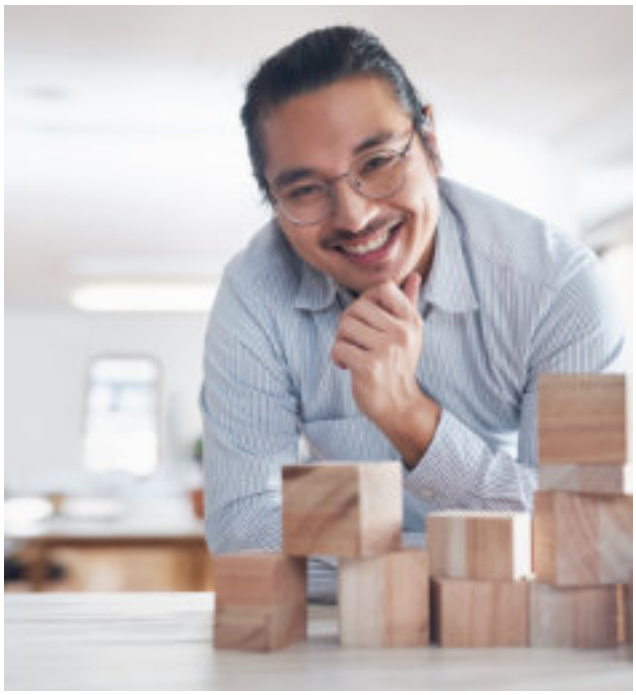
A-512328-BU | VHS im KOMED
5x, 20.11. – 24.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|**
262 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| BU |**
Florine Calleen

A-512329-BU | VHS im KOMED
5x, 18.3. – 22.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|**
262 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| BU |**
Florine Calleen

Leichte Sprache in Theorie und Praxis – Barrierefreie Kommunikation

A-512337-BU | VHS im KOMED
3x, 18.9. – 20.9., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
158 €, Schulungsunterlagen: 4 € **| BU |**
Brigitte Droste

A-512338-BU | VHS im KOMED
3x, 22.1. – 24.1., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
158 €, Schulungsunterlagen: 4 € **| BU |**
Brigitte Droste



Leichte Sprache im Gespräch – Aufbaukurs

A-512340-BU | VHS im KOMED
3x, 23.10. – 25.10., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 158 €, Schulungsunterlagen, Kosten für Exkursion: 30 € | **BU** | **Brigitte Droste**

Self-Publishing

Vortrag

A-512342 | VHS im KOMED
10.10., Di, 19 – 20:30 Uhr | 12 € | **Peter Granzow**

Grafikdesign für Nichtgrafiker*innen und Quereinsteigende

Grundlagen der Gestaltung

O-512502-BU | Online
3x, 9.8. – 11.8., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 158 € | **BU** | **Andrea Michalowski**

O-512503-BU | Online
3x, 18.10. – 20.10., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 158 € | **BU** | **Andrea Michalowski**

O-512504-BU | Online
3x, 4.12. – 6.12., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 158 € | **BU** | **Andrea Michalowski**

O-512505-BU | Online
3x, 28.2. – 1.3., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 158 € | **BU** | **Andrea Michalowski**

Psychologie & Design

Kommunikation & Design auf den Punkt gebracht

O-512522 | Online
31.8., Do, 18 – 20 Uhr | 2,67 UStd | 16 € | **Andrea Michalowski**

Zielgruppen Analyse – Zielst du noch oder verkaufst du schon?

O-512525 | Online
4.9., Mo, 18 – 20 Uhr | 2,67 UStd | 16 € | **Andrea Michalowski**

Typografie

O-512528 | Online
25.9., Mo, 18 – 20 Uhr | 2,67 UStd | 16 € | **Andrea Michalowski**

Werbeideen richtig umsetzen

O-512531 | Online
10.10., Di, 9 – 15 Uhr | 6.67 UStd | 39 € | **Andrea Michalowski**

Werbeideen vom Entwurf in die Praxis

O-512534 | Online
6.11., Mo, 18 – 20 Uhr | 2,67 UStd | 16 € | **Andrea Michalowski**

Crossmedia

Crossmedia Marketing

A-516513-BU | VHS im KOMED
5x, 16.10. – 20.10., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 343 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **BU** | **Florine Calleen**

PR-Berater*in VHS

Die Kommunikationsbranche ist vielseitig und ständig in Bewegung. Sie hat eine große Anziehungskraft auf Berufsstarter*innen, Quereinsteiger*innen sowie erfahrene Kommunikator*innen. Jobprofile verändern sich durch digitale Medien und moderne Kommunikationsformen. Davon profitieren auch die klassischen Medien: mit ihnen eröffnen sich neue Gestaltungsräume für Medienbegeisterte und Kommunikationsprofis. All das gilt für Freischaffende, Agenturen und Unternehmen gleichermaßen. Umso wichtiger ist das Tätigkeitsfeld von PR-Berater*innen. Sie kennen sich in den verschiedenen Kommunikationsdisziplinen aus und bedienen sich vielfältiger Tools. Individuelle Herausforderungen begegnen sie zielgruppenspezifisch und kanalübergreifend.
Professionelles Texten, detaillierte Planungen und überzeugendes Auftreten gehören ebenso zum inhaltsgetriebenen PR-Handwerk wie Netzwerken, Konzeptionieren und die Motivation interdisziplinärer Teams. Teilnehmende zur berufsbegleitenden Qualifizierung PR-Berater*in VHS lernen, wie sie strategisch und vor allem operativ die Klaviatur erfolgreicher Kommunikation beherrschen und im Beruf anwenden. Erleben Sie Public Relations hautnah – erfahrene Dozent*innen vermitteln Ihnen relevantes Wissen aus der Praxis für die Praxis.

Inhalte Basismodule
- Grundlagen und Best Practices professioneller Public Relations und Öffentlichkeitsarbeit
- Zwischen Kreation und Künstlicher Intelligenz: Texten aus dem Effeff für Print und Web
- Von A bis Z souverän Videos produzieren – wie Sie Videos selbst planen, aufnehmen, produzieren und vermarkten
- PR-Berater*in VHS: PR-Konzepte strukturiert und effektiv entwickeln
- Zertifizierung PR-Berater*in: Abschluss-Präsentation eines eigenen PR-Konzeptes

Wahlmodule
- Strategische Unternehmenskommunikation und Content-Marketing
- PRspektivwechsel: Markenbotschafter, Influencer Relations und Personal Branding
- Intensivkurs 360-Grad-Kommunikation: Tools, Kreativitätstechniken und Ideen-Schmiede
- Mit Earned Media ins Licht der Öffentlichkeit: Texte für Pressemappe und Newsroom
- Posten, taggen und netzwerken: Social Media rocks – auch beruflich!
- Elevator Pitch: Kleine Präsentation – Große Wirkung! Wie Sie sich überzeugend vorstellen und sicher auf den Punkt kommen
- Videokonzeption für eigene Film- und Videoprojekte

Zielgruppe
Die berufsbegleitende Qualifizierung ist genau das Richtige für Sie, wenn
- Sie einen Einstieg in die spannende Welt der Public Relations suchen
- Sie Kommunikation mit Leidenschaften pflegen
- Sie einen journalistischen Hintergrund haben und eine Veränderung anstreben
- Sie bereits beruflich mit PR zu tun haben und sich weiterqualifizieren möchten
- Sie Ihr PR-Wissen um aktuelle Praxisbeispiele und Trends erweitern wollen
- Sie beabsichtigen, Hintergründe und Insights von erfahrenen Dozent*innen zu erlangen
- Sie als Unternehmen keine Inhouse-Weiterbildung erhalten haben
- Sie parallel zum Studium und Berufsleben eine Weiterbildung wichtig finden
- Sie eine Geschäftsidee im PR-Bereich haben und Unterstützung benötigen oder
- Sie selbständig sind und sich mittels Public Relations neue Impulse wünschen

Abschluss
Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat als PR-Berater*in VHS
- nach regelmäßiger Teilnahme an allen Basismodulen sowie der regelmäßigen Teilnahme an der erforderlichen Anzahl an Wahlmodulen (regelmäßige Teilnahme = mindestens 80 %)
- nach Erstellung eines PR-Konzeptes (schriftliche Hausarbeit)
- nach erfolgreicher Präsentation des PR-Konzeptes im Rahmen des Abschluss-Kolloquiums

Laufzeit
Die Laufzeit beträgt zwei Semester. Im Herbst startet die Weiterbildung mit den ersten Basismodulen und endet mit der Prüfung im Frühsommer. Ein Start ist auch zu anderen Zeitpunkten möglich. Lassen Sie sich bitte vor der Buchung von uns beraten.

Umfang
Die Weiterbildung besteht aus fünf Basismodulen (104 Unterrichtsstunden + Erstellung eines PR-Konzeptes) inklusive Prüfung. Dazu werden sieben Wahlmodule zu verschiedenen Themen und indivi-

duellen Fragestellungen angeboten. Von diesen Wahlmodulen müssen Veranstaltungen mit einem Umfang von insgesamt mindestens 48 Unterrichtsstunden belegt werden.
Die Veranstaltungen werden als Bildungsurlaube sowie Wochenendkurse und Onlineseminare angeboten.

Trainer*innen

- Stefan Schütz: Kommunikationsexperte, PR-Profi, Marketing-Fachmann, Social-Media-Berater, Dozent, Blogger und Storyteller. Seit mehr als zehn Jahren begleitet der bekennende Content-Enthusiast Unternehmen und Marken bei strategischen Fragestellungen, crossmedialen Maßnahmen und im modernen Marketing. In seinem Blog PR-Stunt sowie für das Online-Magazin Zielbar stehen klassische Kommunikationsthemen und Social Media im Fokus seiner Arbeit.
- Florine Calleen: Texterin, Buchautorin, Dozentin, PR- und Social-Media-Beraterin, Inhaberin der Agentur Text@Plan. Die Vernetzung von Off- und Online-Welten steht im Zentrum ihrer Arbeit für Selbständige, Unternehmen und Agenturen.
- Bianca Grünert: Diplom Sozialpädagogin, Business-Coach und Ergotherapeutin. Als Kommunikationstrainerin ist sie seit vielen Jahren auf Rhetorik und Körpersprache spezialisiert. Wie Sie Ihre Wirkung verbessern und in Gesprächen erfolgreicher agieren könne, zeigt Sie in ihren Seminaren. Die präzise Wahrnehmung körperlicher Signale und die Wertschätzung anderer sieht sie als Erfolgsfaktor in der Kommunikation.
- Jens Jacob: Master of Arts „Literatur und Medienpraxis". Er produziert seit 2006 Imagefilme, Werbefilme und Dokumentationen. 2011 wurde seine Arbeit mit dem 1. Platz des Bürgermedienpreises der Landesanstalt für Medien NRW ausgezeichnet. Durch unterschiedliche Auftragsarbeiten im Bereich Kultur, Wirtschaft und Werbung verfügt er neben filmtheoretischem Wissen vor allem über umfassende Praxiserfahrung.

Informationen, persönliche Beratung und Anmeldung

Wir empfehlen Ihnen, sich vorab telefonisch, per E-Mail oder persönlich beraten lassen:
Matthias Terfurth, Tel.: 0221 221-24433,
E-Mail: matthias.terfurth@stadt-koeln.de.
Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über
Frau Roches, Tel.: 0221 221 23679
vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
Nutzen Sie die Möglichkeiten zur Bildungsfinanzierung. Weitere Informationen: 0221 221-23999 oder per E-Mail: berufliche-beratung@stadt-koeln.de

Die Beschreibungen zu den Weiterbildungsangeboten finden Sie auf unserer Webseite unter: www.vhs.koeln

Grundlagen und Best Practices professioneller Public Relations und Öffentlichkeitsarbeit

1. Basismodul der berufsbegleitenden Weiterbildung zum*zur PR-Berater*in

A-519203 | VHS im KOMED
30.9., 1.10., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 138 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| WE | Stefan Schütz**

Zwischen Kreation und Künstlicher Intelligenz: Texten aus dem Effeff für Print und Web

2. Basismodul der berufsbegleitenden Weiterbildung zum*zur PR-Berater*in

A-519205-BU | VHS im KOMED
3x, 26.2. – 28.2., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 206 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| Florine Calleen**

Von A bis Z souverän Videos produzieren – Wie Sie Videos selbst planen, aufnehmen, produzieren und vermarkten

3. Basismodul der berufsbegleitenden Weiterbildung zum*zur PR-Berater*in

A-519208-BU | VHS im KOMED
5x, 13.11. – 17.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 343 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| Florine Calleen, Jens Jacob, Bianca Grünert**

PR-Berater*in VHS: PR-Konzepte strukturiert und effektiv entwickeln

4. Basismodul der berufsbegleitenden Weiterbildung zum*zur PR-Berater*in

A-519210 | VHS im KOMED
16.3., 17.3., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 138 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| WE | Stefan Schütz**

Zertifizierung PR-Berater*in: Abschlusspräsentation eines eigenen PR-Konzeptes

A-519215 | VHS im KOMED
15.6., Sa, 9 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** 69 €, Prüfungsgebühren: 150 €, Prüfungsvorbereitung: 180 € **| WE | Stefan Schütz**

Strategische Unternehmenskommunikation und Content-Marketing

Anerkannt als Wahlmodul im Rahmen der berufsbegleitenden PR-Berater*innen Weiterbildung

A-519220 | VHS im KOMED
20.1., 21.1., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 138 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| WE | Stefan Schütz**

PRspektivwechsel: Markenbotschafter, Influencer Relations und Personal Branding

A-519223 | VHS im KOMED
2.12., Sa, 10 – 17:30 Uhr **|** 8 UStd **|** 69 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| WE | Stefan Schütz**

Intensivkurs 360-Grad-Kommunikation: Tools, Kreativitätstechniken und Ideen-Schmiede

A-519227 | VHS im KOMED
17.2., Sa, 10 – 17:30 Uhr **|** 8 UStd **|** 116 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| WE | Stefan Schütz**

Mit Earned Media ins Licht der Öffentlichkeit: Texte für Pressemappe und Newsroom

A-519230 | VHS im KOMED
13.4., 14.4., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 138 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| WE | Florine Calleen**

Posten, taggen und netzwerken: Social Media rocks – auch beruflich!

A-519233 | VHS im KOMED
4.11., 5.11., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 138 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| WE | Florine Calleen**

Elevator Pitch: Kleine Präsentation – Große Wirkung! – Wie Sie sich überzeugend vorstellen und sicher auf den Punkt kommen

O-519235 | Online
9.3., Sa, 10 – 17:30 Uhr **|** 8 UStd **|** 69 €, Schulungsunterlagen: 10 € **| WE | Bianca Grünert**

Konzepterstellung für Film- und Videoprojekte

Anerkannt als Wahlmodul im Rahmen der berufsbegleitenden PR-Berater*innen Weiterbildung – Kleingruppe (max. 8 Personen)

O-519238-BU | Online
3x, 29.1. – 31.1., Mo – Mi, 9:30 – 17 Uhr **|** 24 UStd **|** 256 €, Schulungsunterlagen: 8 € **| BU | Jens Jacob**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Social Media

Social-Media-Plattformen haben einen festen Platz im beruflichen Kontext, sei es um das eigene Unternehmen zu präsentieren, Produkte zu bewerben, sich mit Kolleg*innen auszutauschen oder einen neuen Job zu finden. Mit unseren Angeboten möchten wir Kund*innen unterstützen, die sich mit Social Media noch nicht beruflich befasst haben, oder ihr Wissen in speziellen Bereichen vertiefen möchten. Dazu bieten wir verschiedene Veranstaltungen an, die gezielt nach Vorwissen und der beruflichen Situation der angesprochenen Teilnehmenden differenzieren.

Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen

O-512405-BU | Online
3x, 8.11. – 10.11., Mi – Fr, 10 – 16:30 Uhr **|** 21 UStd **|** 138 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| BU | Dörte Stahl**

O-512406-BU | Online
3x, 28.2. – 1.3., Mi – Fr, 10 – 16:30 Uhr |
21 UStd | 138 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **BU** |
Dörte Stahl

Präsent auf Instagram: Image aufbauen durch eine eigene Bildsprache

A-512424-BU | VHS im KOMED
3x, 13.11. – 15.11., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd |
187 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Xenia Gromak**

A-512425-BU | VHS im KOMED
3x, 26.2. – 28.2., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd |
187 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Xenia Gromak**

Präsent auf Instagram Teil 2: Feedback
Wochenende

A-512430 | VHS im KOMED
9.9., Sa, 9 – 16:30 Uhr | 9.67 UStd | 83 €,
Materialkosten: 1 € | **WE** | **Xenia Gromak**

Berufliche Vernetzung mit LinkedIn und Co.
Onlineworkshop am Wochenende

O-512449 | Online
25.1., Do, 17:30 – 19 Uhr | 2 UStd| 14 € |
Dörte Stahl

Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing

A-512466-BU | VHS im KOMED
5x, 11.9. – 15.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |
262 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **BU** | **Florine Calleen**

A-512467-BU | VHS im KOMED
5x, 4.12. – 8.12., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd |
262 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **BU** | **Florine Calleen**

A-512468-BU | VHS im KOMED
5x, 29.1. – 2.2., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 262 €,
Schulungsunterlagen: 11 € | **BU** | **Florine Calleen**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Journalismus

Podcast-Projekte rechtskonform gestalten

O-513006 | Online
18.9., Mo, 17:30 – 21 Uhr | 4.67 UStd | 27 € |
Constanze Brinkmann

Wie erstelle ich einen Podcast?

A-513009 | VHS im KOMED
26.10., Do, 19 – 21 Uhr | 2,67 UStd | 16 € |
Heike Drexel

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Fernsehen / Film / Video

Drehbuchschreiben

Storytelling für Drehbuch, PR und Social Media

A-514217 | VHS im KOMED
23.9., 24.9., Sa, So, 10 – 18 Uhr **|** 18 UStd **|** 118 €, Materialkosten: 1 € **| WE | Edgar von Cossart**

Cologne Scripts I – Von der Idee zum Exposé

A-514249 | VHS im KOMED
6x, 7.9. – 16.11., Do, 19 – 22 Uhr **|** 24 UStd **|** 189 €, Lektorat: 11 € **| Edgar von Cossart**

Cologne Scripts II – Vom Exposé zum Treatment

Kleingruppe (max. 8 Personen)

A-514241 | VHS im KOMED
8x, 18.1. – 4.5., Do, 19 – 22 Uhr, Sa, 10 – 18 Uhr **|** 36.67 UStd **|** 241 €, Lektorat: 20 €, Materialkosten: 1 € **| Edgar von Cossart**

Film- und Videoproduktion

Seminarreihe Digitale Videoproduktion
Videos und Filme haben in unserem Alltag einen festen Bestandteil und spielen in den meisten großen Social-Media-Plattformen die Hauptrolle. Auch im Rahmen der Unternehmenskommunikation werden Imagefilme als seriöse Präsentationsform immer wichtiger.
Diese Seminarreihe gibt Einblicke in die Grundlagen der Videokonzeption, der Videoproduktion und des Videoschnitts. Ziel aller Kurse ist es, dass Sie einen Einblick in alle Schritte der Videoproduktion bekommen und am Ende im Stande sind, selbstständig Videos zu planen, zu drehen und zu schneiden. Die Kurse in dieser Seminarreihe richten sich an alle, die privat oder beruflich professionell Videos produzieren möchten.
Die Seminarreihe besteht aus den folgenden drei Modulen und kann sowohl als Wochenendkurs als auch als Bildungsurlaub gebucht werden. Die einzelnen Module können auch unabhängig voneinander gebucht werden.

- Modul I. Videokonzeption
- Modul II. Videoproduktion
- Modul III. Videoschnitt (Kursangebot zu diesem Modul siehe EDV-Bereich)

Die Beschreibungen zu den Weiterbildungsangeboten finden Sie auf unserer Webseite unter: www.vhs.koeln

Videoproduktion mit Camcorder und DSLR-Kamera

A-514323-BU | VHS im KOMED
3x, 11.9. – 13.9., Mo – Mi, 9:30 – 17 Uhr **|** 24 UStd **|** 206 €, Schulungsunterlagen: 9 € **| BU | Jens Jacob**

Grundlagen der Videoproduktion mit Videogestaltung und Videodreh

A-514324-BU | VHS im KOMED
3x, 21.2. – 23.2., Mi – Fr, 9:30 – 17 Uhr **|** 24 UStd **|** 206 €, Schulungsunterlagen: 9 € **| BU | Jens Jacob**

Videokonzeption: Video-Tutorials leicht gemacht
Kleingruppe (max. 8 Personen)

A-514329-BU | VHS im KOMED
3x, 9.10. – 11.10., Mo – Mi, 9:30 – 17 Uhr | 24 UStd | 227 €, Schulungsunterlagen: 9 € | **BU** | **Jens Jacob**

Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android)
Kompaktkurs am Wochenende

O-514339 | Online
2.12., 3.12., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr | 17.33 UStd | 149 €, Schulungsunterlagen: 8 € | **WE** | **Jens Jacob**

A-514339-BU | VHS im KOMED
3x, 27.5. – 29.5., Mo – Mi, 9:30 – 17 Uhr | 24 UStd | 206 €, Schulungsunterlagen: 8 € | **BU** | **Jens Jacob**

Smartphone-Videos für Social Media
Kleingruppe (max. 8 Personen)

A-514401 | VHS im KOMED
4x, 5.11. – 17.12., So, 10 – 16:15 Uhr | 32 UStd | 252 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Rusanna Danielian**

Digitales Zeichnen – die Welt des Concept Art
Onlineworkshop am Abend

O-514402 | Online
4x, 19.10. – 9.11., Do, 19 – 20:30 Uhr | 8 UStd | 60 € | **David Moretto**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Medienkompetenz / Digitale Kompetenz

Die digitale Werkzeugkiste für den Beruf
Abendkurs an zwei Terminen

O-518101 | Online
8.11., 15.11., Mi, 18 – 21 Uhr | 8 UStd | 46 €, Materialkosten: 1 € | **Florine Calleen**

O-518102 | Online
4.3., 11.3., Mo, 18 – 21 Uhr | 8 UStd | 46 €, Materialkosten: 1 € | **Florine Calleen**

Webseiten und Blogs rechtssicher gestalten
Onlineworkshop am Abend

O-518105 | Online
5.12., 12.12., Di, 17:30 – 20 Uhr | 6.67 UStd | 50 € | **Constanze Brinkmann**

Investieren in Kryptowährungen

O-518210 | Online
5.12., Di, 18:30 – 21 Uhr | 3,33 UStd | 29 € | **Hartmut Nehme**

Kryptowährungen – Bitcoins und ihre Alternativen
Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen der Veranstaltungsreihe Digicorner

O-518216 | Online
28.11., Di, 18:30 – 21 Uhr | 3,33 UStd | entgeltfrei | **Hartmut Nehme**

Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz – Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern

O-518226 | Online
12.12., Di, 18:30 – 21 Uhr | entgeltfrei | **Hartmut Nehme**

ChatGPT, DALL-E und Co: Was kann Künstliche Intelligenz?

Kurzseminar am Abend

O-518300 | Online
14.9., Do, 17:30 – 19 Uhr | 3,33 UStd **|** 14 € **|**
Dörte Stahl

ChatGPT effektiv nutzen: bessere Texte und Ideen mit künstlicher Intelligenz generieren

Kurzseminar

O-518301 | Online
18.11., Sa, 10:30 – 12 Uhr | 2 UStd **|** 14 € **|**
Dörte Stahl

DALL-E und Co. gezielt nutzen: gute Fotos und Grafiken mit künstlicher Intelligenz generieren

O-518302 | Online
18.11., Sa, 14:30 – 16 Uhr | 2 UStd **|** 14 € **|**
Dörte Stahl

Digitale Schlüsselkompetenzen

Haben Sie das Gefühl, mit der digitalen Entwicklung nicht mithalten zu können? Können Sie zwar Ihr Smartphone und Ihren PC bedienen, kommen aber schnell an Ihre Grenzen, wenn Probleme auftreten oder Unvorhersehbares geschieht? Würden Sie gerne souveräner mit der Technik umgehen, neue Dinge selbstständig ausprobieren und einen guten Überblick haben, wie die Digitalisierung unsere Gesellschaft in allen Bereichen verändert? In diesem Zertifikatslehrgang lernen Sie in sechs Modulen alle wichtigen Aspekte, um an der Digitalisierung souverän teilhaben zu können. Die Module befassen sich mit der Veränderung der Arbeitswelt, dem Datenschutz und wichtigen Rechtsgrundlagen, dem Sammeln von Informationen und Recherchieren, dem Kommunizieren und Kooperieren im Netz, dem Erstellen und Produzieren von Inhalten sowie wie Probleme erkannt und gelöst werden.

Das Ziel der berufsbegleitenden Weiterbildung besteht darin, Sie zu befähigen, in der Zukunft souverän mit digitaler Technik zu arbeiten, neue Technologien selbstständig nutzen und in der Arbeitswelt nicht mehr das Gefühl zu haben, dass Sie mit den Anforderungen und Entwicklungen nicht mithalten können.

Die detaillierte Beschreibungen zu den Weiterbildungsangeboten finden Sie auf unserer Webseite unter: www.vhs.koeln

Digitale Schlüsselkompetenzen – Veränderung der Arbeitswelt

Modul 1 der berufsbegleitenden Weiterbildung
Die Veränderung der Arbeitswelt bietet nicht nur Ungewohntes und Risiken, sie stellt auch eine Chance dar, bisherige Arbeitsgewohnheiten zu hinterfragen und zu optimieren. Der Workshop geht auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden und ihre Herausforderungen ein und gibt einen Überblick über (digitale) Lösungs- bzw. Veränderungsstrategien.

A-518001 | VHS im KOMED
21.10., 22.10., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 14.67 UStd **|** 97 €, Materialpauschale: 1 € **| WE | Constanze Brinkmann**

Digitale Schlüsselkompetenzen – Datenschutz und weitere Rechtsgrundlagen im Bereich Digitalisierung

Modul 2 der berufsbegleitenden Weiterbildung
Der Workshop bietet einen Überblick über die wichtigsten rechtlichen Stolperfallen, die sich auf dem Weg zur Digitalisierung befinden. Er richtet sich an Menschen, die sich beruflich in und über soziale Medien austauschen oder planen, über diese Kanäle Kontakte zu gewinnen. Ebenso stehen rechtliche Unsicherheiten bei der Gestaltung von Webseiten und Podcasts im Fokus.

A-518003 | VHS im KOMED
4.11., 5.11., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 14.67 UStd **|** 97 €, Materialpauschale: 1 € **| WE | Constanze Brinkmann**

Digitale Schlüsselkompetenzen – Informieren & Recherchieren

Modul 3 der berufsbegleitenden Weiterbildung
Googlen gehört bei der Informationsbeschaffung zum Tagesgeschäft. Doch wie werden speziellere Suchen im Netz realisiert? Noch viel wichtiger, wie verlässlich sind die Informationsquellen und wie valide die Suchergebnisse? Der Workshop stellt die wichtigsten Techniken der Websuche vor und zeigt Möglichkeiten, die Ergebnisse in ihrer Qualität zu bewerten.

A-518005 | Online
2.12., 3.12., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 14.67 UStd **|** 97 €, Materialpauschale: 1 € **| WE | Jochen Eikmeier**

Digitale Schlüsselkompetenzen – Kommunizieren & Kooperieren

Modul 4 der berufsbegleitenden Weiterbildung
Digital kommunizieren und zusammenarbeiten bestimmen unseren Alltag, besonders in der Arbeitswelt. Damit das reibungslos funktioniert, gibt es eine Vielzahl von Kanälen und Apps. Im Workshop lernen Sie, welche davon zu Ihnen und Ihrer Zielgruppe passen – und wie Sie diese Zielgruppe zielführend ansprechen und aktivieren. So können Sie eine lebendige Community aufbauen und managen.

A-518007 | VHS im KOMED
20.1., 21.1., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 14.67 UStd **|** 97 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| WE | Florine Calleen**

Digitale Schlüsselkompetenzen – Erstellen von Inhalten / Produzieren & Präsentieren

Modul 5 der berufsbegleitenden Weiterbildung
Aktivierende Inhalte sind das A und O erfolgreicher Auftritte im Internet um die eigenen Zielgruppen zu erreichen. Ob Newsletter, Webseite, Blog, Landingpage oder Social-Media-Post: Das geht mit aktuellen oder wichtigen Themen, einer überzeugenden Ansprache, visuellen Anreizen und Wiedererkennungswert.

A-518009-BU | VHS im KOMED
3x, 21.2. – 23.2., Mi – Fr, 10 – 17 Uhr **|** 22 UStd **|** 145 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| WE | Florine Calleen**

Digitale Schlüsselkompetenzen – Probleme erkennen und lösen

Modul 6 der berufsbegleitenden Weiterbildung
Wenn der PC läuft und der Drucker druckt, alles wunderbar! Doch was, wenn kryptische Fehlermeldungen angezeigt werden oder das gesamte System im schlimmsten Fall gar nicht mehr startet? Der Workshop bringt einen kompakten Überblick über typische Medienausstattung (Schwerpunkt Windows & Android), die gegebenen Tipps lassen sich aber auch in die Apple-Welt übertragen.

A-518011-BU | VHS im KOMED
3x, 20.3. – 22.3., Mi – Fr, 10 – 17 Uhr **|** 22 UStd **|** 145 €, Materialpauschale: 1 € **| WE | Jochen Eikmeier**

Digitale Schlüsselkompetenzen – Abschlussprüfung

Modul 7 der berufsbegleitenden Weiterbildung
Die Abschlussprüfung beendet die berufsbegleitende Weiterbildung. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden ihr Zertifikat, dass ihnen bescheinigt, digitale Schlüsselkompetenzen zu besitzen um den zukünftigen Fragen rund um Digitalisierung und Veränderung sicher und eigenständig begegnen zu können.

A-518013 | VHS im KOMED
20.4., Sa, 10 – 15 Uhr **|** 5.33 UStd **|** 35 €, Prüfungsgebühren: 150 € **| WE | Constanze Brinkmann**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Kommunikation / Management / Büro / Wirtschaft

Qualifikation der Dozierenden
Die Seminare im Bereich „Kommunikation / Management / Büro / Wirtschaft" werden von qualifizierten und kompetenten Trainer*innen durchgeführt. Bei der Auswahl unseres lehrenden Personals legen wir großen Wert auf eine hohe fachliche Eignung für das jeweilige Thema, auf methodische und didaktische Kompetenz sowie Fortbildungsbereitschaft und Beratungskompetenz. Sie wünschen nähere Angaben zum Qualifizierungsprofil der Trainer*innen? Wir informieren Sie gerne!

Methodik/Arbeitsformen
Die Seminare zeichnen sich durch eine Kombination von Theorievermittlung und intensivem Praxisanteil aus. Die verschiedenen Arbeitsformen und methodischen Elemente richten sich nach den jeweils fachlichen und didaktischen Anforderungen. Bewährte Arbeitsformen in der pädagogischen Praxis: Präsentationen, Vorträge, Kleingruppenarbeiten, Einzelarbeiten, Rollenspiele, praxisbezogene Übungen anhand von Fallbeispielen, Videofeedback, Diskussionen. Dabei wird großer Wert auf ein interaktives Seminargeschehen gelegt. Auch bei Onlineseminaren ist eine abwechslungsreiche Methodenvielfalt für uns von großer Bedeutung.

Teilnahmevoraussetzung
Die Seminare richten sich an Angestellte, Selbständige, Freiberufler*innen, Arbeitsuchende und Studierende, die das erlernte Wissen im beruflichen Kontext anwenden möchten.

Warum eine inhaltliche Beratung
Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie eine Fortbildungsveranstaltung besuchen. Nutzen Sie die Möglichkeit einer unverbindlichen Beratung. Wir beraten und informieren Sie gerne
bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse
mit Informationen zu Kursinhalten und Zielen
zu Weiterbildungspaketen, die zu Ihrer beruflichen und persönlichen Lebenssituation passen.

Kontakt:
Matthias Terfurth, Tel.: 0221 221-24433
E-Mail: vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

Die Beschreibungen zu den Weiterbildungsangeboten finden Sie auf unserer Webseite unter: www.vhs.koeln

Beratung, Coaching, Supervision und Training

Einführung in das professionelle Coaching

A-501100-BU | VHS im KOMED
3x, 31.1. – 2.2., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
256 €, Materialkosten: 10 € **| BU | Lucyna Reich**

A-501101-BU | VHS im KOMED
3x, 20.3. – 22.3., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|**
256 €, Materialkosten: 10 € **| BU | Lucyna Reich**

Coaching in der Bildungs- und Karriereberatung – Berufsbegleitende Weiterbildung

Bildungs- und Karrierewege sind heute individueller und vielfältiger als früher. Lebenslanges Lernen und die damit einhergehende Forderung nach beruflichen Veränderungen werden auf Grund gesellschaftlicher Anforderungen immer wichtiger. Gleichzeitig entwickeln Menschen den Wunsch ihre berufliche Tätigkeit im Einklang mit ihren persönlichen Bedürfnissen und Werten zu gestalten. Kernanliegen der Bildungs- und Karriereberatung ist es Ratsuchende in diesem Entwicklungs- und Entfaltungsprozess durch geeignete Beratungs- und Coachingmethoden unterstützend und ergebnisoffen zu begleiten. Zukünftige Bildungs- und Berufsentscheidungen können so eigenständig und reflektiert getroffen werden.

Programmziele – Was bietet Ihnen die Weiterbildung?
Um die erforderliche Beratungskompetenz aufzubauen, werden theoretische Inhalte sowie Methoden und Praxiswissen vermittelt und praktisch eingeübt. Kern der Weiterbildung ist das Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Beratungs- und Coachingmethoden im Ablauf eines Beratungsgesprächs. Der Praxistransfer wird durch den freiwilli-

gen Austausch in Intervisionsgruppen und der Durchführung und Dokumentation eines eigenen Beratungsfalls gefördert.

Für welche Zielgruppe eignet sich die Weiterbildung?
Die Weiterbildung eignet sich für Personen, die bereits beratend tätig sind und Ihre Beratungskompetenzen weiterentwickeln oder thematisch vertiefen möchten. Da diese grundlegend konzipiert ist, ist sie auch für Beratungsinteressierte mit wenig Vorkenntnissen und als erster Einstieg ins Beratungswesen empfehlenswert. Ggf. erhöht sich der zeitliche Umfang der Selbstlernphasen.

Laufzeit und Umfang
- 7 Tage (samstags und sonntags 10-17 Uhr)
- 56 Unterrichtseinheiten

Trainerin
Nicole Kienel, Dipl. Handelslehrerin, Studienberaterin an der Universität zu Köln, GIBeT zertifiziert im Bereich Studien- und Bildungsberatung, Coachingausbildung (gewaltfreie Kommunikation), Lehrtrainerin berufliche Bildung und Coach

Beratung und Anmeldung
Lassen Sie sich vor der Buchung gerne von uns persönlich beraten:
Matthias Terfurth, Tel.: 0221 221-24433
E-Mail: vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

Förderung:
Nutzen Sie die Möglichkeiten zur Bildungsfinanzierung. Weitere Informationen: 0221 221-23999 oder per E-Mail: berufliche-beratung@stadt-koeln.de

Die Beschreibungen zu den Weiterbildungsangeboten finden Sie auf unserer Webseite unter: www.vhs.koeln

Modul 1: Grundlagen der Bildungs- und Karriereberatung

Coaching in der Bildungs- und Karriereberatung – Berufsbegleitende Weiterbildung

A-501016 | VHS im KOMED
28.10., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 78 €, Materialkosten: 1 € | **Nicole Kienel**

Modul 2: Beratungsgespräche gestalten

A-501018 | VHS im KOMED
29.10., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 78 €, Materialkosten: 1 € | **Nicole Kienel**

Modul 3: Biographiearbeit

A-501021 | VHS im KOMED
11.11., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 78 €, Materialkosten: 1 € | **Nicole Kienel**

Modul 4: Kompetenzanalyse

A-501022 | VHS im KOMED
12.11., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 78 €, Materialkosten: 1 € | **Nicole Kienel**

Modul 5: Von der Vision zum Ziel

A-501025 | VHS im KOMED
9.12., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 78 €, Material-kosten: 1 € | **Nicole Kienel**

Modul 6: Entscheidungen treffen und Zielstrategien entwickeln

A-501027 | VHS im KOMED
10.12., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 78 €, Materialkosten: 1 € | **Nicole Kienel**

Modul 7: Reflexion der eigenen Beratungsrolle und Abschlusspräsentation

A-501028 | VHS im KOMED
20.1., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 78 €, Prüfungsgebühren: 150 €, Materialkosten: 1 € | **Nicole Kienel**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Rhetorik und Kommunikationstraining

Selbstpräsentation, Selbstmarketing und Selbstsicherheit

Cool bleiben, wenn's brennt: Das ABC der Konfliktkommunikation leicht gemacht

Kommunikatives Coolness-Training

A-502200 | VHS im KOMED
4.11., Sa, 9 – 16:30 Uhr **|** 8 UStd **|** 69 € **| WE |**
Sigrun Dahmer

Ihr „perfekter" beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining

O-502203-BU | Online
3x, 23.10. – 25.10., Mo – Mi, 9:30 – 17 Uhr **|**
24 UStd **|** 206 €, Schulungsunterlagen: 9 € **| BU |**
Karin Punitzer

O-502204-BU | Online
3x, 29.1. – 31.1., Mo – Mi, 9:30 – 17 Uhr **|**
24 UStd **|** 206 €, Schulungsunterlagen: 9 € **| BU |**
Karin Punitzer

Elevator Pitch: Kleine Präsentation – Große Wirkung!

Wie Sie sich überzeugend vorstellen und sicher auf den Punkt kommen

A-502204 | VHS im KOMED
16.9., Sa, 10 – 17:30 Uhr **|** 10 UStd **|** 86 € **| WE |**
Bianca Grünert

Speak up: Kommunikative Selbstbehauptung

Online-Kurs am Abend

O-502206 | Online
19.10., Do, 18 – 21 Uhr **|** 4 Ustd **|** 35 € **|**
Sigrun Dahmer

Mut zur Selbstsicherheit – Selbstsicherheitstraining

A-502225 | VHS im KOMED
10.11., 11.11., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17 Uhr **|**
12 UStd **|** 103 €, Materialkosten: 1 € **| WE |**
Wolfgang Uhle

Selbstsicher auftreten – Position vertreten

A-502228-BU | VHS im KOMED
5x, 13.11. – 17.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|**
343 €, Materialkosten: 1 € **| BU | Wolfgang Uhle**

A-502229-BU | VHS im KOMED
4x, 17.6. – 20.6., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr **|** 32 UStd **|**
275 €, Materialkosten: 1 € **| BU | Wolfgang Uhle**

Gag sells – Geheimwaffe Humor im Business und Alltag

Abendkurs

A-502259 | VHS im KOMED
6x, 7.8. – 11.9., Mo, 18 – 21 Uhr **|** 24 UStd **|** 180 €,
Schulungsunterlagen: 6 € **| WE | Torsten Fraundorf**

O-502259 | Online
4x, 19.2. – 11.3., Mo, 18 – 21 Uhr **|** 16 UStd **|**
120 €, Schulungsunterlagen: 6 € **| Torsten Fraundorf**

Die 5 großen P zur Optimierung Ihrer Performance

Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation

A-502270-BU | VHS im KOMED
4x, 6.11. – 9.11., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr **|** 32 UStd **|**
275 €, Materialkosten: 1 € **| BU | Wolfgang Uhle**

A-502271-BU | VHS im KOMED
4x, 26.2. – 29.2., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr **|** 32 UStd **|**
275 €, Materialkosten: 1 € **| BU | Wolfgang Uhle**

Rhetorik

Coaching für Vortrag, Rede und andere rhetorische Auftritte – frei und überzeugend vortragen

Kleingruppe (max. 8 Personen)

A-502512-BU | VHS im KOMED
3x, 16.10. – 18.10., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 256 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Markus Lücke**

A-502513-BU | VHS im KOMED
3x, 11.12. – 13.12., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 256 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Markus Lücke**

A-502514-BU | VHS im KOMED
3x, 11.3. – 13.3., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 256 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Markus Lücke**

Tagesseminar am Wochenende in Kleingruppe (max. 8 Personen)

A-502526 | VHS im KOMED
14.10., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 86 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Markus Lücke**

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache – Basics

Abendkurs

A-502522 | VHS im KOMED
3x, 17.1. – 31.1., Mi, 18 – 21 Uhr | 11.33 UStd | 98 €, Materialkosten: 1 € | **Wolfgang Uhle**

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

A-502530-BU | VHS im KOMED
3x, 14.8. – 16.8., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-502531-BU | VHS im KOMED
3x, 4.10. – 6.10., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-502532-BU | VHS im KOMED
3x, 4.12. – 6.12., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-502533-BU | VHS im KOMED
3x, 15.1. – 17.1., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-502534-BU | VHS im KOMED
3x, 15.4. – 17.4., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-502535-BU | VHS im KOMED
3x, 27.5. – 29.5., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Intensivkurs am Wochenende

A-502537 | VHS im KOMED
9.9., 10.9., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd | 138 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau)

A-502547-BU | VHS im KOMED
3x, 27.11. – 29.11., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-502548-BU | VHS im KOMED
3x, 22.4. – 24.4., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Endlich frei reden – Coaching für Vortrag, Rede und andere rhetorische Auftritte

Wochenendseminar in Kleingruppe (max. 8 Personen)

A-502540 | VHS im KOMED
4.11., 5.11., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd | 171 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Markus Lücke**

A-502541 | VHS im KOMED
27.1., 28.1., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd | 171 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Markus Lücke**

Erfolgreiche Kommunikation

Ihr rhetorischer Werkzeugkoffer für Beruf und Alltag

O-502540 | Online
13.1., 14.1., Sa, So, 9:30 – 16:30 Uhr | 14.67 UStd | 126 € | **Edgar Achenbach**

Argumentieren, überzeugen, gewinnen – Coaching für Vortrag, Rede und andere rhetorische Auftritte

A-502542 | VHS im KOMED
2.12., 3.12., Sa, So, 10 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 171 €, Materialkosten: 1 € **| WE | Markus Lücke**

Dirty Tricks der Rhetorik – Manipulation erkennen und abwehren

Wochenendseminar

A-502550 | VHS im KOMED
23.9., 24.9., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 138 €, Materialkosten: 1 € **| WE | Dirk Hannemann**

A-502551 | VHS im KOMED
13.1., 14.1., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 138 €, Materialkosten: 1 € **| WE | Dirk Hannemann**

A-502552 | VHS im KOMED
4.5., 5.5., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr **|** 16 UStd **|** 138 €, Materialkosten: 1 € **| WE | Dirk Hannemann**

Online-Seminar

O-502551 | Online
4x, 23.1. – 1.2., Di, Do, 18 – 21:15 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 130 € **| Dirk Hannemann**

O-502552 | Online
4x, 12.3. – 21.3., Di, Do, 18 – 21:15 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 130 € **| Dirk Hannemann**

Schwarze Rhetorik: Die Macht der Sprache in Beruf, Partnerschaft, Gesellschaft.

A-502562-BU | VHS im KOMED
5x, 4.9. – 8.9., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 343 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| BU | Dirk Hannemann**

A-502563-BU | VHS im KOMED
4x, 2.4. – 5.4., Di – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 32 UStd **|** 275 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| BU | Dirk Hannemann**

Rhetorik und Präsentation – Ein Praxis-Seminar

A-502566-BU | VHS im KOMED
3x, 23.8. – 25.8., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 206 €, Materialkosten: 1 € **| BU | Constanze von Poser**

Kleingruppe (max. 8 Personen)

O-502567-BU | Online
3x, 6.12. – 8.12., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 256 €, Materialkosten: 1 € **| BU | Constanze von Poser**

Online Präsentationen – Rhetorik im Digitalen

Wie Sie online überzeugend Präsentieren, ohne dass andere nebenbei E-Mails beantworten

O-502572 | Online
3x, 4.9. – 18.9., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr **|** 12 UStd **|** 103 € **| Bianca Grünert**

Lebendige Informationen – Storytelling als Kommunikationsform

A-502591-BU | VHS im KOMED
3x, 26.9. – 28.9., Di – Do, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 206 €, Materialkosten: 1 € **| BU | Wolfgang Uhle**

A-502592-BU | VHS im KOMED
3x, 19.2. – 21.2., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 206 €, Materialkosten: 1 € **| BU | Wolfgang Uhle**

Botschaften in Geschichten verpackt – Strategisches Storytelling

Wochenendseminar für Anwender*innen

A-502597 | VHS im KOMED
9.12., 10.12., Sa, So, 10 – 16:45 Uhr **|** 16 UStd **|** 138 €, Materialkosten: 1 € **| WE | Wolfgang Uhle**

Weiterbildungs-förderung
Mehr Informationen auf Seite 18 und 19

Sprechtraining

Meine Stimme im Beruf
Wochenendseminar

A-502606 | VHS im KOMED
25.11., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 69 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Dr. Anette Einzmann**

Ihr „perfekter" beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg
Kommunikationstraining

O-502611-BU | Online
3x, 12.12. – 14.12., Di – Do, 8:45 – 16:15 Uhr | 24 UStd | 206 €, Schulungsunterlagen: 9 € | **BU** | **Karin Punitzer**

Sprechen wie ein Profi – Authentisch überzeugen mit professionellem Handwerkszeug
Sprechtraining – Wochenende

O-502624 | Online
1.9., 2.9., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17 Uhr | 13.33 UStd | 115 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Claudia Röhnelt**

O-502625 | Online
27.10., 28.10., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17 Uhr | 13.33 UStd | 115 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Claudia Röhnelt**

O-502626 | Online
15.12., 16.12., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17 Uhr | 13.33 UStd | 115 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Claudia Röhnelt**

Präsentation und Moderation

Interessant fragen und gekonnt vortragen – Coaching für Vortrag, Rede und andere rhetorische Auftritte
Wochenendseminar in Kleingruppe (max. 8 Personen)

A-502704 | VHS im KOMED
18.11., 19.11., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd | 171 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Markus Lücke**

All you can speak – Keynotes schreiben & Speaker*in werden
Abendkurs

O-502711 | Online
6x, 13.11. – 18.12., Mo, 18 – 21 Uhr | 24 UStd | 180 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **WE** | **Torsten Fraundorf,**

Moderation von Online-Meetings, Online-Workshops und ähnlichen Veranstaltungen
Kurzseminar an einem halben Tag

O-502720 | Online
27.1., Sa, 10:30 – 14 Uhr | 35 € | **WE** | **Dörte Stahl**

O-502729 | Online
1.9., Fr, 16:30 – 20 Uhr | 35 € | **WE** | **Dörte Stahl**

„Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte" – Visualisieren
Workshop in der Kleingruppe an zwei Tagen

A-502758 | VHS im KOMED
16.9., 17.9., Sa, So, 9 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 171 €, Materialkosten: 16 € | **WE** | **Michael Nowottny**

Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren

O-502763-BU | Online
3x, 25.10. – 27.10., Mi – Fr, 10 – 17:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Schulungsunterlagen: 8 €, Materialkosten: 22 € | **WE** | **Viktoria Cvetkovic**

O-502764-BU | Online
3x, 22.11. – 24.11., Mi – Fr, 10 – 17:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Schulungsunterlagen: 8 €, Materialkosten: 22 € | **WE** | **Viktoria Cvetkovic**

O-502765-BU | Online
3x, 24.1. – 26.1., Mi – Fr, 10 – 17:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Schulungsunterlagen: 8 €, Materialkosten: 22 € | **BU** | **Viktoria Cvetkovic**

O-502766-BU | Online
3x, 20.3. – 22.3., Mi – Fr, 10 – 17:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Schulungsunterlagen: 8 €, Materialkosten: 22 € | **BU** | **Viktoria Cvetkovic**

Konfliktkommunikation

Konflikt- und Kommunikationstraining: Probleme aktiv lösen

Wochenende

A-502842 | VHS im KOMED
16.9., 17.9., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 18 UStd | 155 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Andrea Mergel**

Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen

A-502845-BU | VHS im KOMED
4x, 14.8. – 17.8., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr | 32 UStd | 275 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Andrea Mergel**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Existenzgründung

Women go Business – Existenzgründung für Frauen*

Wochenendseminar

A-503005 | VHS im KOMED
1.12., 2.12., Fr, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr | 18.67 UStd | 160 €, Schulungsunterlagen: 12 € | **WE** | **Claudia Wessling**

We Go Business – Basics Existenzgründung für den erfolgreichen Start

Webinar in einer Kleingruppe (max. 8 Personen)

O-503015 | Online
3x, 4.10. – 18.10., Mi, 18 – 21 Uhr | 11 UStd | 117 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **Claudia Wessling**

Die drei Phasen der erfolgreichen Existenzgründung

A-503021 | VHS im KOMED
20.10., 21.10., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17 Uhr | 13.33 UStd | 115 €, Schulungsunterlagen: 7 € | **WE** | **Hermann Hirsch**

Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus

A-503024-BU | VHS im KOMED
4x, 4.9. – 7.9., Mo – Do, 9 – 16 Uhr | 29.33 UStd | 252 €, Schulungsunterlagen: 7 € | **BU** | **Hermann Hirsch**

A-503025-BU | VHS im KOMED
4x, 11.3. – 14.3., Mo – Do, 9 – 16 Uhr | 29.33 UStd | 252 €, Schulungsunterlagen: 7 € | **BU** | **Hermann Hirsch**

Marke ICH – Markenidentität: Gebe deiner Marke ein eigenes Gesicht

A-503042-BU | VHS im KOMED
3x, 6.11. – 8.11., Mo – Mi, 10 – 16 Uhr | 18 UStd | 192 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** | **Elke Grober**

Recht für Gründer*innen
Online-Workshop am Abend

O-503046 | Online
6x, 17.10. – 21.11., Di, 17:30 – 20:30 Uhr | 24 UStd | 180 € | **Constanze Brinkmann**

Effektive Organisation und Zeitmanagement für Gründer*innen
Onlineworkshop am Abend

O-503049 | Online
3x, 2.11. – 16.11., Do, 18 – 21 Uhr | 12 UStd | 90 € | **Constanze Brinkmann**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Bewerbungstraining und Berufsorientierung

Die eigenen Stärken entdecken und besser nutzen – ein Workshop mit der LEGO SERIOUS PLAY Methode
Workshop in der Kleingruppe (max. 9 Personen)

A-504015 | VHS im KOMED
8.11., Mi, 18:30 – 21 Uhr | 36 €, Materialkosten: 1 € | **Julia Velder,**

Bewerbungstraining für Akademiker und Fachkräfte
Wochenendseminar

A-504021 | VHS im KOMED
1.12., 2.12., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17 Uhr | 12 UStd | 103 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Neu erfinden – Finde deine neue Berufung
Abendkurs

O-504021 | Online
18.3., 25.3., Mo, 18 – 21 Uhr | 8 UStd | 60 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **Torsten Fraundorf,**

Erfolgreiche Vorstellungsgespräche
Tagesseminar am Wochenende

A-504033 | VHS im KOMED
3.12., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 69 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Assessment-Center-Training – ein Blick auf die Persönlichkeit
Kleingruppe (max. 8 Personen)

A-504050 | VHS im KOMED
23.9., 24.9., Sa, So, 9:30 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 171 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Nadine Knapp**

Assessment-Center erfolgreich und souverän meistern

A-504051 | VHS im KOMED
28.10., 29.10., Sa, So, 9:30 – 17 Uhr | 16 UStd | 171 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |
Sabine Cécile Mutert-Brendler

A-504052 | VHS im KOMED
25.11., 26.11., Sa, So, 9:30 – 17 Uhr | 16 UStd | 171 €, Materialkosten: 1 € | **WE** |
Sabine Cécile Mutert-Brendler

Assessment-Center-Training – ein Blick auf die Persönlichkeit

A-504053 | VHS im KOMED
13.1., 14.1., Sa, So, 9:30 – 16:30 Uhr | 16 UStd | 171 €, Materialkosten: 1 € | **WE** | **Nadine Knapp**

Assessment-Center erfolgreich und souverän meistern

A-504054 | VHS im KOMED
24.2., 25.2., Sa, So, 9:30 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 171 €, Materialkosten: 1 € **| WE |**
Sabine Cécile Mutert-Brendler

A-504059 | VHS im KOMED
12.8., 13.8., Sa, So, 9:30 – 17 Uhr **|** 16 UStd **|** 171 €, Materialkosten: 1 € **| WE |**
Sabine Cécile Mutert-Brendler

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Personalmanagement, Führungskräftetrainings und Teamentwicklung

Lean Management: Prozessoptimierung und mehr

Kleingruppe (max. 8 Personen)

A-506019-BU | VHS im KOMED
5x, 4.12. – 8.12., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 426 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| BU |**
Dr. Jutta Jessenberger

A-506010-BU | VHS im KOMED
5x, 19.2. – 23.2., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 426 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| BU |**
Dr. Jutta Jessenberger

Unternehmenskultur & Organisationsentwicklung – Unternehmenskulturen verstehen

A-506013-BU | VHS im KOMED
3x, 4.3. – 6.3., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 256 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| BU |**
Dr. Jutta Jessenberger

Prozesse optimieren mit Six Sigma

A-506029-BU | VHS im KOMED
5x, 6.11. – 10.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 426 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| BU |**
Dr. Jutta Jessenberger

A-506020-BU | VHS im KOMED
5x, 22.1. – 26.1., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 426 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| BU |**
Dr. Jutta Jessenberger

Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz

A-506026-BU | VHS im KOMED
5x, 23.10. – 27.10., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 387 €, Schulungsunterlagen: 6 € **| BU |**
Karl-Heinz Schwieren

A-506027-BU | VHS im KOMED
5x, 29.1. – 2.2., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 387 €, Schulungsunterlagen: 6 € **| BU |**
Karl-Heinz Schwieren

Erfolgreich in beruflichen Veränderungsprozessen – Wandel und Change Management

A-506039-BU | VHS im KOMED
5x, 20.11. – 24.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 426 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| BU |**
Dr. Jutta Jessenberger

A-506030-BU | VHS im KOMED
5x, 29.1. – 2.2., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 426 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| BU |**
Dr. Jutta Jessenberger

Changemanagement – Führen im Wandel

A-506031-BU | VHS im KOMED
3x, 27.11. – 29.11., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr **|** 24 UStd **|** 232 €, Schulungsunterlagen: 6 € **| BU |**
Karl-Heinz Schwieren

Als Projektleitung unter Kolleg*innen – jonglieren mit der Doppelrolle

A-506040-BU | VHS im KOMED
3x, 28.8. – 30.8., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 232 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Andrea Mergel**

A-506041-BU | VHS im KOMED
3x, 13.12. – 15.12., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 232 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Andrea Mergel**

Neu in der Führungsrolle – ein Leitfaden für den erfolgreichen Start

A-506042-BU | VHS im KOMED
5x, 15.1. – 19.1., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 426 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **BU** |
Dr. Jutta Jessenberger

Warum manche Organisationen zu mir passen und andere nicht

A-506043-BU | VHS im KOMED
3x, 27.11. – 29.11., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **BU** |
Dr. Jutta Jessenberger

Führungskompetenzen: Agilität durch systemisches Führen

A-506045-BU | VHS im KOMED
3x, 13.11. – 15.11., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 256 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Andrea Mergel**

Frauen* in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen

A-506046-BU | VHS im KOMED
3x, 18.12. – 20.12., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 256 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **BU** |
Dr. Jutta Jessenberger

A-506048-BU | VHS im KOMED
3x, 14.2. – 16.2., Mi – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 256 €, Schulungsunterlagen: 11 € | **BU** |
Dr. Jutta Jessenberger

Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden

A-506050-BU | VHS im KOMED
5x, 28.8. – 1.9., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 343 €, Schulungsunterlagen: 13 € | **BU** | **Dirk Hannemann**

A-506051-BU | VHS im KOMED
5x, 25.9. – 29.9., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 343 €, Schulungsunterlagen: 13 € | **BU** |
Dirk Hannemann

A-506052-BU | VHS im KOMED
5x, 15.1. – 19.1., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 343 €, Schulungsunterlagen: 13 € | **BU** |
Dirk Hannemann

A-506053-BU | VHS im KOMED
5x, 4.3. – 8.3., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 343 €, Schulungsunterlagen: 13 € | **BU** | **Dirk Hannemann**

A-506055-BU | VHS im KOMED
4x, Mo, 9 – 16 Uhr, Di, Mi, Fr, 9 – 16 Uhr | 32 UStd | 275 €, Schulungsunterlagen: 13 € | **BU** |
Dirk Hannemann

Ver-führt! – Training für neue und angehende Führungskräfte

O-506063-BU | Online
3x, 27.11. – 29.11., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 206 € | **BU** | **Stefanie Pies**

Führen auf Distanz

A-506070 | VHS im KOMED
3x, 22.1. – 19.2., Mo, Di, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 256 €, Materialkosten: 1 € | **BU** |
Sabine Cécile Mutert-Brendler

Teamführung und -entwicklung – In einem exzellenten Team multiplizieren sich die Kräfte

A-506211-BU | VHS im KOMED
3x, 11.12. – 13.12., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | 232 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** |
Karl-Heinz Schwieren

Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis

A-506321-BU | VHS im KOMED
5x, 13.11. – 17.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 426 €, Schulungsunterlagen: 12 € | **BU** |
Dr. Jutta Jessenberger

A-506322-BU | VHS im KOMED
5x, 26.2. – 1.3., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr | 40 UStd | 426 €, Schulungsunterlagen: 12 € | **BU** |
Dr. Jutta Jessenberger

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Projekt- und Veranstaltungsmanagement

Seminare zu computergestütztem Projektmanagement mit MS-Project finden Sie im Bereich EDV/ Multimedia weiter vorne im Programmheft.

Hybrides Projektmanagment in der Praxis

Die Verbindung von klassischem und agilem (Scrum) Projektmanagement

A-507152 | VHS im KOMED
3x, 27.10. – 29.10., Fr, 18 – 21 Uhr,
Sa, So, 10 – 16:30 Uhr | 17.33 UStd | 185 €,
Materialkosten: 3 € | **WE** | **Nicole Weynand**

Scrum, Agiles Projektmanagement – Grundlagen und Einsatz in der Praxis

Online-Workshop am Wochenende

O-507175 | Online
12.8., 13.8., Sa, So, 9 – 18 Uhr | 20 UStd | 213 €,
Schulungsunterlagen: 5 € | **WE** | **Manfred Husz**

O-507176 | Online
21.10., 22.10., Sa, So, 9 – 18 Uhr | 20 UStd |
213 €, Schulungsunterlagen: 5 € | **WE** |
Manfred Husz

O-507177 | Online
9.12., 10.12., Sa, So, 9 – 18 Uhr | 20 UStd | 213 €,
Schulungsunterlagen: 5 € | **WE** | **Manfred Husz**

O-507178 | Online
27.1., 28.1., Sa, So, 9 – 18 Uhr | 20 UStd | 213 €,
Schulungsunterlagen: 5 € | **WE** | **Manfred Husz**

Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis

A-507183-BU | VHS im KOMED
3x, 18.3. – 20.3., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd |
256 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Yvonne Romes**

A-507187-BU | VHS im KOMED
3x, 7.8. – 9.8., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd |
256 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Yvonne Romes**

A-507188-BU | VHS im KOMED
3x, 23.10. – 25.10., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd |
256 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Yvonne Romes**

A-507189-BU | VHS im KOMED
3x, 11.12. – 13.12., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd |
256 €, Materialkosten: 1 € | **BU** | **Yvonne Romes**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Büro

Selbstmanagement und Kommunikation für den beruflichen Alltag

Kommunikations- und Organisationsprozesse aktiv gestalten

A-508031-BU | VHS im KOMED
3x, 15.1. – 17.1., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr | 24 UStd | Schulungsunterlagen: 6 € | **BU** |
Karl-Heinz Schwieren

Effektiver Umgang mit E-Mails

Onlineworkshop am Abend

O-508040 | Online
26.9., Di, 18 – 21 Uhr | 4 UStd | 30 € |
Constanze Brinkmann

Für immer ein aufgeräumter Schreibtisch

Online-Workshop am Abend

O-508049 | Online
27.12., Mi, 17:30 – 20 Uhr | 3,33 UStd | 29 € |
Constanze Brinkmann

Arbeits- und Selbstorganisation in Beruf und Alltag

Praxisseminar am Beispiel eines gut organisierten Büroalltags

O-508058 | Online
22.11., Mi, 9 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 69 €, Materialkosten: 3 € | **Sarah Jeschke**

Gehirnjogging & Gedächtnistraining mit Humor für Beruf, Studium & Alltag!

Abendkurs online

O-508062 | Online
6x, 18.9. – 6.11., Mo, 18 – 21 Uhr | 24 UStd | 180 €, Schulungsunterlagen: 5 € | **Torsten Fraundorf**

Abendkurs

O-508063 | Online
4x, 15.1. – 5.2., Mo, 18 – 21 Uhr | 16 UStd | 120 €, Schulungsunterlagen: 5 € | **Torsten Fraundorf**

A-508062 | VHS im KOMED
4x, 8.4. – 29.4., Mo, 18 – 21 Uhr | 16 UStd | 120 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **Torsten Fraundorf**

Geschäftsbriefe schreiben – professionell und mit Stil

Tagesseminar

O-508075 | Online
16.11., Do, 9 – 16:30 Uhr | 8.67 UStd | 75 € |
Lydia Libutzki

Moderne und kundenorientierte Geschäftskorrespondenz

O-508078 | Online
19.10., Do, 9 – 17 Uhr | 8.67 UStd | 75 € |
Lydia Libutzki

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Zeit- und Selbstmanagement

Zeit- und Selbstmanagement – Alles im Griff?

A-508203 | VHS im KOMED
12.1., 13.1., Fr, 18 – 21 Uhr, Sa, 10 – 17 Uhr **|** 12 UStd **|**
103 €, Schulungsunterlagen: 6 € **| WE |**
Karl-Heinz Schwieren

Zeit- und Selbstmanagement

Online-Workshop am Abend

O-508206 | Online
5x, 16.10. – 13.11., Mo, 18 – 20:30 Uhr **|**
16.67 UStd **|** 125 € **| Constanze Brinkmann**

Kreativseminar: Ideen-Explosion

Mit gezielter Kreativität zu besseren Ideen und Lösungen – Tagesseminar

A-508222 | VHS im KOMED
29.10., So, 10 – 16 Uhr **|** 6.67 UStd **|** 58 €,
Materialpauschale: 1 € **| WE | Julia Velder**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Betriebswirtschaft, Finanz- und Rechnungswesen

Finanzielle Fördermittel

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben

A-509107-BU | VHS im KOMED
5x, 20.11. – 24.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|**
343 €, Schulungsunterlagen: 7 € **| BU |**
Friederike Vorhof

O-509108-BU | Online
5x, 19.2. – 23.2., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr **|**
40 UStd **|** 343 €, Schulungsunterlagen: 7 € **| BU |**
Friederike Vorhof

Finanzbuchführung

Im betrieblichen Rechnungswesen übernimmt die Finanzbuchhaltung eine wesentliche und verantwortungsvolle Aufgabe. Mit den Lehrgängen Buchführung Teil 1 und Teil 2 sowie mit dem Datev-Kurs erwerben Sie fundamentales Grundwissen, um in der Buchführung eines Unternehmens oder in einer Steuerberaterkanzlei arbeiten zu können. Sie sind geeignet für Beschäftigte aus Handel, Industrie und Verwaltung.

Kosten und Bildungsfinanzierung
Teilnahmeentgelte mit den entsprechenden Ermäßigungsbedingungen der VHS Köln.

Nähere Informationen
Ingo Jureck, Tel.: 0221 221-23686
E-Mail: ingo.jureck@stadt-koeln.de

Nutzen Sie die finanziellen Fördermöglichkeiten!
Informationen dazu finden Sie am Anfang des Heftes.

Finanzbuchführung 1 – Buchführung für Einsteigende

A-509211 | VHS im KOMED
8x, 4.9. – 19.9., Mo, Di, 18 – 21 Uhr,
Sa, So, 9 – 16 Uhr **|** 40 UStd **|** 238 € **| Martin Aleth**

A-509212 | VHS im KOMED
8x, 20.11. – 10.12., Mo, Di, 18 – 21 Uhr,
Sa, So, 9 – 16 Uhr **|** 40 UStd **|** 238 € **| Martin Aleth**

Finanzbuchführung 2 – Aufbaukurs

A-509221 | VHS im KOMED
8x, 25.9. – 24.10., Mo, Di, 18 – 21 Uhr,
Sa, So, 9 – 16 Uhr **|** 40 UStd **|** 238 € **| Martin Aleth**

Finanzbuchführung 3 – DATEV

Zielgruppe: Personen, die den Abschluss Finanzbuchhalter anstreben; Auszubildende, Selbständige, die ihre Buchhaltung mit DATEV pro für ihren Steuerberater erstellen; Mitarbeitende von Buchhaltungsabteilungen, die mit DATEV pro arbeiten. Wenn Sie an diesem Kurs teilnehmen wollen, benötigen Sie umfangreiche Buchhaltungskenntnisse. Sollten Sie unsicher sein, lassen Sie sich von uns beraten.

A-509231 | VHS im KOMED
8x, 30.10. – 19.11., Mo, Di, 18 – 21 Uhr,
Sa, So, 9 – 16 Uhr **|** 40 UStd **|** 238 € **| Martin Aleth**

Finanzbuchführung Lohn und Gehalt

A-509281-BU
5x, 6.11. – 10.11., Mo – Fr, 9 – 17:30 Uhr **|** 50 UStd **|**
297 € **| BU | Martin Aleth**

Kaufmännisches Grundwissen

Cleverer Umgang mit Geld

Workshop zu Altersvorsorge und Geldanlagen
Finanzbildung ist heute so wichtig wie nie zuvor. In diesem Workshop wird unabhängiges Finanzwissen vermittelt, um bewusste Finanzentscheidungen zu fördern. So gelingt der kinderleichte Einstieg in die Finanzwelt. Die finanzielle Analyse von Konsum- und Investitionsentscheidungen erleichtert die Kontrolle regelmäßiger Ausgaben und macht die selbstbestimmte Finanzsituation greifbar.

A-509301 | VHS im KOMED
7.10., Sa, 12 – 15:15 Uhr **|** 28 €, Materialkosten: 1 € **|**
WE | Jacob Risse

Nachhaltiger Vermögensaufbau an der Börse – Teil 1: Theoretische Grundlagen

Einführender Workshop zu Vermögensaufbau und Altersvorsorge
Am Kapitalmarkt führt heute kein Weg mehr vorbei! In Zeiten von niedrigen Zinsen und hoher Inflation ist man schlecht damit beraten sein Erspartes auf dem Girokonto liegen zu lassen. Wer heute noch plant ein Vermögen aufzubauen, das einem im Alter die nötigen Freiräume verschafft, sollte besser früher als später herausfinden, wie man das eigene Geld gewinnbringend in Wertpapieren anlegt.

A-509302 | VHS im KOMED
11.11., Sa, 12 – 17 Uhr **|** 6 UStd **|** 68 €, Materialkosten: 1 € **| WE | Jacob Risse**

Nachhaltiger Vermögensaufbau an der Börse – Teil 2: Praktische Umsetzung

Fortgeschrittenen-Workshop zu Vermögensaufbau und Altersvorsorge
Im zweiten Teil des großen Kapitalmarkt-Zweiteilers „Nachhaltiger Vermögensaufbau an der Börse" dreht sich alles um die praktische Umsetzung Ihres Vermögensaufbaus. Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage Ihr Depot mit Leben zu füllen.

A-509311 | VHS im KOMED
18.11., Sa, 12 – 18 Uhr **|** 7.33 UStd **|** 83 €, Matrialkosten: 1 € **| WE | Jacob Risse**

Kaufmännisches Wissen – Basics BWL für den Unternehmensalltag

Das Seminar bietet einen praxisorientierten Kurzüberblick zu betriebswirtschaftlichen/kaufmännischen Grundlagen. Behandelt werden Vorgaben und Systematik der betrieblichen Buchführung, die unterschiedlichen Arten der Gewinnermittlung sowie die wichtigsten Steuerarten. Sie lernen das Wesentliche zur Kostenrechnung für Produkte oder Dienstleistungen und zur Ergebniskontrolle. Mit Fallbeispielen und Übungen.

A-509326 | Online
17.11., 25.11., Fr, Sa, 9:30 – 16:30 Uhr **|** 16 UStd **|**
138 €, Schulungsunterlagen: 11 € **| WE |**
Claudia Wessling

SAP-Software

SAP Grundlagen: Navigation

O-509906 | Online
1.9., 2.9., Fr, 13 – 18 Uhr, Sa, 9 – 16:15 Uhr |
14 UStd | 315 € | **WE** | **Alfatraining**

O-509907 | Online
13.10., 14.10., Fr, 13 – 18 Uhr, Sa, 9 – 16:15 Uhr |
14 UStd | 315 € | **WE** | **Alfatraining**

O-509908 | Online
10.11., 11.11., Fr, 13 – 18 Uhr, Sa, 9 – 16:15 Uhr |
14 UStd | 315 € | **WE** | **Alfatraining**

O-509909 | Online
8.12., 9.12., Fr, 13 – 18 Uhr, Sa, 9 – 16:15 Uhr |
14 UStd | 315 € | **WE** | **Alfatraining**

Einkauf in SAP HANA

O-509935 | Online
20.10., 21.10., Fr, 13 – 18 Uhr, Sa, 9 – 16:15 Uhr |
14 UStd | 315 € | **WE** | **Alfatraining**

Personaladministration in SAP HANA

O-509941 | Online
24.11., 25.11., Fr, 13 – 18 Uhr, Sa, 9 – 16:15 Uhr |
14 UStd | 315 € | **WE** | **Alfatraining**

Finanzbuchhaltung in SAP

O-509957 | Online
17.11., 18.11., Fr, 13 – 18 Uhr, Sa, 9 – 16:15 Uhr |
14 UStd | 315 € | **WE** | **Alfatraining**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Mathematik

Keine Angst vor Zahlen: Mathematik für den Alltag – Auffrischung grundlegender Kenntnisse

Online-Kurs

O-589001 | Online
8x, 17.10. – 5.12., Di, 19 – 20:30 Uhr | 16 UStd |
84 € | **Erkan Koc**

Präsenzkurs

A-589002 | VHS im KOMED
8x, 22.1. – 18.3., Mo, 18:30 – 21:45 Uhr | 32 UStd |
168 €, Materialkosten: 1 € | **Erkan Koc**

Keine Angst vor Zahlen: Stochastik – Statistik – Wahrscheinlichkeitsrechnung für Einsteiger*innen

Online-Kurs

O-589009 | Online
6x, 9.4. – 14.5., Di, 19 – 20:30 Uhr | 12 UStd |
65 € | **Erkan Koc**

Zentrale Abschlussprüfung Klasse 10: Mathematik – Vorbereitungskurs

für Schülerinnen und Schüler der Sek I aus Realschule, Gesamtschule EK, Sekundarschule, Typ B

A-589011 | VHS-Studienhaus
8x, 21.10. – 9.12., Sa, 9:30 – 12:45 Uhr |
32 UStd | Schülerpreis: 126 €, Materialkosten: 3 € |
Erkan Koc

A-589012 | VHS-Studienhaus
9x, 21.10. – 16.12., Sa, 13:30 – 16:45 Uhr |
36 UStd | Schülerpreis: 142 €, Materialkosten: 3 € |
Stephan Höhne

A-589013 | VHS-Studienhaus
8x, 3.2. – 20.4., Sa, 9:30 – 12:45 Uhr | 32 UStd |
Schülerpreis: 126 €, Materialkosten: 3 € | **Erkan Koc**

A-589014 | VHS-Studienhaus
9x, 3.2. – 27.4., Sa, 13:30 – 16:45 Uhr | 36 UStd |
Schülerpreis: 142 €, Materialkosten: 3 € |
Stephan Höhne

Zentrale Abschlussprüfung Klasse 10: Mathematik – Crash-Vorbereitungskurs in den Osterferien

Schülerpreis! Bei Vorlage des Köln-Pass: Entgelt inkl. Materialumlage 84 €.

A-589015 | VHS im KOMED
7x, 25.3. – 5.4., Mo – Fr, 10 – 13:15 Uhr | 28 UStd | Schülerpreis: 110 €, Materialkosten: 3 € | **Josef Schöpper**

A-589016 | VHS im KOMED
7x, 25.3. – 4.4., Mo, – Do, 13:30 – 16:45 Uhr | 28 UStd | Schülerpreis: 110 €, Entgelt für Schüler mit KölnPass: 81 €, Materialkosten: 3 € | **N.N.**

Mathematik – Kompaktkurs 1

In kompakter Form werden folgende Themengebiete von Grund auf erklärt und mit vielen Beispielen verdeutlicht

- Zahlen-Klassen
- Geometrie/Trigonometrie
- Bruchrechnung und Methodik zu deren Beschleunigung und zur Minderung des Fehlerrisikos
- Dreisatz
- Prozent / Zins / Zinseszins-Rechnung
- Lineare Gleichungen/Ungleichungen
- Lineare Funktionen und deren Umkehrfunktionen
- Funktionsgraphen

N-589022 | VHS Nippes
7x, 6.9. – 8.11., Mi, 18:30 – 21:30 Uhr | 28 UStd | 147 €, Materialkosten: 1 € | **Jürgen Nauroschat**

N-589023 | VHS Nippes
7x, 7.2. – 20.3., Mi, 18:30 – 21:30 Uhr | 28 UStd | 147 €, Materialkosten: 1 € | **Jürgen Nauroschat**

Mathematik – Kompaktkurs 2

N-589024 | VHS Nippes
6x, 15.11. – 20.12., Mi, 18:30 – 21:30 Uhr | 24 UStd | 126 €, Materialkosten: 1 € | **Jürgen Nauroschat**

N-589025 | VHS Nippes
6x, 10.4. – 22.5., Mi, 18:30 – 21:30 Uhr | 24 UStd | 126 €, Materialkosten: 1 € | **Jürgen Nauroschat**

Mathematische Sachkompetenz:

Die Konzepte der höheren Mathematik wirklich verstehen.

N-589026 | VHS Nippes
7x, 4.9. – 30.10., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr | 28 UStd | 147 €, Materialkosten: 1 € | **Jürgen Nauroschat**

N-589027 | VHS Nippes
7x, 29.5. – 21.8., Mi, 18:30 – 21:30 Uhr | 28 UStd | 147 €, Materialkosten: 1 € | **Jürgen Nauroschat**

Mathematisches Datenmanagement: Berechnungen & Darstellungen zur Statistik und Wahrscheinlichkeit

Kursbeschreibung siehe Webseite!

N-589028 | VHS Nippes
7x, 6.11. – 18.12., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr | 28 UStd | 147 €, Materialkosten: 2 € | **Jürgen Nauroschat**

N-589029 | VHS Nippes
7x, 8.4. – 27.5., Mo, 18:30 – 21:30 Uhr | 28 UStd | 147 €, Materialkosten: 2 € | **Jürgen Nauroschat**

Oberstufenmathematik: Klausur- und Abitur-Training

Crashkurs in den Herbstferien

A-589221 | VHS im KOMED
6x, 9.10. – 14.10., Mo – Sa, 9:30 – 12:45 Uhr | 24 UStd | Schülerpreis: 95 €, Materialkosten: 2 € | **Manfred Roth**

Vorbereitung MatheZentralabitur 1

Analysis, Analytische Geometrie und Lineare Algebra (Grundlagen)

A-589223 | VHS im KOMED
8x, 8.9. – 10.11., Fr, 15:30 – 18:45 Uhr | 32 UStd | Schülerpreis: 126 €, Materialkosten: 2 € | **Erkan Koc**

N-589224 | VHS Nippes
8x, 5.9. – 7.11., Di, 17:30 – 20:45 Uhr | 32 UStd | Schüler-Preis: 126 €, Materialkosten: 2 €, bei Vorlage Köln Pass: 93 € | **Jürgen Nauroschat**

Vorbereitung MatheZentralabitur 2

Stochastik (Grundlagen)

A-589224 | VHS im KOMED
5x, 17.11. – 15.12., Fr, 15:30 – 18:45 Uhr **|**
20 UStd **|** Schülerpreis: 79 €, Materialkosten: 2 € **|**
Erkan Koc

Vorbereitung MatheZentralabitur 3

Vertiefung: Analysis, Analytische Geometrie, Lineare Algebra und Stochastik

A-589228 | VHS im KOMED
13x, 12.1. – 26.4., Fr, 15:30 – 18:45 Uhr **|**
52 UStd **|** Schülerpreis: 204 €, Materialkosten: 2 € **|**
Erkan Koc

N-589229 | VHS Nippes
10x, 30.1. – 23.4., Di, 17:30 – 20:45 Uhr **|**
40 UStd **|** Schülerpreis: 157 €, Materialkosten: 2 € **|**
Jürgen Nauroschat

Fit fürs Abi in Mathematik (GK)

Crashkurse in den Osterferien

A-589230 | VHS im KOMED
6x, 23.3. – 28.3., Sa – Do, 10 – 13:15 Uhr **|**
24 UStd **|** Schülerpreis: 95 €, Materialkosten: 3 € **|**
Erkan Koc

A-589231 | VHS im KOMED
6x, 2.4. – 7.4., Di – So, 13 – 16:15 Uhr **|** 24 UStd **|**
Schülerpreis: 95 €, Materialkosten: 3 € **|** **Erkan Koc**

Fit fürs Abi in Mathematik (LK)

Crashkurse in den Osterferien

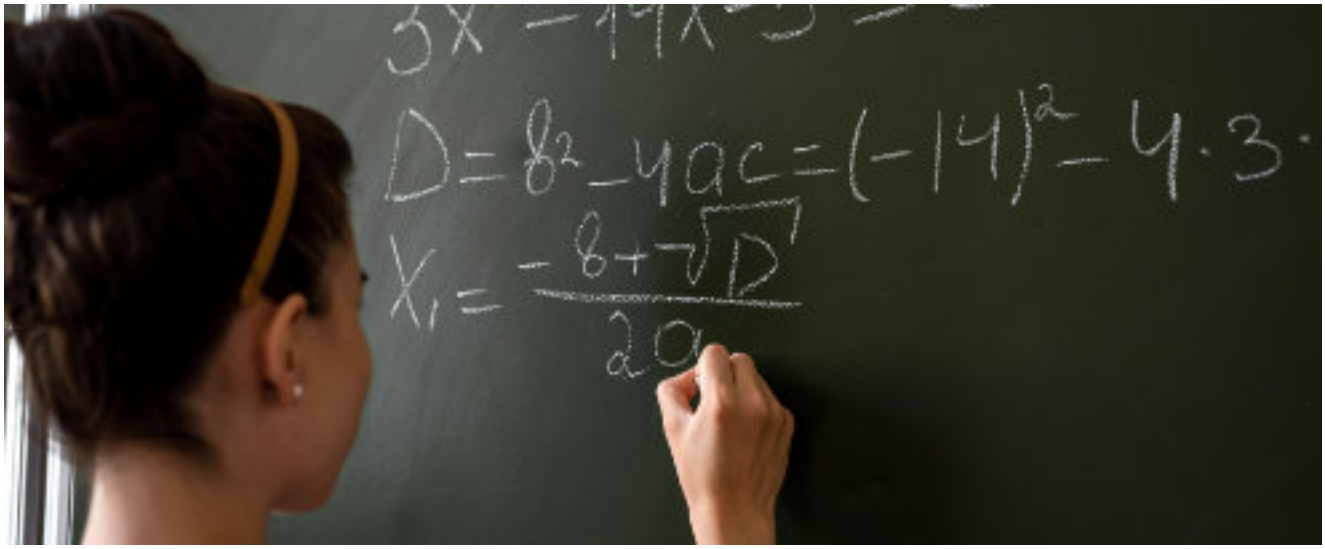
A-589232 | VHS im KOMED
6x, 23.3. – 28.3., Sa – Do, 14 – 17:15 Uhr **|**
24 UStd **|** Schülerpreis: 95 €, Materialkosten: 3 € **|**
Erkan Koc

A-589233 | VHS im KOMED
6x, 2.4. – 7.4., Di – So, 9:30 – 12:45 Uhr **|**
24 UStd **|** Schülerpreis: 95 €, Materialkosten: 3 € **|**
Erkan Koc

Einführung in die Hochschulmathematik – Onlinekurs

O-589334 | Online
10x, 25.9. – 11.12., Mo, 18 – 20:30 Uhr **|**
30 UStd **|** 161 € **|** **Lutz Neugebauer**

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln



Firmenschulungen

Fördern Sie Ihre Mitarbeitenden
Personalentwicklung ist das Fundament des unternehmerischen Erfolges. Wir unterstützen Sie bei der Förderung und Fortbildung Ihrer Mitarbeiter*innen:
- vom Individualtraining bis zu großen Schulungspaketen für unterschiedliche Personengruppen
- Seminare „von der Stange" bis zur Maßkonfektion
- von der Einstiegsschulung für Ungeübte und Neulinge bis zu international anerkannten Abschlüssen. Wir bieten inhaltlich und zeitlich mit Ihnen abgestimmte Trainings mit versierten Trainer*innen der VHS.

Ganz wie Sie es wünschen: in unserem Haus, am Arbeitsplatz oder in Räumlichkeiten Ihrer Wahl.

Themenbereiche:
- Medienkompetenz und IT-Training
- Grafikdesign, CAD, Projektmanagement
- Social Media, PR und Öffentlichkeitsarbeit
- Business English
- Rechtschreibung, Zeichensetzung, Stil und Ausdruck für unterschiedliche Berufsgruppen, gesonderte Schulungen auch für Nicht-Muttersprachler*innen.
- Sprachtrainings zu mehr als 20 Sprachen
- Kommunikation – Moderation – Präsentation – Rhetorik – Stimm- und Telefontraining
- Trainings für den Führungsnachwuchs
- Persönlichkeits- und Teamentwicklung
- thematisch geleitete künstlerische Workshops im Rahmen der Personalentwicklung
- Gesundheitsprävention... und viele mehr!

Nutzen Sie öffentliche Zuschussmöglichkeiten.
Wir akzeptieren Bildungsschecks NRW. Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch.
Gerne unterbreiten wir ein Angebot.

Kontakt:
Petra Tenbrink
Tel.: 0221 221-23742,
E-Mail: vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

EDV-Online-Selbstlernkurse
Benötigen einzelne Ihrer Mitarbeiter*innen mehr Excel-Know-how?

Unternehmen schätzen unsere Excel-Online-Selbstlernkurse.

Die Vorteile:
- just in time: Individueller Einstieg jederzeit möglich
- flexibles und ortsunabhängiges Lernen
- individuelles Lerntempo
- individuelle Lerntiefe und Übungsintensität

Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!

Grundbildung auf Bestellung
Fit für die Arbeit – fit für das Leben

A-593001
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Social Media für gemeinnützige Organisationen
Termin, Dauer und Kosten in Absprache mit Ihnen

A-593002
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Barrierefreie PDF-Dokumente erstellen mit Acrobat Professional

A-593004
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Selbstbewusst und sicher in die mündliche Prüfung!
Ein vorbereitendes Training für die Auszubildenden Ihres Unternehmens
Dauer, Termin, Zeit und Ort sprechen wir im Vorfeld mit Ihnen ab.

A-593005
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Professionelle Geschäftskorrespondenz

A-593006
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Konfliktkompetenz: Lösungsorientierte Kommunikation

Für Gruppen, Vereine und Unternehmen

A-593007
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Immer schön freundlich bitte!

Kommunikationstraining auf Anfrage für Unternehmen aus der Dienstleistungsbranche

A-593008
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

MS Visio – Arbeitsabläufe und Strukturen visualisieren

Inhouse-Schulung

A-593013
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Professionell moderieren und präsentieren

Bühne frei – so optimieren Sie Ihren Auftritt!

A-593015
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Konzentration

Effektiv und konzentriert ans Ziel

A-593018
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Train the Trainer – kompetent handeln in Training, Kurs & Seminar

Lebenslanges Lernen gilt auch für Lehrende. Wer offen dafür ist, sich stets methodisch, didaktisch und inhaltlich weiterzuentwickeln, kann auf der Bühne des Seminar- oder Vortragsraums überzeugend als Trainer*in „auftreten".
Mit dem GRETA-Kompetenzmodell hat das Deutsche Institut für Erwachsenenbildung auf den Punkt gebracht, welches Handwerkszeug Trainer*innen mitbringen sollten. An diesem Modell orientiert sich unser Fortbildungsprogramm. Einen Rahmen bietet zudem der Train-the-Trainer-Lehrgang der Volkshochschulen in NRW, der zusätzlich die Anforderungen der digitalen Lehre berücksichtigt.
Das Programm richtet sich an Lehrende an Volkshochschulen, aber auch an Trainer*innen aus anderen Bereichen der Weiterbildung, egal ob im Betrieb, im Ehrenamt, als Selbständige*r oder an einer Institution.

Seminarmodule, die im Zertifikatslehrgang angerechnet werden, sind mit „Train the Trainer (EPQ)" gekennzeichnet. Sie können aber auch einzeln gebucht werden.
Honorarkräfte, die an der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf lehren oder beraten, können an den meisten Veranstaltungen entgeltfrei oder zum ermäßigten Preis teilnehmen. Details finden Sie bei der jeweiligen Veranstaltung.
Bitte melden Sie sich frühzeitig an – danke.
Inhaltliche Beratung:
Irene Ofteringer
E-Mail: irene.ofteringer@stadt-koeln.de

Anmeldung und Organisation:
Bianca Jäger
E-Mail: bianca.jaeger@stadt-koeln.de

Train the Trainer: Bildung für nachhaltige Entwicklung

Nachhaltigkeit in der Bildung – was kann das konkret bedeuten? Der Abend führt in das Konzept der Nachhaltigkeit ein und reflektiert, wie die Erwachsenenbildung Nachhaltigkeitsaspekte integrieren kann. Sie können sich austauschen und gemeinsam Ihre Ideen weiterentwickeln. Bei Interesse ermöglicht die VHS Köln anschließend digitale Vernetzung und Austausch auf der vhs.cloud.

A-600000 | VHS-Studienhaus
13.11., Mo, 18 – 21 Uhr **|** 12 €, Für Lehrkräfte und Berater*innen an den VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei **| Nora Rütten**

Infoveranstaltungen online: Train the Trainer (EPQ) – kompetent handeln in Training, Kurs & Seminar

Der-Train-the-Trainer-Lehrgang der Volkshochschulen mit Zertifikatsabschluss
Bei dieser Online-Veranstaltung erfahren Sie alles über Inhalte, Umfang und Kosten der Fortbildung. Sie können Ihre spezifischen Fragen klären, soweit in der Gruppe möglich. Zur Vertiefung individueller Fragen können im Anschluss individuelle Gesprächstermine vereinbart werden. Den Beitrittslink erhalten Sie auf der Buchungsbestätigung.

O-600002 | Online
28.8., Mo, 13 – 14 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Irene Ofteringer

O-600004 | Online
12.9., Di, 15 – 16 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Irene Ofteringer

O-600005 | Online
12.10., Do, 18 – 19 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Irene Ofteringer

O-600006 | Online
16.10., Mo, 17:30 – 18:30 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Irene Ofteringer

O-600007 | Online
13.11., Mo, 17:30 – 18:30 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Irene Ofteringer

O-600008 | Online
14.11., Di, 13 – 14 Uhr **|** entgeltfrei **|**
Irene Ofteringer

Weiterbildungsförderung
Mehr Informationen auf Seite 18 und 19

Grundlagen und kollegialer Austausch

Train the Trainer (EPQ): Kollegiale Hospitation und Feedback – Erproben und reflektieren Sie Ihre Probestunde

Im Rahmen des Train-the-Trainer-Lehrgangs als Hospitation anerkannt.
Sie möchten sich in der Praxis als Trainer*in ausprobieren? Reichen Sie vorab Ihren Unterrichtsentwurf für etwa 30 Minuten ein, den Sie in der Gruppe durchführen und ein Feedback dazu erhalten. Interessierte ohne eigene Probestunde sind herzlich willkommen und werden ebenfalls vom fachlichen Austausch profitieren.

A-602001 | VHS-Studienhaus
28.10., Sa, 10 – 16 Uhr **|** 8 UStd **|** 35 €, Für Lehrkräfte und Berater*innen an den VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei **| WE | Irene Ofteringer**

Trainer*innenstammtisch online: Kollegialer fachlicher Austausch

Knifflige Situationen, schräges Verhalten in Kurs und Beratung – wie bin ich damit umgegangen, welche Ideen haben die Kolleg*innen? Im Austausch kommen Sie gemeinsam fachlich und persönlich weiter.

O-602003 | Online
2.11., Do, 18 – 20:15 Uhr **|** 35 €, Für Lehrkräfte und Berater*innen an den VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei **| Nicole Kienel**

Train the Trainer (EPQ): So gelingen lebendige Seminare! Einführungswoche mit viel Praxis

Den Methodenkoffer für Kurs und Seminar auffüllen
Wie Erwachsene lernen, wie Gruppen laufen lernen – auf dieser Basis füllen Sie Ihren methodischen Werkzeugkoffer und steigen in die Praxis der Kursplanung und Umsetzung ein. Details auf www.vhs.koeln.

A-602008-BU | VHS-Studienhaus
5x, 27.11. – 1.12., Mo – Fr, 9:30 – 16:30 Uhr **|** 40 UStd **|** 500 €, Für Lehrkräfte an der VHS Köln: 75€, Zertifizierungsgebühr wird ggf. separat erhoben **| BU**

Didaktik und Methodik – Vertiefung

Train the Trainer (EPQ): Aktivierung der Teilnehmenden

Wahlpflichtmodul

Sie erleben in diesem Seminar, wie Sie als Teilnehmende zu Handelnden werden und lernen so, wie Sie ihre Rolle als Kursleitung neu definieren können. Weg von der Wissensvermittlung, hin zu Begleiter*innen und Manager*innen von Lernprozessen.

A-602539 | VHS-Studienhaus
4.11., Sa, 10 – 17:30 Uhr **|** 9 UStd **|** 70 €, Für Lehrkräfte und Berater*innen an den VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei **| WE | Nora Rütten**

Train the Trainer (EPQ): Kooperatives Lernen neu gedacht

Gruppenarbeit ja – aber wie kann ich sie lebendig und vielfältig gestalten, ohne dass Einzelne sich zurückziehen? Sie lernen Elemente des kooperativen Lernens und die wichtigsten kooperativen Methoden kennen und entwickeln beispielhaft Unterrichtseinheiten. So gewinnen Sie mehr Vertrauen in die Fähigkeiten Ihrer Kursteilnehmenden und werden diese aktiver in den Lehr-Lernprozess einbeziehen.

A-602545 | VHS-Studienhaus
5.11., So, 10 – 17:30 Uhr **|** 9 UStd **|** 70 €, Für Lehrkräfte und Berater*innen an den VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei **| WE | Nora Rütten**

Gespräche leiten, Kommunikation gestalten

Train the Trainer (EPQ): Wertschätzend kommunizieren in Seminar und Beratung – Gestaltung von Kommunikationssituationen 1:1 und in Gruppen

Zwei Module: Gesprächsleitung und Kommunikation; Beratung

Kommunikation ist das A und O der Seminargestaltung: Gespräche in Gang bringen, moderieren, unterschiedliche Perspektiven in Austausch bringen und fruchtbar machen, Gruppenprozesse gestalten. Die Beratungssituation erfordert andere Herangehensweisen. Hier reflektieren und üben Sie, Kommunikationssituationen wertschätzend und dennoch zielorientiert und strukturiert zu gestalten.

A-603163 | VHS-Studienhaus
9.9., 10.9., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 140 €, Für Lehrkräfte und Berater*innen an den VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei **| Nicole Kienel**

Vorankündigung für 2024.
Anmeldung ab Herbst 2023 möglich.

A-603164 | VHS-Studienhaus
23.3., 24.3., Sa, So, 10 – 16:30 Uhr **|** 17.33 UStd **|** 140 €, Für Lehrkräfte und Berater*innen an den VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei **| Nicole Kienel**

Train the Trainer (EPQ): Konfliktmanagement im Seminar – In kritischen Situationen gelassen reagieren

Anerkannt als Wahlpflichtmodul des Lehrgangs Train the Trainer (EPQ)

Wodurch entstehen Konflikte? Wie kann ich sie frühzeitig erkennen und darauf angemessen reagieren? In diesem Seminar lernen Sie, was Sie bereits vor dem Seminarstart beachten können, um einen reibungslosen Verlauf zu ermöglichen. Indem Sie sich in Ihrer Rolle als Trainer*in reflektieren und eigene Ressourcen gezielt einsetzen, legen Sie die Basis für konfliktfreie Kommunikation.

A-603356 | VHS-Studienhaus
18.11., 19.11., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr **|** 18.67 UStd **|** 120 €, Für Lehrkräfte und Berater*innen an den VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei **| WE | Renata Kern**

Train the Trainer (EPQ): Wie ich als Trainer*in wirksam werde – Rollenklärung und Haltung, Präsentation, Moderation

Mit Methoden aus der Theaterarbeit.
Drei Module im Lehrgang Train the Trainer (EPQ) anrechnungsfähig.

Es gibt viele Möglichkeiten, Lernprozesse zu gestalten. Welche die richtigen für mich sind, hat viel zu tun mit meinem Arbeitskontext, meinem Rollenverständnis und meiner inneren Haltung. Der Bildungsurlaub verhilft Ihnen zu mehr Bühnenpräsenz und einem gut gefüllten Methodenkoffer. Mit viel Praxis – und das Lachen wird nicht zu kurz kommen. Details: www.vhs.koeln.

A-603400-BU | VHS Lindenthal
3x, 25.9. – 27.9., Mo – Mi, 10 – 16:30 Uhr **|** 26 UStd **|** 210 €, Für Lehrkräfte und Berater*innen an den VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei **| BU |**
Dr. Ruth zum Kley

Präsentation, Moderation, Visualisierung

Train the Trainer (EPQ): Kreatives Visualisieren am Flipchart – Mit Bildern das Lernen lebendiger und effektiver gestalten

Anerkannt als Wahlpflichtmodul Train the Trainer (EPQ)
Durch einfache Skizzen, Bilder, Symbole oder Textcontainer Inhalte hervorheben und Neugierde wecken – erprobte Tipps, einfache, wirksame Kniffe können „Aha-Erlebnisse" und Leuchten in den Augen der Lernenden erzeugen. Künstlerisches Talent nicht erforderlich – bringen Sie Neugierde, Offenheit und Freude an der Visualisierung mit!

A-603858 | VHS-Studienhaus
26.8., Sa, 10 – 17:30 Uhr **|** 9.33 UStd **|** 70 €, Für Lehrkräfte und Berater*innen an den VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei **| WE | Renata Kern**

Digitale Lehre lebendig gestalten

Train the Trainer (EPQ): Digitale Kurse und Seminare interessant, effektiv und abwechslungsreich gestalten

Basis oder Wahlpflichtmodul Digitales Lehren und Lernen
Sie lernen die Arbeit mit Lernmanagementsystemen kennen, erproben konkrete Tools und werden mit einem gut gefüllten digitalen Werkzeugkoffer Ihre nächste Kursplanung angehen. Der Kurs wird auf der vhs.cloud durchgeführt. Die Reflexion der eigenen Lehr- und Lernerfahrung in der Gruppe vertieft das Gelernte. Details siehe www.vhs.koeln.

O-604274 | Online
20.9., 27.9., Mi, 18 – 21 Uhr **|** 8 UStd **|** 70 €, Für Lehrkräfte an den VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei **| Florine Calleen**

Train the Trainer (EPQ) online: Seminarvideos aus der Hosentasche. Handy-Videos im und für den Unterricht erstellen.

Anerkannt als Wahlpflichtmodul im Rahmen des Train-the-Trainer-Lehrgangs
Videos können auf vielfältige Art und Weise beim Lehren und Lernen unterstützen. Sie sind immer leichter auch mit dem Smartphone zu produzieren. In diesem Workshop lernen Sie die technischen und gestalterischen Grundlagen dazu. Details siehe www.vhs.koeln.

O-604364 | Online
4.11., Sa, 10 – 17:30 Uhr **|** 8.67 UStd **|** 70 €, Für Lehrkräfte an den VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei **| WE | Jens Jacob**

Train the Trainer (EPQ) online: Seminare online planen, begleiten und durchführen

Wie Sie Teilnehmende in Online-Settings aktivieren und den Rahmen für kollaborative Lernprozesse schaffen – Wahlpflichtmodul
Sie erproben verschiedene Methoden und digitale Tools für interaktives und kollaboratives Arbeiten im Online-Seminar – nicht nur in der Videokonferenz. Wie regen Sie Teilnehmende zu eigenständigem Arbeiten und Austausch an? Wie nutzen Sie digitale Tools von der Kursplanung bis zur Evaluation? Entspricht dem Wahlpflichtmodul Onlinemoderation. Details: www.vhs.koeln.

O-604545 | VHS-Studienhaus
9.12., Sa, 10 – 17:30 Uhr **|** 9 UStd **|** 70 €, Für Lehrkräfte an den VHS Köln und Düsseldorf entgeltfrei **| WE | Nora Rütten**

Immer gut informiert bleiben mit unserem Newsletter!

Train the Trainer (EPQ): Der Zertifikatslehrgang der Volkshochschulen

2021 umfassend neu bearbeitet, erscheint der „Train the Trainer"-Lehrgang der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen aktualisiert und digitalisiert in neuem Gewand.

An wen richtet sich der Lehrgang?
Kurz gesagt an alle, die Erwachsenen Wissen vermitteln (werden) und dafür das erforderliche Handwerkszeug erwerben und erproben möchten. Egal, ob Sie im Betrieb Kolleg*innen schulen, bei einer Weiterbildungsinstitution unterrichten, im Ehrenamt oder im eigenen Umfeld Seminare durchführen: Hier lernen Sie ganz praktisch, wie es geht, und finden im lebendigen Austausch Anregungen für die eigene Praxis.
Pädagogische Vorkenntnisse benötigen Sie nicht. Der Lehrgang richtet sich an Menschen, die etwas Erfahrung haben oder vorhaben, als Trainer*in tätig zu werden. Aber auch erfahrene Trainer*innen können davon profitieren.
Alle Module sind auch einzeln buchbar.

Umfang
Zehn ein- bis zweitägige Seminare mit Abschlussaufgaben, zwei Hospitationen, Abschlussarbeit (Unterrichtsfeinplanung), Dokumentation aller Studienleistungen in einem Dossier.

Zeitrahmen 30 Monate
Vom ersten Seminar bis zur Abgabe Ihrer Seminarunterlagen haben Sie 30 Monate Zeit. In diesem Zeitraum begleiteten und beraten wir Sie: Die Fachbereichsleitung steht für Fragen zur Verfügung. Verpflichtend sind eingangs ein Vorgespräch und ein ausführliches Abschlussgespräch. Beides ist auch digital möglich.

Zertifikat
Der Lehrgang wurde vom Landesverband der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen konzipiert. Das Konzept stützt sich auf das GRETA-Kompetenzmodell für Trainer*innen in der Erwachsenenbildung, dass das Deutsche Institut der Erwachsenenbildung (DIE) entwickelt hat. Das Zertifikat weist alle Module aus, die Sie besucht haben. Es trägt sowohl das Logo des Landesverbandes als auch das GRETA-Kompetenz-Logo.
Für die einzelnen Module erhalten Sie ausführliche Teilnahmebestätigungen.

Kosten
Bildungsurlaub mit vier Basismodulen und Zertifikatsgebühr: 500 €
Die Modulkosten variieren je nach Umfang zwischen 70 € (meistens) und 120 € (Konfliktmanagement, zweitägig). Gesamtkosten können je nach Auswahl etwas variieren, werden aber etwa um die 1000 € liegen.

Fördermöglichkeiten
Bildungsgutscheine der Arbeitsagentur können nicht akzeptiert werden, wohl aber Bildungsschecks.
Neugierig? Fragen? Interesse? Sie können eine Infoveranstaltung (siehe Beginn des Bereichs Train the Trainer) buchen oder ein ausführliches Beratungsgespräch mit der Fachbereichsleitung Irene Ofteringer vereinbaren.
E-Mail: irene.ofteringer@stadt-koeln.de.

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Bildungspartner Schule – VHS

In einer gemeinsamen Erklärung hat die nordrhein-westfälische Landesregierung zusammen mit den Kommunalen Spitzenverbänden den Grundstein zu einer Landesinitiative Bildungspartner NRW – VHS und Schule gelegt. Die Initiative fördert die systematische Zusammenarbeit von Volkshochschulen und Schulen insbesondere im Bereich europaweit anerkannter Zertifikate. Die Handelnden vor Ort erhalten Impulse für die Kooperation und praktische Unterstützung. Organisations- und Finanzierungsbeispiele werden ebenso kommuniziert wie Konzepte der Verknüpfung der außerschulischen Angebote mit dem Unterricht. Die Medienberatung NRW, ein gemeinsames Angebot des Landes NRW und der beiden Landschaftsverbände, hat den Auftrag, die Initiative landesweit zu koordinieren und umzusetzen. Der Verband der Volkshochschulen NRW begleitet das Vorhaben. Weitere Informationen auf: www.vhs.schulministerium.nrw.de

Projekte für Schüler*innen an Ihrer Schule

Die VHS Köln ist daran interessiert, Projekte für Schüler*innen gemeinsam mit und an Kölner Schulen durchzuführen. Wir bieten ein breites Themenspektrum an.
Bei Interesse wende Sie sich an Petra Tenbrink,
Tel.: 0221 221-23742,
E-Mail: vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de

Ein Beispiel hierzu:

Brückenkurse in Englisch und Mathematik – Türkisch Prüfungen

auf Anfrage von Schulen
Seit 2014 kooperiert die VHS erfolgreich mit dem Berufskolleg in der Lindenstraße. Dieses möchte angehenden Schülerinnen und Schülern, mit Schwächen auf dem Abschlusszeugnis der abgebenden Schule, den erfolgreichen Start in der Höheren Handelsschule oder auf dem Wirtschaftsgymnasium ermöglichen.
Das Berufskolleg bietet daher in den Schulaufnahmegesprächen kostengünstige Brückenkurse der VHS in Mathematik und Englisch in den Räumlichkeiten des Berufskollegs an.
Seit 2016 wirbt das Berufskolleg außerdem bei Jugendlichen mit Migrationshintergrund dafür, die Gelegenheit zu nutzen, an der VHS telc-Türkisch-Prüfungen zu absolvieren, um mit dem Sprachenzertifikat in der Muttersprache die eigenen Kompetenzen zu belegen und so die eigenen Chancen in späteren Bewerbungsgespächen zu erhören.

Ihre Schule ist ebenfalls an einer Kooperation interessiert? Sie möchten mehr erfahren?
Wenden Sie sich bitte an Petra Tenbrink:
Tel.: 0221 221-23742
E-Mail: petra.tenbrink@stadt-koeln.de

A-579100
Gerne unterbreiten wir ein Angebot.

Qualifizierung und Beschäftigungsförderung

Um sich den wandelnden Anforderungen des Arbeitsmarktes gerecht zu werden, bietet die VHS berufsbezogene Qualifizierungen an. Diese Qualifizierungen finden tagsüber von montags bis freitags in Teilzeit- oder Vollzeitform statt. Finanziert werden die Qualifizierungen aus Mitteln der EU, des Bundes, des Landes NRW, der Agentur für Arbeit, des JobCenter und der Kommune. Eine persönliche finanzielle Unterstützung ist möglich, hängt jedoch von den individuellen Voraussetzungen ab. Wir beraten Sie gerne hinsichtlich Ihrer Möglichkeiten. Die Zusammenarbeit mit Firmen aus der Kölner Region und die Kooperation mit anderen Bildungsträgern ermöglicht ein praxisnahes und breites Angebot.

Unsere Angebote sind für Menschen, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern möchten oder den Einstieg ins Arbeitsleben suchen:

- Beschäftigte und Arbeitssuchende
- Menschen mit und ohne Migrationshintergrund
- (Allein-)Erziehende
- Berufsrückkehrende
- Geflüchtete

Inhaltliche Schwerpunkte der Projekte sind:

- Qualifizierungen in verschiedenen Berufsbereichen und berufsübergreifend
- Berufliche Orientierung
- Potenzialanalysen
- sprachliche Unterstützung
- Bewerbungstraining
- Beratung und Unterstützung
- Integration in den Arbeitsmarkt

Die VHS Köln sondiert stets den Markt für Qualifizierungen und entwickelt bedarfsbezogen neue Angebote. Neue Angebote, die wir noch nicht in das Programmheft aufnehmen konnten, finden Sie auf www.vhs.koeln.

Förderprogramm „Integration durch Qualifizierung (IQ)“

Teilvorhaben: IQ NRW – West:
Gemeinsam durchstarten

Das Teilvorhaben richtet sich als offenes Angebot an Menschen ausländischer Herkunft, die eine berufliche Qualifizierung aus ihrem Herkunftsland mitbringen und aktiv in den deutschen Arbeitsmarkt einsteigen möchten.

Gemeinsam mit den Teilnehmenden wird mit zeitlich und inhaltlich passenden Angeboten aus den Bereichen Kompetenzfeststellung, Beratung und Qualifizierung eine fundierte berufliche Orientierung und eine Anschlussperspektive erarbeitet.

Wir bieten Ihnen:

- Umfangreiche Verfahren zur Sichtbarmachung von Kompetenzen und Fähigkeiten.
- Individuelle Beratung zur Unterstützung und Erarbeitung eines persönlichen Profils, das kurz- oder mittelfristig eine realistische Anschlussperspektive bietet. Diese sind auf die aktuellen Erfordernisse des Arbeitsmarktes abgestimmt.
- Qualifizierungsbegleitung und Qualifizierungsangebote
  - Übergang Sprachkurs – Beruf (z. B. Bewerbungstraining),
  - fachspezifische Angebote (z. B. für die Bereiche Pflege und Gastronomie),
  - Methodenkompetenz und Softskills (z. B. Zeit-/Konfliktmanagement oder Lern- und Arbeitstechniken),

- Persönlichkeitsentwicklung (z. B. Resilienztraining) sowie
- IT-Kenntnisse (z. B. Schulungen zu MS Office)

Daneben bieten wir (Einzel-)Beratungsangebote für unsere Netzwerkakteure, Kooperationspartner und Betriebe zu Themen wie Gewinnung und Bindung von Arbeitskräften, interkulturelle Öffnung sowie der Abbau von Barrieren und Vorurteilen.
Alle Angebote sind für Sie kostenfrei!
Ein fließender Projekteinstieg ist möglich.

Beratungszeiten nach telefonischer Absprache.
Beratungs- und Unterrichtsort:
VHS Nippes, Neusser Straße 450, 50733 Köln

Ansprechpartnerinnen:
- Doris Steinfeld, Telefon: 0221 221-21136
  E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de
- Stephanie Hendriks, Telefon: 0221 221-23887
  E-Mail: vhs-projekte@stadt-koeln.de

Das Teilvorhaben „IQ NRW – West: Gemeinsam durchstarten" wird im Rahmen des Förderprogramms „Integration durch Qualifizierung (IQ)" durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge administriert. Partner in der Umsetzung sind das Bundesministerium für Bildung und Forschung und die Bundesagentur für Arbeit.

Zurück in den Beruf – Informationen für Berufsrückkehrer*innen

Kostenlose Informationsveranstaltung in Kooperation mit der Agentur für Arbeit
Sie haben Ihre berufliche Tätigkeit aufgrund der Betreuung und Erziehung von Kindern oder der Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger für einen längeren Zeitraum unterbrochen und möchten wieder in die Berufstätigkeit zurückkehren?
Da ist es gut zu wissen, dass es Rat und Hilfe gibt. Einen Überblick können Sie bei der Informationsveranstaltung „Zurück in den Beruf" erhalten.
Agnes Metz, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, gibt Ihnen allgemeine Informationen zum regionalen Arbeitsmarkt, Tipps zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Recherchemöglichkeiten für die eigene Stellensuche und einen Überblick über Fördermöglichkeiten für eine berufliche Weiterbildung.
Termine:
Freitag, 25.8.2023 von 9:30 – 12 Uhr
Mittwoch, 29.11.2023 von 9:30 – 12 Uhr (hybride Teilnahme)
Ort:
VHS-Studienhaus am Neumarkt
Dauer:
2 ½ Stunden
Leitung:
Agnes Metz, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit Köln
Rückfragen an:
koeln.bca@arbeitsagentur.de, Tel.: 0221 9429-5400
Preis:
Es fallen keine Kosten an

Countdown für meine ersten Vorstellungsgespräche – für den erfolgreichen Wiedereinstieg

Kostenlose Informationsveranstaltung in Kooperation mit der Agentur für Arbeit
Sie haben sich für den beruflichen Neu- oder Wiedereinstieg entschieden. Ihr neues Unternehmen möchte Sie persönlich kennenlernen und hat Sie zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen?
Das Vorstellungsgespräch ist der erste Schritt in Ihren neuen Job. Gerade für Neu- oder Wiedereinsteigende, ist die Einladung zu einem Vorstellungsgespräch eine aufregende Sache.
Vielleicht stellen Sie sich nun die Frage: Und nun? An was muss ich alles denken? Wie kann ich mich gut auf diesen wichtigen Termin vorbereiten?
Dieser Kurzworkshop mit Gleichgesinnten soll Sie dabei unterstützen.
Susanne van der Coelen, Berufsberaterin im Erwerbsleben der Bundesagentur für Arbeit, gibt Ihnen wertvolle Tipps für Ihre individuelle Vorbereitung

Termin: Freitag, 8.9.2023 von 09:30 – 11 Uhr
Ort: VHS Studienhaus am Neumarkt
Dauer: 2 Stunden
Leitung: Susanne van der Coelen, Berufsberaterin im Erwerbsleben, Agentur für Arbeit Köln
Preis: Es fallen keine Kosten an

Rückfragen und Anmeldungen an:
Koeln.381-Berufsberatung-im-Erwerbsleben@arbeitsagentur.de, Tel.: 0221 9429-3810

Erkundungsreise der eigenen Talente

Potenziale erkennen – Begleitung durch den TalentKompass NRW
Kostenlose Informationsveranstaltung in Kooperation mit der Agentur für Arbeit

Ein Ziel, viele Tools. Haben Sie schon vom Talent-Kompass NRW gehört? Sie möchten sich intensiv mit Ihren Neigungen und Fähigkeiten auseinander setzen um Ihre eigenen Erkenntnisse für Ihre gezielte berufliche Neu- oder Umorientierung nutzbar zu machen?
Der Talentkompass ist ein Tool der Kompetenzbilanzierung Ihrer Ziele und Werte und hilft Ihnen bei der systematischen Erkundung der eigenen Stärken, Ziele und Wünsche. Frau Susanne van der Coelen und Herr Steffen Schürkes, Berufsberater im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit, stellen Ihnen das klar strukturierte Verfahren des TalentKompass NRW vor mit dem Ziel sich diesen zu erschließen und auch über den Workshop hinaus für sich individuell ein beruflich verwertbares Bild zu erarbeiten.
Der interaktive Workshop findet, eingebettet in einen vertrauensvollen Rahmen in einer kleinen Gruppe, statt. Im Vordergrund steht der Spaß an der Entdeckung Ihrer eigenen individuellen Stärken, der kreative Austausch in einer kleinen Gruppe und kann den Startschuss in Ihren beruflichen Neu- und Wiedereinstieg bieten.

Termine: 14.9. bis 12.10.23
(14.9.2023, 28.09.2023 und 12.10.2023, jeweils von 9.30 -13 Uhr
Ort: VHS-Studienhaus am Neumarkt
Dauer: 2,5 Stunden
Leitung: Susanne van der Coelen und Steffen Schürkes, Berufsberatung im Erwerbsleben, Agentur für Arbeit Köln
Preis: Es fallen keine Kosten an

Rückfragen und verbindliche Anmeldungen an
Koeln.381-Berufsberatung-im-Erwerbsleben@arbeitsagentur.de, Tel.: 0221 9429-3810

Neue Berufe – Berufe der Zukunft

Kostenlose Informationsveranstaltung in Kooperation mit der Agentur für Arbeit

Sie möchten erfahren, wie und warum sich Berufe verändern und welche neuen Berufe durch den Wandel des Arbeitsmarktes entstehen?
In dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie eine Übersicht über die Berufe der Zukunft.
Die zunehmende Digitalisierung und der Einsatz von neuen Informations- und Kommunikationstechnologien verändern sowohl die Wirtschaft als auch die Gesellschaft: Der Arbeitsmarkt ist im Wandel.

Termine: Freitag, 1.9.2023 von 9:30 – 11:30 Uhr
Ort: VHS-Studienhaus am Neumarkt
Dauer: 2 Stunden
Leitung: Michael Tembrink, Berufsberater im Erwerbsleben, Agentur für Arbeit Köln
E-Mail: Koeln.381-Berufsberatung-im-Erwerbsleben@arbeitsagentur.de, Tel.: 0221 9429-3810
Preis: Es fallen keine Kosten an

Hier finden Sie weitere Informationen zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

Gefördert durch:
Bundesministerium für Arbeit und Soziales
Kofinanziert von der Europäischen Union
Administriert durch:
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
In Kooperation mit:
Bundesministerium für Bildung und Forschung
Bundesagentur für Arbeit

Stichwortverzeichnis

A

Abitur ... 11, 217f, 357
Access ... 316f, 329
Acem-Meditation ... 91
Acryl ... 128f, 132, 134f, 137ff
Adobe Creative Cloud ... 320
Aerobic ... 103, 105, 113
Affinity Photo ... 319
Afghanistan ... 7, 48
Aktzeichnen ... 131f
Alexander-Technik ... 101, 159
Alphabetisierung ... 192, 198, 200f
Alternsforschung ... 84f
Altgriechisch ... 277
Analysis ... 357f
Analytische Geometrie ... 357f
Android ... 10, 158, 294, 301f, 328, 330, 339, 341
Anerkennungsverfahren ... 199
Anime ... 129
Apple ... 158, 294, 303f, 341
Aquajogging ... 111
Aquarell ... 129ff, 132f, 136ff
Arabisch ... 179f, 283f
Arbeitsagentur ... 199, 364, 367f
Arbeitsmarkt ... 199, 366ff
arbeitssuchend ... 199, 299, 301ff, 313ff, 318ff, 329, 332, 366
Art Clay Silver ... 145
Artenvielfalt ... 7, 37, 39f
Atem ... 88ff, 95, 97, 104
ausbildungssuchend ... 199
Ausstellung ... 4, 28, 68f, 124, 150
Ayurveda ... 92

B

Ballett ... 178
BAMF ... 198ff, 203
Bands ... 159–160, 165, 205, 283f
Barock ... 162, 169
Barrierefreie Kommunikation ... 294, 332
Berufliche Weiterbildung ... 20f, 305, 367
Berufsbegleitende Fortbildungen ... 27, 72
Berufsfeld ... 2, 199
Berufsorientierung ... 349
Berufssprachkurs ... 199
Beschäftigungsförderung ... 1, 14, 291, 293f
Betriebssystem ... 294, 296, 300
Betriebswirtschaft ... 10, 292, 294, 354f
Beweglichkeit ... 3, 10, 30, 32, 43, 54, 59, 61, 71, 80f, 85ff, 92f, 96ff, 102ff, 134, 157ff, 178ff, 334
Bewerbungstraining ... 294, 349, 366
Big-Band ... 159
Bildbearbeitung ... 153, 155, 294, 319ff
Bildung für Nachhaltige Entwicklung ... 360
Bildungsberatung ... 1, 20–21, 343
Bildungsurlaub ... 1, 17, 65, 72–75, 77, 81f, 127f, 141, 146, 181, 195f, 216f, 232f, 241, 249f, 252, 270, 275, 286, 295, 335, 338, 362, 364
Blockflöte ... 162
BOP ... 105, 113
Brasilianisch ... 165, 193, 267ff
Bruchrechnen ... 357
Buchführung ... 348, 354f
Bundesregierung ... 12
Büro ... 32, 101, 121f, 294, 307ff, 315, 342, 353
BWL ... 355

C

C# ... 328, 330
C++ ... 328f
Cajón ... 165
Cambridge English ... 232
CECAD ... 84f
Changemanagement ... 350
China ... 99
Chinesisch ... 90, 286f
Chor ... 124, 160f
Coaching ... 66f, 74, 342f, 345ff
ColognePride ... 4, 28
Comics ... 129
Computer Aided Design ... 294, 318
Computertechnik ... 299
Controlling ... 313
Corona/Covid-19 ... 3, 62, 88
CSS ... 325

D

Dänisch ... 272
Daten ... 17, 24, 231, 296, 300f, 303, 310
Datenbanken ... 294, 305, 316, 329f
Datenmanagement ... 357
DATEV ... 354f
Dehnung ... 88, 92ff, 102ff, 107, 111ff
Demokratie ... 5, 27ff, 47f, 50, 77
DeuFö ... 190ff, 199, 203

Deutsch als Fremdsprache (DaF) ... 198, 200
Deutschkenntnisse ... 198f, 201, 203f, 213f
Deutschkurs ... 201
Diagramme ... 310, 315
Didgeridoo ... 166
Digitale Bildbearbeitung ... 155, 320f
Digitale Kompetenz ... 294, 339
Digitales Fotografieren ... 150
Discofox ... 173
Diskriminierung ... 5f, 16, 28, 30f, 51, 59
Diversity ... 218
Drehbuchschreiben ... 338
DSGVO ... 305

E

E-Books ... 301
Edith Stein ... 153
EDV ... 17, 158, 292ff, 338, 352, 359
Ehrenamt ... 8, 31f, 62, 68f, 75, 121f, 360, 364
Ehrenfeld ... 35, 164f
Einzelhandel ... 199
Engagement ... 3, 12, 26ff, 31f, 69, 77, 295, 332, 342
Englisch ... 5, 29f, 38, 171, 179ff 215ff, 365
Erbe ... 7, 45, 47, 50, 52
Ergonomisch ... 101
Eros ... 131
Europa ... 4, 7f, 20, 27, 29, 36, 45ff, 49, 52f, 124, 160, 179, 190f, 193f, 202, 240, 266f, 269, 367
Excel ... 307ff, 329, 359
Excelsior Hotel Ernst ... 125
Existenzgründung ... 10, 294, 307ff, 313ff, 318, 323, 348
Exkursion ... 1, 16, 36, 38, 43f, 54, 88, 125, 149, 151ff, 333

F

Familie ... 3, 5f, 12, 30f, 39, 52, 59, 63, 75f, 184, 194, 221, 224, 236, 245, 262, 367
Faszien ... 94, 96ff, 103, 108, 112
Film ... 4, 28, 50, 123, 149, 194, 239, 292, 294, 323, 334, 336, 338
Finanz- und Rechnungswesen ... 292, 354
Finanzbuchführung ... 354f
Fineliner ... 130
Fit für 100 ... 116
Fitness ... 71, 88, 102, 104ff, 109ff, 113ff, 174
Fluid Painting ... 134
Formulare ... 194
Frankreich ... 29, 125, 240
Französisch ... 190, 192f, 232ff, 240
Frauen ... 1, 7, 10, 36, 48, 55f, 63, 66ff, 72, 81, 93f, 109, 111ff, 156, 310, 335, 348, 351, 368
Freihandzeichnen ... 129
Freiwillige ... 6, 31ff, 342
Frieden ... 46, 48
Führung ... 36, 41, 55, 125f, 153, 232f, 249f, 351
Führungskräftetraining ... 350
Füße ... 43, 92, 104, 125, 159, 250

G

Garten ... 6f, 39f, 42, 55
Gärtnern ... 39f
Gebärdensprache ... 22, 149, 190, 195f
Gedächtnistraining ... 71, 353
Gehalt ... 96f, 103, 355
Gehirn-Jogging ... 71
Gehörbildung ... 157
Geldanlage ... 45f, 355
Gender ... 5, 30
Gerechtigkeit ... 3, 5, 30, 37, 48, 295f, 366
Gesang ... 158, 160, 171
Geschäftsgrafiken ... 294, 318
Geschlechter ... 2, 4, 6, 28, 31
Gesellschaft ... 1ff, 16, 22, 25, 27f, 30f, 33, 37, 47f, 50, 52f, 55f, 59, 62, 68f, 72, 77, 84f, 123, 125, 301, 303, 340 342, 346, 368
Gesellschaftspolitische Bildung ... 26ff
Gesundheitsgespräche ... 83
Gimp ... 320
Gitarre ... 124, 160, 168ff
Goethe-Gesellschaft ... 123
Goethe-Zertifikat ... 200, 214
Grafik ... 11, 294, 315, 319f, 322, 340
Graphic Novel ... 130
Grundbildung ... 22, 197, 201f, 301, 303, 359
Grundlagen der Musik ... 157f
Grundlagen PC ... 294, 296

H

Hardware ... 299f
HDR Fotografie ... 319
Herkunftssprache ... 202, 205, 207, 253, 285
Herkunftssprachler*innen ... 9, 193, 249, 253
Hispanohablantes ... 9f, 249, 251, 253f, 264
Holzbildhauerei ... 142f
HTML ... 121f, 324f

I

Illustrationen ... 322
Illustrator CC ... 322
Imkerei ... 39
Immobilien ... 44f
Improvisation ... 61, 157, 161, 164f, 170f, 181, 183
Improvisationstheater ... 181f
InDesign ... 320ff
Indianische Flöte ... 9, 166
Inkscape ... 320
Insekten ... 6f, 39f
Installation ... 299f
Integration ... 2–3, 9, 12, 184, 192, 199, 366f
Integrationskurse ... 189ff, 198, 201
Internationale Verantwortung ... 27, 48
Internationales ... 2, 6, 27, 31, 33, 48, 165, 214, 217ff, 238, 240, 249, 266f, 359
Internet ... 10, 16, 50f, 73, 123, 200f, 232, 241, 249, 266, 294f, 300ff, 305, 309, 341
iOS ... 328, 330, 339
iPad ... 158, 301, 303f, 324
iPhone ... 158, 301, 303f, 324
Italienisch ... 50, 190, 192f, 241ff, 247ff

J

Japanisch ... 91f, 137, 148, 288
Java ... 328, 330
Javascript ... 331
Jazzharmonielehre ... 157
Jimdo ... 324, 326
Jobcenter ... 198f, 203, 366
Journalismus ... 292, 294, 337
Jugendliche ... 1, 32, 84, 121, 143, 331, 365

K

Kalligraphie ... 91, 139
Kaufmännisches Grundwissen ... 355
Keramik ... 120, 139ff, 144
Kinder ... 1, 5f, 10, 30, 32f, 61, 83f, 121, 156, 171, 181, 254, 299, 331, 367
Kinder- und Jugendplan ... 6, 33
Klassische Gitarre ... 168f
Klavier ... 11, 163
Klima ... 2, 6, 26f, 33, 37f, 44, 46
Klöppeln ... 146, 148
KO:IN Pride ... 4, 28
Kochen ... 11, 59, 140, 251
Kommunikationstraining ... 74, 294, 344, 347f, 360
Konfliktkommunikation ... 344, 348
Konversation ... 195, 200, 203, 232, 241, 249, 264f, 269f, 285, 289
Konzerte ... 123f
Koreanisch ... 48, 290
Körpersprache ... 64, 172, 335, 345
Kostenrechnung ... 313, 355
Kraft ... 8, 10, 30, 36, 43, 53, 66, 86, 89, 91, 93, 95, 98ff, 103ff, 109ff, 121, 164f, 181, 185, 301, 351
Kreativer Tanz ... 178
Kreatives Schreiben ... 60, 185, 188, 251
Kroatisch ... 7, 46, 283
Kuba ... 165
Kunst ... 1, 56, 58, 117, 120, 125, 128, 131, 137ff, 142, 181, 250f
Künstliche Intelligenz ... 50f, 340
Kurdisch ... 285

L

Laptop ... 209f, 296f, 305
Latein ... 173, 202, 205, 207, 234, 242, 255, 277
Layout ... 155, 294, 319ff
Lesen und Schreiben ... 122, 193, 196f, 202f, 205, 207, 285
Lesung ... 6f, 9, 31, 48, 184, 233
Lightroom ... 155, 319
Lineare Algebra ... 357f
Linux ... 294, 327f
Lohn ... 355

M

Makramee ... 146, 148
Makros ... 309, 313, 328
Malen ... 5, 30, 36, 39, 41, 61, 65, 71, 95, 104f, 111, 113, 118ff, 127f, 130, 132ff, 149, 158, 160, 165, 178, 183, 186, 203, 224, 295, 298, 303
Management ... 292, 294, 325, 342, 350
Manga ... 129
Mappenerstellung ... 128
Marketing ... 294, 305, 323, 332ff
Mathematik ... 294, 356ff, 365
Medien ... 33, 50f, 56, 292, 294, 305, 319ff, 332, 334f, 340
Medienkompetenz ... 294, 339, 359
Medienproduktion ... 294, 319f
Meditation ... 67, 81, 88f, 91, 93f, 96ff
Menschenrechte ... 6, 16, 22, 31, 47, 49

Merengue ... 174
Meta ... 258
Migrationshintergrund ... 5, 12, 30, 199, 365f
Mikrocontroller ... 330
Mitsingen ... 160
Moderation ... 14, 305, 347, 359, 362f
Modern Sketching ... 130
Mosaikwerkstatt ... 144
Multimedia ... 158, 292, 294f, 352
Mundharmonika ... 163f
Museum ... 22, 24, 36, 123, 233, 250f
Musik ... 6, 33, 46, 61, 104ff, 112ff, 118ff, 123f, 156ff, 165, 167, 171, 173f, 176ff, 184, 294
Musikmachen ... 158, 161
Musikproduktion ... 158, 324
Musiksoftware ... 324
Musiktheater heute ... 156
Musikvermittlung ... 156
Muttersprache ... 231, 365

N

Nachhaltigkeit ... 14, 26f, 35, 37ff, 46, 48, 57, 67, 71, 89, 139, 143, 145f, 197, 355, 360
Nähen ... 3, 6, 14, 34, 39, 47, 72ff, 100, 121, 137f, 146ff, 156f, 164, 171, 231, 295, 303, 332, 342, 354
Neiyanggong ... 99
Netzwerke ... 5, 14, 30f, 49, 51, 121, 294f, 305, 327, 334, 336
Neugriechisch ... 278f
Nicaragua ... 49
Niederländisch ... 270ff
Notenlehre ... 157

O

Obstbaumschnitt ... 39
Office Tools ... 308
Ölmalerei ... 136ff
Ölpastellkreiden ... 130
OneNote ... 308
Online Texten ... 332
Online Zeichnen und Malen ... 128
Online-Moderation ... 363
Orchester ... 124, 159
Outdoor ... 34, 109f
Outdoor-Fitness ... 109f
Outlook ... 315

P

Paartanz ... 173f, 180
Pastell/Pastellkreide ... 136ff
Patientenverfügung ... 44
Persisch ... 9, 161, 164, 284
Personalmanagement ... 294, 350
Philosophie ... 26f, 52ff
Photoshop ... 319ff
PHP ... 331
Pilates ... 104, 107ff, 113f
Pivot ... 310, 312
Podcast ... 337, 340
Politik ... 1f, 5, 7, 17, 25ff, 33f, 46ff, 52, 119, 125
Politische Bildung ... 26f, 50
Polnisch ... 4f, 29, 281f
Populismus ... 29, 50
Portugiesisch ... 87, 190, 192f, 267ff
Porzellan ... 120, 140f, 143f
Porzellanmalerei ... 144
PowerPoint ... 308, 314f
PR-Berater*in ... 332, 334ff
Präsentationen ... 5, 29, 217, 294f, 314f, 332, 334, 336, 342, 344, 346f, 359, 362f
Pride ... 4, 28
Programmieren ... 27, 74, 328f, 331
Programmiersprachen ... 294, 328f
Project ... 317, 352
Projektmanagement ... 294, 317, 352, 359
Public Relations ... 294, 332, 334f
Python ... 328, 330f

Q

Queer ... 4f, 12, 28ff
Querflöte ... 162

R

Radverkehr ... 38
RAW ... 319
React ... 325
Recherche ... 305
Recht ... 5, 16, 29f, 44, 50, 174, 223, 349
Rechtspopulismus ... 5, 30
Refashion ... 146

Religion ... 2, 26f, 52ff, 62, 70
Rente ... 77
Respekt ... 6, 21, 33
Rhetorik ... 294, 335, 344ff, 359
Rhythmik ... 157, 170
Rom ... 352
Rücken ... 40, 64, 94, 101ff, 111ff
Rumänisch ... 269f
Russisch ... 49, 179f, 280f

S

Salsa ... 175f
SAP ... 356
Schmuckgestaltung ... 145
Schnupperkurs ... 147, 149, 186, 195, 242, 270, 276, 278, 281, 299f
Schokolade ... 7, 49
Schreibtraining ... 202, 210
Schreibwerkstatt ... 120, 184ff
Schüler*innen ... 139, 146, 365
Schwarze Rhetorik ... 346
Schwedisch ... 273f
Schwul ... 2, 4, 29
Scribus ... 320
Scrum ... 352
Sehtraining ... 8, 88
Selbstmarketing ... 344
Selbstpräsentation ... 344
Seminarvideos ... 363
Senior*innen ... 32, 70, 93, 95, 116, 126, 154, 305
SEO ... 326
Serienbrief ... 309
Shiatsu ... 92
Sicherheitspolitik ... 46
Sketchnoting ... 347
Smartphone ... 10, 158, 209f, 301ff, 305, 321, 323, 339f, 363
Solidarität ... 4, 28ff, 48
Songwriting ... 157f
Soziale Netzwerke ... 305
Spanien ... 53, 251, 261
Spanisch ... 7, 9, 49, 125, 177, 183, 187, 190ff, 249ff, 266
Sprachprüfung ... 193, 214, 240, 249, 266
Sprachzertifikat ... 204
SQL ... 317
Stadtführung ... 126f, 250
Stammtischparolen ... 5, 30
Statistik ... 328, 356f
Sterbehilfe ... 44
Stimmbildung ... 160f, 180
Stimme ... 60, 86, 120, 156, 160f, 167, 180f, 251, 347, 359
Stochastik ... 356, 358
Storytelling ... 181, 332, 338, 346
Synchronisierung ... 304

T

Tabata ... 106, 114
Tabellenkalkulation ... 294, 309, 311f, 329
Tanz ... 106, 118ff, 172ff, 176f
Tanztheater ... 183
Tastschreiben ... 294, 306
Teamentwicklung ... 294, 350, 359
Teilnahmeberechtigung ... 199, 203
telc ... 193, 199ff, 204, 212ff, 240, 249, 254f, 260, 262f, 266, 365
Telefontraining ... 204, 359
Textverarbeitung ... 294, 296, 298, 300, 308f
Thailändisch ... 289
Ton ... 88, 90, 139ff, 149, 162f, 166, 180
Töpferscheibe ... 141
Tortilla ... 251
Train the Trainer ... 1, 26, 118f, 294, 360ff
Trans* ... 4, 28–29
Troubleshooting ... 300
Türkisch ... 12, 184, 275f, 365
TypeScript ... 325
Typo 3 ... 325

U

Ukulele ... 166ff
Universität ... 49, 84, 214, 232, 254f, 266, 343
Unternehmenspräsenz ... 332
Urlaub ... 44, 215, 232, 241, 249, 269
USA ... 4, 28, 49, 124, 219, 227, 229

V

VBA Access ... 317
VBA Excel ... 313
Veedel ... 3, 35, 130
Verhandlungen ... 217
Verkehrswende ... 38
Verspannung ... 88, 90, 92, 95, 101ff, 107, 111, 114f, 158
Video ... 52, 218, 294, 309, 323, 332, 338f
Videokonferenzen ... 3, 209ff, 303, 363
Videoschnitt ... 294, 323, 338
Vielfalt ... 1f, 7ff, 11ff, 20, 23, 29f, 35, 40, 42f, 52f, 55, 62, 70, 73, 75, 121, 123f, 128, 132, 135f, 138f, 141, 148, 152, 158, 168, 187, 198, 223, 309, 334, 342, 362f
Vinyasa ... 99
Visio ... 318, 360
Visualisierung ... 82, 294, 310, 318, 363

W
Waldbaden 88f
Webdesign 294, 324ff
Webseitenoptimierung 326
Wein 87, 292
Windows 294, 296ff, 302, 307, 309f, 319ff, 327f, 341
Wirbelsäule 99, 103, 179
Wirtschaft 34, 37, 52, 74f, 292, 294, 335, 342, 368
Word 83, 296, 299, 307ff
Wordpress 324f
Writer 218

Y
Yin Yoga 96f
Yoga 10, 81, 91, 93ff, 104, 109, 113

Z
Zeichnen 11, 120, 127ff, 135, 137f, 185f, 332, 339, 342
Zeit- und Selbstmanagement 349, 354
Zen-Meditation 88, 91
Zentrale Abschlussprüfung Klasse 10 ..... 356f
Zoom 91, 108, 130, 175, 187, 209f, 305, 315
Zukunft 3, 13, 20, 29, 34, 37f, 43, 45, 47, 53f, 57f, 65, 69, 85, 133, 223, 340ff, 368
Zumba 174
Zweitsprache 193, 198, 201

Inserentenverzeichnis

AWB Abfallwirtschaftsbetriebe 34
Artservice 135
Bläserforum 162
Creativ Discount 133
Kölner Verkehrs-Betriebe AG U4
Kontaktstelle Kindertagespflege Köln 366
NORDIKA 273
Stadtentwässerungsbetriebe Köln 78
Stiftung Schloß Dyck 126
tas (Tages- u. Abendschule Köln) 306
WDR U2

Impressum

Stadt Köln
Dezernat für Bildung, Jugend und Sport

Amt für Weiterbildung
Volkshochschule

Fotos der Mitarbeitenden:
Maigut Fotografie, Karin & Tobias Maigut
Studio 157.info, Thomas Ahrendt
db Media, Dirk Baumbach

Fotos:
Adobe Stock:
Seiten 25, 28, 33, 48. 51, 69, 79, 90, 91, 117, 156, 169, 177, 183, 187, 200, 301, 358, 365

Panther Media:
Seiten 77, 321, 331, 333, 338

Frank Schemmann:
Seiten 189, 291, 296, 318, 326,

Weitere Fotos von:
Johanna Alisch, Thomas Boxberger, Michael Foit-Tomczyk, Norman Zey

Bilder Leichte Sprache:
Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers

Titelbild:
Alexia Zensner

Anzeigen-Marketing:
Media-Agentur Schirmer GmbH, Bonn

Satz, Litho und Produktion:
cmxKonzepte GmbH & Co. KG

Druck:
Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH
Mörfelden-Walldorf

Papier:
Perlenjoy 70, 52 g/m²

Anmeldung (nur **eine** Person)

Stadt Köln
Die Oberbürgermeisterin

Amt für Weiterbildung
Volkshochschule

Postanschrift:
Volkshochschule Köln
Im Mediapark 7, 50670 Köln
Fax: 0221 221-6569297
E-Mail: vhs-kundenzentrum@stadt-koeln.de

Persönliche Anmeldung:
Kundenzentrum (Raum 123)
VHS-Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstraße 35, 50667 Köln

Öffnungszeiten:
Mo, Di: 9 – 16 Uhr,
Do: 9 – 19 Uhr (in den Schulferien bis 17 Uhr)
Mi, Fr: geschlossen

Teilnehmende Person

◯ weiblich ◯ männlich ◯ divers

Nachname* | Vorname*

Straße und Hausnummer* | PLZ, Ort*

Telefon | Mobil

E-Mail | Geburtsdatum

* Pflichtangaben

Kontoführende Person (Nur ausfüllen, wenn abweichend von teilnehmender Person)

Nachname | Vorname

Straße und Hausnummer | PLZ, Ort

E-Mail | Telefon

Kontoverbindung

Geburtsdatum

IBAN | D | E | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Verbindliche Anmeldung | Bankeinzugsermächtigung

Diese Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.

◯ Ich ermächtige die VHS Köln das Teilnahmeentgelt von meinem o. g. Konto abzubuchen. Dies gilt auch für evt. anfallende Stornierungsentgelte.

☐ Ich stimme der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten gemäß Datenschutzgrundverordnung zu. Ich kann diese Einwilligung jederzeit schriftlich widerrufen. Die DSGVO hängt im VHS-Kundenzentrum aus, ist auf www.vhs.koeln einsehbar und im VHS-Programmheft abgedruckt.

Die Verpflichtung zur Zahlung des Entgeltes besteht auch bei Nichtinanspruchnahme der gebuchten Leistung, es sei denn eine schriftliche Stornierung liegt fristgerecht bei der VHS Köln vor. Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Köln erkenne ich an und den Hinweis zum Widerrufsrecht habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum | Vorname und Nachname | Unterschrift

Eine Barzahlung ist nur bei persönlicher Anmeldung im VHS-Kundenzentrum am Neumarkt möglich.

Gewünschte Veranstaltungen

im Semester

☐ – ☐

☐ – ☐

Veranstaltungsnummer | Veranstaltungstitel | Euro

Antrag auf Ermäßigung des Teilnahmeentgelts

Die entsprechende Bescheinigung ist beigefügt. Zusätzliche Kosten wie Materialumlagen, Modellgelder, Skripte, Prüfungsgebühren usw. können nicht ermäßigt werden.

25 %

☐ Bundesfreiwilligendienst
☐ Person in Ausbildung
☐ Schule oder Studium
☐ Au-Pair-Beschäftigung in Deutschland

45 %

☐ Laufende Leistung nach SGB II oder vergleichbare Leisung
☐ Köln-Pass oder vergleichbarer Sozialpass

50 %

☐ Schwerbehindertenausweis

Sofern der Buchstabe „B" im Schwerbehindertenausweis vermerkt ist, erhält die Begleitperson kostenfreien Zutritt.

Bei Kursteilnehmenden, die gegenüber Dritten einen Anspruch auf Übernahme des Teilnahmeentgeltes aus dem Sozialgesetzbuch II oder aus vergleichbaren Normen haben, entfällt die Ermäßigung.

WIRD DURCH DIE VHS AUSGEFÜLLT

Anmeldung / Bearbeitung durch | Datum | Beratung erfolgte durch

Auszug aus der Entgelt- und Benutzungsordnung der Volkshochschule Köln vom 14.05.2020

Die nachfolgend aufgeführten §§ 4–11 sind Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Köln.

§ 4 Entgeltbefreiungen, Ermäßigungen, Entgeltnachlässe

(1) Entgeltbefreiungen
   1. Bei Veranstaltungen im Bereich Alphabetisierung/Grundbildung ist der Besuch des ersten Kurses entgeltfrei.
   2. Die Mitglieder eines eingetragenen Vereins, dessen ausschließlicher satzungsgemäßer Zweck in der Förderung und Unterstützung der Arbeit der Volkshochschule Köln besteht (Förderverein), haben gegen Vorlage ihres Mitgliedsausweises freien Eintritt bei Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen.

(2) Ermäßigungen
   1. Eine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts in Höhe von 50 % für Kurse erhalten Kursteilnehmende, die zum Zeitpunkt des Kursbeginns im Besitz eines Schwerbehindertenausweises sind. Berechtigte Begleitpersonen von Menschen mit Behinderung (Kennzeichen „B" im Schwerbehindertenausweis) erhalten kostenlosen Zutritt. Die Teilnahme der Begleitperson ist ausgeschlossen.
   2. Eine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts in Höhe von 45 % für Kurse erhalten Kursteilnehmende, die zum Zeitpunkt des Kursbeginns:
      a) laufende Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II oder vergleichbare Leistungen nach anderen gesetzlichen Regelungen beziehen oder
      b) im Besitz eines gültigen Köln-Passes oder eines sonstigen Sozialpasses sind, der zur kostenlosen oder ermäßigten Nutzung kommunaler Leistungen berechtigt.
      c) Inhaber eines Schwerbehindertenausweises mit einem Behinderungsgrad von 100 % oder einem „B" im Schwerbehindertenausweis sind. Sofern der Buchstabe „B" im Schwerbehindertenausweis vermerkt ist, ist die Teilnahme für eine Begleitperson kostenlos.
   3. Eine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts in Höhe von 25 % für Kurse erhalten Kursteilnehmende, die zum Zeitpunkt des Kursbeginns:
      a) Auszubildende sind,
      b) Schülerinnen/Schüler oder Studentinnen/Studenten sind,
      c) einen Dienst im Sinne des Bundesfreiwilligendienstgesetzes oder Jugendfreiwilligendienstgesetzes absolvieren oder
      d) einer Au-pair-Beschäftigung innerhalb der Bundesrepublik Deutschland nachgehen.
   4. Ermäßigungen gelten nicht für Einzelveranstaltungen, Exkursionen und Prüfungen.
   5. Die Ermäßigung entfällt außerdem, wenn der Kursteilnehmende gegen einen Dritten einen Anspruch auf Übernahme des Teilnahmeentgelts aus dem Sozialgesetzbuch II oder aus vergleichbaren Normen hat.

(3) Über Entgeltnachlässe im Zusammenhang mit Sonderaktionen zur Kundengewinnung entscheidet die Leitung der Volkshochschule.

(4) Die Absätze 1 bis 3 gelten nicht für Materialumlagen, Modellgelder, Prüfungsgebühren, Kosten für Lehrwerke und ähnliche Kosten, die im Teilnahmeentgelt enthalten sind.

(5) Der Personenkreis nach § 4 Absatz 2 Nr. 1 erhält für ausgewiesene Last-Minute-Angebote eine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts in Höhe von 80 %. Der § 4 Absatz 4 gilt entsprechend. Die Zahlung erfolgt ausschließlich in bar. Eine Abmeldung von der Veranstaltung entsprechend § 8 ist nicht möglich.

§ 5 Anmeldung/Vertragsabschluss

(1) Anmeldungen können telefonisch, schriftlich (auch per Fax), online oder durch persönliche Vorsprache erfolgen. Bei allen Formen der Anmeldung sind Vor- und Nachname, Adresse und Geburtsdatum anzugeben.

(2) Der Nachweis für die Berechtigung des Kursteilnehmenden auf Ermäßigung ist bei der persönlichen Anmeldung vorzulegen. Bei telefonischen, schriftlichen und Online-Anmeldungen ist der Nachweis grundsätzlich bis zu 7 Tagen nach der Anmeldung, spätestens am letzten Werktag vor Kursbeginn nachzureichen.

(3) Für Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen und organisatorisch vergleichbare Einzelveranstaltungen ist eine Anmeldung im Sinne von Absatz 1 nicht erforderlich.

(4) Die Anmeldung für eine Veranstaltung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Teilnahmeentgelts.

(5) Nach der Anmeldung erhält die Kundin/der Kunde von der Volkshochschule Köln eine Buchungsbestätigung. Bei Anmeldungen über VHS-Online wird die Buchungsbestätigung auf elektronischem Wege zugesandt. Mit dieser kommt der Vertrag zwischen der Volkshochschule Köln und der Kundin/dem Kunden zustande. Der Vertragsschluss steht unter dem Vorbehalt des Erreichen seiner Mindestteilnehmerzahl oder einer zu erwirtschaftenden Mindesteinnahme für die jeweilige Veranstaltung.

§ 6 Umbuchung auf Kundenwunsch

(1) Umbuchungen auf Kundenwunsch müssen schriftlich per Brief oder Fax, per E-Mail oder online gegenüber der Volkshochschule Köln erfolgen. Der Angabe von Gründen bedarf es nicht.

(2) Die Umbuchung auf Kundenwunsch kann grundsätzlich bis zum Beginn des dritten Veranstaltungstermins vorgenommen werden. Bei Veranstaltungen mit nicht mehr als drei Terminen (z. B. Führungen, Exkursionen) kann die Umbuchung bis sieben Tage vor dem Veranstaltungsbeginn vorgenommen werden.

(3) Umbuchungen auf Kundenwunsch sind nicht möglich, wenn das Entgelt für die neue Veranstaltung um mehr als 50,00 € geringer ist als das für die bisher gebuchte Veranstaltung.

(4) Für die Umbuchung auf Kundenwunsch berechnet die Volkshochschule Köln 5,00 €. Darüber hinaus erstattet die Kundin/der Kunde der Volkshochschule Köln den Betrag, den die Volkshochschule Köln für die Kundin/den Kunden bereits gegenüber Dritten aufgewandt oder zu dessen Zahlung sie sich gegenüber Dritten bereits verbindlich verpflichtet hat.

(5) Bei Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen, sowie Bildungsurlauben sind Umbuchungen auf Kundenwunsch nicht möglich.

§ 7 Zahlung

(1) Die Zahlung des Teilnahmeentgelts erfolgt spätestens nach Beginn der Veranstaltung durch Lastschrifteinzug. Dazu teilt die Kundin/der Kunde der Volkshochschule bei der Anmeldung ihre/seine Kontoverbindungsdaten mit. Bei persönlichen Anmeldungen kann die Zahlung auch bar erfolgen.

(2) Die Volkshochschule Köln kann abweichend von Absatz 1 auch andere Zahlungsweisen (z. B. Zahlung durch Überweisung) und -termine festlegen.

(3) Das Entgelt für als Einzelveranstaltung gekennzeichnete Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen und organisatorisch vergleichbare Veranstaltungen ist unmittelbar vor der Veranstaltung bar zu zahlen.

(4) Beträgt das Teilnahmeentgelt mindestens 200,00 € und die Dauer der Veranstaltung mindestens acht Wochen, kann die Kundin/der Kunde Ratenzahlung beantragen. Der Antrag auf Ratenzahlung kann nur im Zusammenhang mit einer persönlichen Anmeldung erfolgen. Die erste Rate in Höhe von mindestens 150,00 € ist bei der Anmeldung, die zweite Rate in Höhe des Restbetrages binnen vier Wochen nach Veranstaltungsbeginn, spätestens jedoch vor dem Ende der Veranstaltung zu zahlen. Sätze 1–3 gelten nicht für Empfänger von laufenden Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II oder vergleichbaren anderen Regelungen, wenn sich eine Behörde (z. B. Sozialamt, Jobcenter oder Agentur für Arbeit) zur Zahlung des Entgelts unmittelbar an die Volkshochschule Köln verpflichtet.

(5) Beträgt das Teilnahmeentgelt mindestens 200,00 €, kann die Volkshochschule eine Anzahlung in Höhe von bis zur Hälfte des Gesamtpreises verlangen. Die Anzahlung ist binnen einer Woche nach Zugang des Verlangens der Volkshochschule bei der Kundin/beim Kunden zahlbar. Absatz 4 findet in diesen Fällen keine Anwendung.

§ 8 Abmeldung

(1) Mündliche Abmeldungen, insbesondere gegenüber dem jeweiligen Kursleiter und Abmeldungen durch bloßes Fernbleiben von der Veranstaltung sind unwirksam. Abmeldungen müssen in jedem Fall durch die Kundin/den Kunden und schriftlich per Brief oder Fax, per E-Mail oder online gegenüber der Volkshochschule Köln erfolgen.

(2) Bei Abmeldungen erhebt die Volkshochschule Köln folgende Stornierungsentgelte:
   1. bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn 5,00 €,
   2. 14–1 Tag(e) vor Veranstaltungsbeginn 20 % des Teilnahmeentgelts, mindestens 5,00 €,
   3. Ausnahme: 7–1 Tag(e) vor Beginn eines Bildungsurlaubs 50 % des Teilnahmeentgelts, mindestens 5,00 €,
   4. Bei Nachweis eines wichtigen Grundes vor Veranstaltungsbeginn (Wegzug, geänderte Arbeitszeiten, Erkrankung des Kursteilnehmers) wird ein Stornierungsentgelt in Höhe von 5,00 € erhoben.

(3) Ab dem Tag der Veranstaltung ist eine Abmeldung nur bei Nachweis eines wichtigen Grundes (siehe Abs. 2 Nr. 4) möglich. In diesen Fällen erstattet die Volkshochschule Köln der Kundin/dem Kunden das Teilnahmeentgelt anteilig, maximal bis zu 50 %, und abzüglich eines Stornierungsentgelts in Höhe von 5,00 €.

§ 8a Mehrwertsteuer

Die gesetzlichen Bestimmungen über die Erhebung von Mehrwertsteuer bleiben unberührt. Soweit danach eine Verpflichtung zur Zahlung von Mehrwertsteuer besteht, ist diese von den Nutzerinnen und Nutzern zusätzlich in der jeweils geltenden Höhe zu zahlen.

§ 9 Absagen von Veranstaltungen durch die Volkshochschule Köln

(1) Bei einer Absage einer Veranstaltung durch die Volkshochschule Köln erstattet sie der Kundin/dem Kunden das Teilnahmeentgelt in voller Höhe.

(2) Bei Absagen von Teilen einer Veranstaltung (z. B. Ausfall einzelner Unterrichtsstunden) aus Gründen, die die Volkshochschule zu vertreten hat, erstattet die Volkshochschule Köln der Kundin/dem Kunden das Teilnahmeentgelt anteilig. Wenn mehr als ein Drittel der Unterrichtsstunden ausgefallen ist, erstattet die Volkshochschule Köln das volle Teilnehmerentgelt.

§ 10 Haftung

Die Volkshochschule Köln haftet nur für Schäden, die sie vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht hat. Die gesetzliche Haftung wegen Schäden an Leben, Körper und Gesundheit bleibt unberührt.

§ 11 Sonstiges

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Kursleiter oder eine bestimmte Kursleiterin durchgeführt wird. Entsprechendes gilt für den Ort der Veranstaltung.

(2) Die Volkshochschule Köln ist berechtigt, in ihren Veranstaltungen Anwesenheitslisten zu führen.

(3) Die vorstehenden Regelungen gelten für alle Veranstaltungen, die die Volkshochschule Köln in ihrem Programm anbietet. Sie gelten nicht für bedarfsorientierte Sonderveranstaltungen, die die Volkshochschule Köln aufbesondere Nachfrage durchführt (z. B. Firmenschulungen).

(4) Soweit sich aus dem VHS-Programm besondere Regelungen zu An- und Abmelde- sowie Zahlungsmodalitäten für einzelne Veranstaltungen ergeben, gehen diese den hier formulierten Regelungen vor.

(5) Die Volkshochschule kann beim Nachweis eines sozialen Härtefalls von den Regelungen dieser Entgelt- und Benutzungsordnung (Allgemeine Geschäftsbedingungen) abweichen.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Informationen zum Widerrufsrecht finden Sie auf Ihrer Buchungsbestätigung, im Internet unter www.vhs.koeln sowie als Aushang im VHS-Kundenzentrum.

Die VHS Köln ist eine zuverlässige Kooperationspartnerin

Erfolgreiche Zusammenarbeit gibt es beispielsweise mit:

Die Volkshochschule Köln ist LQW-qualitätstestiert. Nähere Informationenhierzu finden Sie zu Beginn des Heftes.

Im Arbeitskreis Weiterbildung haben sich die Kölner Bildungseinrichtungen zusammengeschlossen, die ein umfassendes und qualitätiv hochwertiges Weiterbildungsangebot mit mehr als 10.000 Seminaren jährlich anbieten.

Arbeits- und Interessengemeinschaft von öffentlichen und privaten Bildungsträger*innen aus Köln und Umland.

Gemäß CERTQUA-Zertifikat ist die Abteilung Qualifizierung und Beschäftigungsförderung als Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung zugelassen.

Ein Netzwerk von Beratungsstellen unterschiedlicher Trägerschaft, mit dem Ziel, die Kölner Beratungslandschaft qualitativ zu verbessern.

Kölner Netzwerk für Gesundheitsbildung mit dem Ziel einer ausgewogenen, flächendeckenden und qualitätsgesicherten Versorgung mit Angeboten zur Gesundheitsbildung.

Die VHS Köln ist eine vom BAMF anerkannte Anbieterin und Prüfungseinrichtung für Integrations- und Einbürgerungstests.

Jobcenter Köln.

Bundesagentur für Arbeit, Agentur für Arbeit Köln

Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V.

Bildungspartner NRW:
Berufskolleg an der Lindenstraße
und VHS Köln kooperieren.

Kooperationen mit den Universitäten gibt es auf dem Gebiet der Fortbildung für Lehrende in den Bereichen Deutsch und Gesundheit.

Die VHS und das Institut zur wissenschaftlichen Evaluation naturheilkundlicher Verfahren an der Universität zu Köln bieten gemeinsam Vorträge zur gesundheitlichen Prävention an.

Kooperation mit der Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften der TH Köln im Bereich Bedarfserschließung für die Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) in Sozialräumen.

Die VHS Köln ist anerkanntes Prüfungszentrum für zahlreiche internationale Sprachzertifikate.

Deutschlandweit fahren mit dem 49€-Ticket der KVB.

Jetzt sichern:
www.kvb.koeln/49euro

KVB